**Береги здоровье смолоду!**

***Классный час (устный журнал)***

***Цель:*** Формировать стремление беречь и укреплять здоровье.

***Задачи:***

1. Формировать гигиенические навыки;
2. Познакомить с элементами точечного массажа, повторить «гимнастику для глаз»;
3. Показать важность физических упражнений, соблюдения режима дня;
4. Показать вредное влияние табачного дыма на организм человека.

- Здравствуйте!.. При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного благополучия. В большей степени здоровье человека зависит от него самого. «Жизнь долга, если она полна». Один из главных показателей здоровья – продолжительность жизни. Там, где нет здоровья, не может быть и долголетия. Сегодня мы поговорим о том, что вы сами можете сделать для укрепления здоровья.

**Страница «Чисто жить – здоровым быть!»**

- Как вы понимаете эту пословицу? Что нужно содержать в чистоте?

***Сценки из школьной жизни***

**1.** Бабушка помогает внуку собраться в школу, и вдруг видит, что у него грязные руки.

- Почему ты не помыл руки? Краснеть же будешь в школе, когда проверят.

- Не буду! Сегодня я дежурный санитар. Сам буду проверять.

**2.** - Помой, Вася, руки! Как ты пойдешь в школу с такими руками? – говорит мать.

- Да это не обязательно.

- Как это «не обязательно?»

- А я в школе руки никогда не поднимаю.

- Как можно назвать героев этих сценок?

**3.** Я – вода, вода, водица,

Приглашаю всех умыться,

Чтобы глазки заблестели,

Чтобы щечки заалели…

Зубы вам почистить нужно,

В руки щеточку возьмем,

Зубной пасты нанесем.

И за дело взялись смело,

Зубы чистят все умело:

Сверху вниз и справа влево,

Сверху вверх и снова влево.

Их снаружи, изнутри

Ты старательно потри.

Чтоб не мучиться с зубами,

Щетку водим мы кругами.

Зубы чистим осторожно,

Ведь поранить десны можно…

А потом что? А потом –

Зубы мы ополоснем.

- Для чего нужно чистить зубы? Как правильно чистить зубы?

- А одежда? Свою одежду нужно держать в чистоте. Кто аккуратен, тот людям приятен.

**Страница «Слабеет тело без дела»**

- Если будешь ты стремиться

Распорядок выполнять-

Будешь лучше ты учиться,

Лучше будешь отдыхать

- А вот многие из вас не умеют выполнять распорядок дня, не берегут время, зря тратят не только минуты, но и целые часы. Посмотрите эти сценки. Может быть, кто-то узнает себя в этих персонажах…

***Сценка «Сейчас»***

- Наташенька, вставай!

- Сейчас.

- Уж день, взгляни в окно!

Ведь ты задерживаешь нас!

Ведь ты не спишь давно!

- Ну маменька, ну чуточку,

Еще одну минуточку!

- Наташа, сядь к столу!

- Сейчас!

- Ну сколько можно ждать?

-Твой чай уже в четвертый раз

Пришлось подогревать!

- Ну мамочка, ну чуточку!

Еще одну минуточку!

- Наташа, спать пора!

- Сейчас!

- Ну сколько раз просить?

Ведь завтра утром снова

Не сможешь глаз открыть!

- Ну мамочка, ну чуточку!

Еще одну минуточку!

- Вы, наверное, догадались, что вместо слова «сейчас» нужно отвечать «сию минуту» и сразу выполнять все, о чем просят старшие. А чтобы научиться беречь свое время, нужно правильно организовать свой режим дня.

***Сценка «Режим»***

- А ты знаешь, Вова, что такое режим?

- Конечно! Режим… Режим - куда хочу – туда скачу!

- Режим – это распорядок дня. Вот ты, например, выполняешь режим дня?

- Даже перевыполняю!

- Как же это?

- По расписанию мне надо гулять два раза в день, а я гуляю четыре!

- Нет, ты не выполняешь режим дня, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть режим дня?

- Знаю. Подъем, зарядка, умывание, уборка постели, завтрак, прогулка, обед – и в школу!

- Хорошо…

- А можно еще лучше!

- Как же это?

- Вот как! Подъем. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка. Ужин. Прогулка. И сон.

- Ну нет. При таком режиме вырастет из тебя лентяй и неуч.

- Не вырастет!

- Это почему же?

- Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим!

- Как это «с бабушкой?»

- А так: половину – я, половину – бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.

- Не понимаю – как это?

- Очень просто! Подъем выполняю я, зарядку выполняет бабушка, умывание – бабушка, уборку постели – бабушка, завтрак – я, прогулку – я, уроки – я с бабушкой, прогулку – я, обед – я…

- И тебе не стыдно? Теперь я понимаю, почему ты такой недисциплинированный…

- Конечно, мальчик неправильно распределил время: прогулка, обед, прогулка. Сплошной отдых? А где же труд? Как правильно составить режим дня? Запомните, труд и отдых должны чередоваться. Чередование труда и отдыха улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

- Вот и мы с вами отдохнем.

**Страница «Занимайся, закаляйся, и болеть не собирайся!»**

Спорт-забава,

Спорт- здоровье,

Спорт – игра,

Физкульт - Ура!

Стали мы учениками (шагаем на месте),

Соблюдаем режим сами (хлопки в ладоши)

Утром мы, когда проснулись (прыжки)

Улыбнулись, потянулись (потягивание)

Для здоровья, настроенья (повороты туловища влево – вправо)

Делаем мы упражненья (рывки руками перед грудью)

Руки вверх и руки вниз

На носочки поднялись

То присели, то нагнулись

И опять же улыбнулись (хлопки руками)

А потом мы умывались (потянулись, руки вверх, вдох – выдох)

Аккуратно одевались (повороты туловища вправо – влево)

Завтракали не торопясь (приседания),

В школу, к знаниям стремясь (шагаем на месте)

- По мнению ученых, ежедневные физические упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни.

- Однажды ученые поставили эксперимент. Одной группе участников был предложен комплекс упражнений, а другой предстояло пролежать 20 дней. Всего 20 дней… И что получилось? У тех, кто лежал, появились головокружения, они не могли долго ходить, им было трудно дышать, пропал аппетит, они стали плохо спать, снизилась работоспособность.

- Итак, физические упражнения необходимы. Но нужно еще закаляться, выполнять профилактические упражнения, например такие, как это делаем мы на уроках.

***Гимнастика для глаз.***

- Сейчас слово предоставляю врачу школы, она покажет вам, как можно снять утомление, помочь своему здоровью при помощи точечного массажа.

***Точечный массаж.***

**Страница «Кто курит табак – тот сам себе враг»**

История, которую мы вам сейчас расскажем,

История, которую мы вам сейчас покажем,

История, которая сейчас произойдет,-

Вовсе не фантазия, а все наоборот.

***Случай с Папироскиным***

***(пьеса в одном действии)***

Действующие лица:

Детектив – Разгадкин

Доктор – Желудкин

Свидетели: Гляделкина, Гостеприимова, Кухаркина, Раздраженов, Пожаров, Запахов, Пальцев, Зубов.

***Разгадкин:***

- Давайте познакомимся. Я – частный детектив Разгадкин. Попрошу всех присутствующих представиться.

(все представляются)

- Я занимаюсь расследованием трагического случая с Папироскиным по просьбе его жены. Не исключено, что имело место покушение на убийство.

- Итак, вы все, господа, присутствовали вчера на вечеринке в доме Гостеприимовой. Прямо оттуда Папироскин в бессознательном состоянии был увезен на «Скорой помощи» в больницу. Где, к счастью, после оказания ему медицинской помощи он пришел в сознание. Но показаний пока давать не может. Так что, именно от ваших показаний зависит, как скоро я поймаю преступника. Свидетельница Гляделкина, вы первая обнаружили потерпевшего. Что вы можете рассказать следствию?

***Гляделкина:*** Я вошла в комнату и увидела Папироскина, который сидел в кресле с книгой в руке. Голова у него была опущена. Вначале я подумала, что он задремал. Но эта неестественная поза меня насторожила. Я позвала его жену и других гостей. Мы обнаружили, что Папироскин без сознания, и тут же вызвали «Скорую помощь».

***Разгадкин:***

Благодарю вас за показания. Теперь я хотел бы услышать, что расскажет хозяйка дома Гостеприимова.

***Гостеприимова:***

Я сразу поняла, что с Папироскиным что-то неладно. У меня были потрясающие блюда: свежайшая ветчина, соленые огурчики, даже бутерброды с красной и черной икрой! Замечательные напитки! Широкий выбор! А Папироскин не притронулся ни к чему. И был каким-то нервным…

***Разгадкин:***

- В это действительно трудно поверить. Не попробовать такую вкуснятину? У него что, совсем не было аппетита?

***Гостеприимова:***

Совсем. Даже кусочка не съел!

***Разгадкин:***

Так и запишем:

***1. Отсутствие аппетита.*** Это, возможно, ключ к разгадке преступления. Продолжим опрос свидетелей. Свидетель Раздраженов, что вы можете сказать следствию?

***Раздраженов:***

- Папироскин показался мне то ли злым, то ли напряженным, встревоженным, раздраженным. В общем, его состояние мне не понравилось.

***Разгадкин:***

- Так и запишем:

***2. Нервное состояние.*** Теперь слово свидетелю Пожарову.

***Пожаров:***

- Мы разговаривали с Папироскиным минут пятнадцать. И все это время он рассказывал мне о пожаре, который был в его квартире. Ужасная история! Почти вся мебель сгорела… Он, правда, не сказал, почему начался пожар. Только все время твердил: «Это моя вина… это моя вина…» Радовался, что остался жив. Пожарные быстро приехали.

***Разгадкин:***

- Пожар… Гм… Это подозрительно! Так и запишем:

***3. Пожар в квартире.*** Теперь послушаем, что скажет свидетельница Кухаркина.

***Кухаркина:***

- Я вообще не видела Папироскина и не разговаривала с ним. Я весь вечер провела на кухне, помогала хозяйке готовить. У меня не было времени разглядывать гостей, а вот слышать – слышала…

***Разгадкин:***

- Что же вы слышали?

***Кухаркина:***

- В течение долгого времени я слышала надрывный кашель за стеной. Я уже собиралась пойти спросить, не нужна ли помощь? Может быть, у кого – то приступ, но тут хозяйка велела подавать гостям горячее и я ушла в гостиную.

***Разгадкин:***

- Значит, кашлял Папироскин. Так и запишем:

***4. Сильный кашель.*** Да, случай начинает прорисовываться. Надо уточнить еще кое-что. Свидетель Запахов, что вы нам можете рассказать?

***Запахов:***

- Когда мы укладывали Папироскина на носилки, я почувствовал ужасный запах. У него изо рта так противно пахло! Просто кошмар! Меня чуть не стошнило!

***Разгадкин:***

- Очень важная деталь! Спасибо! Так и запишем:

***5. Неприятный запах изо рта.*** Свидетель Пальцев, пожалуйста, ваши впечатления.

***Пальцев:***

- Я вошел в комнату сразу после того, как обнаружили Папироскина. У него в руке была книга. Когда я забирал ее, то обратил внимание на пальцы. Они были желтые. Не ярко – желтые, не бананово – желтые, а такие, как старый, засохший майонез.

***Разгадкин:***

- Спасибо, господин Пальцев. Ваши показания очень точные. Так и запишем…

***6. Пальцы грязно-желтого цвета.*** У нас остался последний свидетель, господин Зубов. Что вы можете сказать следствию?

***Зубов:***

- Папироскин лежал в кресле с приоткрытым ртом, и я обратил внимание на его зубы. Они были такие желтые! Вы хотели бы знать, какого оттенка был этот желтый цвет?

***Разгадкин:***

- Нет, нет, свидетель, спасибо. Садитесь. Запишем:

***7. Зубы желтого цвета.*** Так-так-так. Мне уже ясно, что случилось с Папироскиным. Но по правилам расследования мы обязаны выслушать

доктора Желудкина, который осматривал потерпевшего. Будьте добры, доктор, сообщите результаты обследования.

***Желудкин:***

- Я осматривал господина Папироскина в приемном отделении больницы. Поставил ему градусник, проверил пульс. Медсестра взяла кровь на анализ…

У пациента оказались пониженная температура, учащенный пульс, низкий уровень кислорода в крови. Когда он пришел в сознание, я назначил рентген легких. Вот заключение. Оно написано медицинскими терминами, не буду его полностью читать. Основной вывод состоит в том, что легкие потерпевшего очень закопченные…

***Разгадкин:***

- Спасибо, доктор. Так и запишем:

***8. Лёгкие закопченные.*** Это окончательно проясняет дело. Теперь я знаю точно, что случилось с Папироскиным. А вы?

- Что случилось с Папироскиным?

- Что делал Папироскин?

- Почему Папироскин заболел?

- Посмотрите, что ожидает каждого курильщика (чтение записей)

***Песня:***

***1.*** Если во рту сигарета,

Мороз и жара нипочем.

Если во рту сигарета,

На душе легко,

На душе легко и ночью и днем,

И ночью и днем

***2.*** Если во рту сигарета,

И курите ее каждый день,

Рак легких вам обеспечен

Потому что вам, потому что вам

Курить сигареты не лень,

Курить сигареты не лень.

***Припев:***

Куренье вредит здоровью,

А деньги превращаются в дым.

Давайте, друзья, давайте, друзья,

За здоровьем своим последим!

За здоровьем последим!

- Вот мы и заканчиваем сегодня перелистывать страницы устного журнала «Береги здоровье смолоду!».

- Какие выводы вы сделали для себя?

- А в заключении мне хочется сказать вам словами песни: «Давайте, друзья, за здоровьем своим последим!» Я надеюсь, что вы будете дружить с чистотой, потому что чистота – залог здоровья; будете трудолюбивыми, т. к. слабеет тело без дела; конечно же, будете дружны со спортом и физкультурой. Занимайся, закаляйся, и болеть не собирайся! Пусть вредные привычки обойдут вас стороной, ведь кто курит табак, тот сам себе враг! Я желаю вам всем крепкого здоровья!