

## ***Классный час*** ***«Мы за здоровым образ жизни».***

**Цели:** рассмотреть взаимосвязь здоровья и образа жизни;  
воспитывать такие нравственные качества, как аккуратность,  
чистоплотность, внимание и бережное отношение к своему здоровью.

### **Ход часа общения**

#### **1. Вступление.**

В век технического прогресса и завоевания космоса, в эпоху рыночных отношений, как вы думаете, что важнее всего? Конечно же, здоровье! Это главная ценность человека. Здоровье не купишь, ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

#### **Появление главных персонажей.**

**Мойдодыр:** *Все Чуковского читали  
И меня давно узнали,  
Я – великий умывальник,  
Знаменитый Мойдодыр,  
Умывальников начальник  
И мочалок командир.  
Посмотрите на ребят:  
Не сутулятся сидят.*

**Обжора:** *Я люблю покушать сытно,  
Много, вкусно, аппетитно.*

*Ем я все и без разбора,  
Потому что я ... Обжора.*

#### **2. Знакомство с понятием «вредные привычки».**

*Чтение отрывка из рассказа В. Драгунского.*

#### ***Что любит Мишка***

... Мишка поерзал на подоконнике, потом откашлялся:

Я люблю булки, плюшки, батоны и кекс! Я люблю хлеб и торт, и пирожные, и пряники хоть тульские, хоть медовые, хоть глазурированные. Сушки люблю тоже, и баранки, бублики, пирожки с мясом, повидлом, капустой и с рисом.

Я горячо люблю пельмени, и особенно ватрушки, если они свежие, но черствые тоже ничего. Можно овсяное печенье и ванильные сухари.

А еще я люблю кильки, сайру, судака в маринаде, бычки в томате, икру баклажанную, кабачки ломтиками и жареную картошку.

Вареную колбасу люблю прямо безумно, если докторская, - на спор, что съем целое кило! И столовую люблю, и чайную, и зельц, и копченую, и полукопченую, и сырокопченую! Эту вообще я люблю больше всех. Очень люблю макароны с маслом, вермишель с маслом, рожки с маслом, сыр – с дырочками и без дырочек, с красной коркой или с белой – все равно.

Люблю вареники с творогом, творог соленый, сладкий, кислый, люблю яблоки, тертые с сахаром, а то яблоки одни самостоятельно, а если яблоки очищенные, - то люблю сначала съесть яблочко, а уж потом, на закуску, - кожуру!

Люблю печенку, котлеты, селедку, фасолевый суп, зеленый горошек, вареное мясо, ириски, сахар, чай, джем, боржом, газировку с сиропом, яйцо всмятку, вкрутую, в мешочек, могу и сырые. Бутерброды люблю, прямо с чем попало, особенно если толсто намазать картофельным пюре. Или пшенной кашей. Так...

Первый не выдержал Борис Сергеевич.

- Что ж, Миша, - сказал он, - ты многое любишь, спору нет, но все, что ты любишь, оно какое-то одинаковое, чересчур съедобное, что ли. Получается, что ты любишь целый продуктовый магазин. И только... А люди? Кого ты любишь? Или из животных?..

- Ой, - сказал он смущенно, чуть не забыл! Еще – котят! И бабушку!

*В. Драгунский*

**Мойдодыр.** Послушайте стихотворение. А как оно называется, вы догадайтесь сами.

Тротуар ему не нужен,  
Расстегнувши воротник,

По канавам и по лужам  
Он шагает напрямик.  
Он портфель нести не хочет,  
По земле его волочит.  
Сполз ремень на правый бок,  
Из штанины вырван клочок.  
Мне, признаться, не понятно –  
Что он делал? Где он был?  
Как не лбу возникли пятна  
Фиолетовых чернил?  
Почему на брюках глина?  
Почему фуражка блином,  
И расстегнут воротник?  
Кто он, этот ученик?

- Ну, конечно, это неряха! А какие правила необходимо соблюдать в жизни, чтобы люди о вас так не подумали?

**Мойдодыр.** Ребята часто придумывают для своих одноклассников, друзей во дворе какие – то клички, хотя у каждого из нас с самого рождения есть собственное имя. В ходу у этих «гениев» и переделка фамилий, и имен, а самое скверное, когда на язык острослова попадают физические недостатки человека. Давайте рассмотрим эту ситуацию с разных позиций. Итак, вы тот самый «острослов».

- Что вы испытываете, когда обзываете товарищей?

- Для чего вы это делаете?

- А пытались ли вы себя разглядеть в зеркало? У вас все идеально?

Первое впечатление о таком человеке, если даже его не видеть, а лишь слышать, что природа обделила его главным – умом.

Вторая позиция – вы тот, кому придумали кличку.

- Ваша реакция и ощущения?

- Послушайте, что произошло в одном классе...

*Чтение стихотворения.*

В нашем классе с давних пор  
Есть такой обычай,  
Что порой наш разговор  
Просто фантастичен.  
- Здравствуй, Бык!

- Здорово, Дятел!  
- Добрый день, Медведь – приятель!  
Я чихну, мне говорят:  
- Будь здоров, Карасик!  
В общем, целый зоосад,  
В нашем первом классе.  
Наша жизнь чудес полна  
В этом ералаше.  
Мы забыли имена  
Собственные наши.  
Вот зовут к доске Петрова,  
Мы ни с места, мы ни слова.  
Кто Петров и тут ли он?  
Думаем: и что же?  
Ни фамилий, ни имен  
Вспомнить мы не можем.  
И выходит не готов  
Наш Петров к ответу,  
Получил без лишних слов  
Двойку он за это.  
Всполошились Бык и Дятел,  
Загрустил Медведь – приятель.  
А Карасик, то есть я,  
Сразу догадался:  
- Братцы, двойка то ж моя!  
Я Петровым звался!  
Вот такая ерунда  
Вышла ненароком.  
Это сказка, шутка? Да.  
Шутка, но с намеком.

**Мойдодыр.**

Я подумал: будто дым?  
Братцы, вроде мы горим?

*На доске появляется плакат: «**Курить – здоровью вредить!**»*

**Учитель.** Взрослые курильщики не щадят своего здоровья, но и не задумываются об окружающих. Ведь они вдыхают сигаретный дым. Это вредно. Посмотрите, как поднимается по лестнице курильщик. Часто

взрослые на вопрос «Зачем вы курите?» отвечают «Привычка». Но это вредная привычка. Человек вдыхает и выдыхает дым, думая, что успокаивает нервы. Но после первой затяжки у человека учащается пульс. Нервная система от курения разрушается.

Некоторые курят, чтобы понравиться окружающим, то есть хотят не знанием отличиться, не умением трудиться, а показать себя взрослыми. Разве в курении есть хоть капля мужественности? Например, Ю. Гагарин – первый космонавт, А. Суворов – блестящий полководец – они стали известны благодаря таким чертам характера, как мужественность, целеустремленность. А назовите хоть одного человека, который вошел в историю, потому что курил. Начать курить просто, а вот распрощаться с этой привычкой куда труднее.

А пока откроем форточку и продолжим борьбу с вредными привычками.

Говорят, что сигарета  
Смертоносней пистолета,  
Убивает без огня  
Закурившего коня.

*Выходит Спортсмен.*

Каждый день свой непременно  
Начинайте с физзарядки!  
Не играйте с Дремой в прятки!  
Быстро сбросьте одеяло.

*Дети под руководством учителя делают физзарядку.*

*Мойдодыр.*

Вам, мальчишки и девчушки,  
Приготовил я частушки.  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши!  
На неправильный совет  
Говорите:  
-Нет, нет, нет!

#### ЧАСТУШКИ

Не грызите лист капустный,  
Он совсем-совсем невкусный,  
Лучше ешьте шоколад,  
Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет, нет.

Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти нельзя.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистите

И идите спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет, нет.

**Учитель.** Многие ребята болеют болезнью века – «телевидеоманией». Когда потребляют все телепередачи подряд; мыльные телесериалы, рекламу, фильмы и т.д. подумайте так ли полезно это занятие?

*На доске записаны пословицы:*

- Здоров будешь – все добудешь.
- Крепок телом – богат и делом.
- Здоровье дороже богатства.

*Выступление учеников.*

1-й ученик.

Грубить не будут дети,  
Не будут грызть ногтей,  
И станут все на свете  
Любить таких детей.  
Подует свежий ветер,  
Фиалки расцветут,  
Исчезнут все невежи,  
Навеки пропадут.

2-й ученик

Кто жить умеет по часам  
И ценит каждый час,  
Того не надо по утрам

Будить по десять раз.

И он не станет говорить,  
Что лень ему вставать,  
Зарядку делать, руки мыть  
И застилать кровать.

Успеет он одеться в срок,  
Умыться и поесть.  
И раньше, чем звенит звонок,  
За парту в школе сесть.

**3. Самостоятельная работа учащихся над плакатами «Мы за здоровый образ жизни».**

Учитель предлагает детям придумать сюжет и самостоятельно нарисовать плакат на тему «Мы за здоровый образ жизни».

**4. Выставка детских рисунков.**

**5. Подведение итогов.**

*Классный руководитель  
Сысоева Ольга Алексеевна*