**Классный час в 5 классе «Здоровье - бесценное богатство!»**

**Учитель: Анисимова Н.П.**

**Цель - формировать у учащихся здоровый образ жизни.**

**1. Организационный момент. Постановка учебной задачи.**

-Добрый день , дорогие ребята!

- Обратите внимание, как я сейчас поприветствовала вас? (**Добрый день!).**

- А что я обычно говорю вам, а вы мне при первой встрече утром? (**Здравствуйте!)**

-Знаете ли вы, почему именно это слово мы сейчас говорим при встрече? (***При встрече люди еще издревле хотели пожелать друг другу здоровья).***

- Какие еще приветственные фразы вы знаете? **(«*Здравствуйте, хорошего здоровья!», «Как ваше драгоценное здоровье?»)***

- И это неслучайно. Ведь еще в Старой Руси говорили: ***«Здоровья не купишь», «Здоровье дороже богатства», «Дай Бог здоровья, а счастье найдем»…***

- Так что же означает быть здоровым? (***жить без заболеваний, вести нормальную деятельность, быть живым)***

- От чего же зависит состояние вашего здоровья? (**в *большей степени от нас самих)***

- Что может воздействовать на состояние здоровья?

*1. Образ жизни*

*2. Состояние окружающей среды – природы*

*3. Питание***2.ТЕСТ по теме «ЗОЖ»**

Многие задают себе вопрос: «Как прожить, чтобы не стареть?» И себе отвечают: «Так не бывает». Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Давайте проведем небольшое тестирование о своем здоровье, вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам.  
  
**Тест «Твое здоровье».**  
  
1. У меня часто плохой аппетит.  
  
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.  
  
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.  
  
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.  
  
5. Я почти не занимаюсь спортом.  
  
6. В последнее время я несколько прибавил в весе.  
  
7. У меня часто кружится голова.  
  
8. В настоящей жизни я пробовал курить.  
  
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.  
  
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.  
  
**За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.**  
  
**Результаты.**  
  
**1-2 балла.** Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.  
  
**^ 3-6 баллов.** Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.  
  
**7-10 баллов.** Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно поменять свои привычки, иначе…  
  
**3. Правила ЗОЖ.**

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим **основные правила здорового образа жизни.**  
 Чтоб мудро жизнь прожить,  
  
 Знать надобно немало.  
  
 Два главных правила запомни для начала:  
  
 Ты лучше голодай, чем, что попало есть,  
  
 И лучше будь один, чем с кем попало.

**Правила здорового образа жизни:**  
  
*1. Правильное питание;*  
  
*2. Сон;*  
  
*3. Активная деятельность и активный отдых.*

*4. Вредные привычки.*

*Учитель:* Древние греки, например, мало болели и долго жили. А отчего им так везло? А всё очень просто: пищу они ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали вовсе, вино пили только после 30 лет и то разбавленное и в малых количествах. Но самое главное – с раннего детства и до преклонных лет они занимались закаливанием своего организма и неустанно пребывали в движении. Дети у древних греков полдня занимались в гимназии науками, а полдня – физкультурой.

**4. ФИЗМИНУТКА:**

Для разминки из-за парт   
Поднимаемся. На старт!   
Бег на месте. Веселей!   
И быстрей, быстрей, быстрей!   
Делаем вперёд наклоны –   
Раз – два – три – четыре – пять.   
Мельницу руками крутим,   
Чтобы плечики размять.   
Начинаем приседать -   
Раз – два – три – четыре – пять.   
А потом прыжки на месте,   
Выше прыгаем все вместе.   
Руки к солнышку потянем.   
Руки в стороны растянем.   
А теперь пора учиться.   
Да прилежно, не лениться

- Ребята, поднимите руки и скажите, кто из вас посещает какие-либо спортивные секции или спортивные кружки?

Ребята, какой напрашивается вывод? Все ли из вас понимают важность и значимость физических упражнений и зарядки в сохранении и укреплении здоровья?

**5. ИГРА «Ромашка»** (на лепестках ромашки (смотри ниже) записана 1-ая половина пословицы. Ребята должны продолжить):

1. В здоровом теле… (здоровый дух)

2. Голову держи в холоде,..( а ноги в тепле)

3. Заболел животик… (держи закрытым ротик)

4.От хорошего сна… (молодеешь)  
  
5. Сон – лучшее …(лекарство)

6. Землю сушит зной, человека… (заболевание)

7. Поработал – …(отдохни)

8. Быстрого и ловкого заболевание…(не догонит)

Итак, вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы – это народная мудрость.

**6. Беседа об здоровье школьников.**

**Учитель**:

Как вы думаете, ребята, какие болезни занимают первые места в школьном списке болезней? Чем чаще всего болеют дети?

*(Учащиеся дают свои ответы)*

**Учитель**:

По статистике первые 3 места занимают – болезни позвоночника, нарушения зрения и нервные расстройства. Вы, наверное, от родителей слышали такую фразу – все болезни – от нервов. Многие ребята из нашего класса частенько жалуются мне на головные боли, утомляемость, а ваши родители – на то, что у вас плохой сон и раздражительность. А это и есть первые признаки нервного расстройства, которое возникает у тех ребят, которые постоянно испытывают страх, что его спросят на уроке и он получит не ту оценку, которую ждут от него родители. Эти ребята не умеют управлять своими чувствами и эмоциями. По статистике каждый четвёртый ученик не уверен в себе и испытывает страх в школе, когда его вызывают к доске, сильно переживает свои неудачи; каждый пятый ученик – переутомляется в школе, что также вредно сказывается на его здоровье.

Так что многое зависит от вас!

**7. Игра – разминка:**

**Учитель**:

Ребята, сейчас мы поиграем в игру, которая называется “Что такое хорошо и что такое плохо”, чтобы понять, знаете ли вы самые элементарные правила гигиены и сохранения здоровья. Я буду называть первую строчку стихотворения, а вы хором отвечайте “да” или “нет”:

1. Зарядка, зарядка, с утра к себе зовёт

Зарядка, зарядка, здоровье вам даёт?

1. Вот зарядку ты закончил, в ванную спешишь пойти.

Мыло, щётка, порошок там ведь ждут тебя, дружок?

1. Руки с мылом вы помыли, нос и щёки не забыли?
2. На столе лежит еда. Руки вымыть нужно?
3. Перед обедом наелся конфет. Так поступать полагается?
4. Чтобы зубки не болели, мы их чистим иногда?

**Учитель**:

Молодцы! Вижу, что вы знаете основные правила гигиены. Сегодня  медики  утверждают, что наше  здоровье зависит  от  нашего образа жизни: от наших  привычек, от наших  усилий  по  его  укреплению.

Если  будешь  ты  стремиться  
Распорядок  выполнять –  
Будешь  лучше  ты  учиться,  
Лучше  будешь  отдыхать.

**Учитель**:

Ребята, а что же еще мешает нам быть здоровыми?

Конечно же, вредные привычки – курение, алкоголь, наркотики, переедание. Это самые страшные разрушители здоровья, потому что они могут быть смертельными. И вы должны об этом помнить всегда. **Послушайте одну притчу:**

*В далеком прошлом, когда табак только что был завезен в Армению из дальних стран, у подножия Арарата жил один старец, добрый и мудрый. Он сразу невзлюбил это одурманивающее растение и убеждал людей не использовать его. Однажды старец увидел, что вокруг чужеземных купцов, разложивших свой товар, собралась огромная толпа. Купцы кричали: “Божественный лист, божественный лист! В нем средство от всех болезней!” Подошел мудрый старец, сказал: Этот “божественный лист” приносит людям и другую пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится. Купцы с радостью посмотрели на него. Ты прав, о, мудрый старец!– сказали они. – Но откуда ты знаешь о таких чудесных свойствах “божественного листа”? И мудрец пояснил: Вор не войдет в дом курящего потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит входить в дом бодрствующего человека. Через несколько лет курения человек ослабеет и будет ходить с палкой. А какая собака укусит человека, если он с палкой?! И, наконец, он не состарится, ибо умрёт в молодости... Отошли люди от купцов, задумавшись.*

Желаю вам:  
-Никогда не болеть;

-Правильно питаться;

-Быть бодрыми;

-Вершить добрые дела.

**В общем, вести здоровый образ жизни!**

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ…

ГОЛОВУ ДЕРЖИ В ХОЛОДЕ…

ЗАБОЛЕЛ ЖИВОТИК…

ОТ ХОРОШЕГО СНА…

СОН – ЛУЧШЕЕ…

ЗЕМЛЮ СУШИТ ЗНОЙ, ЧЕЛОВЕКА…

ПОРАБОТАЛ - …

БЫСТРОГО И ЛОВКОГО ЗАБОЛЕВАНИЕ…