**КЛАССНЫЙ ЧАС В 1 КЛАССЕ**

 **«Я ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГУ, САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ!»**

**Цель:** подвести детей к определению “здоровье”.

**Задачи:**здоровье и его отличия от болезни; вырабатывать стремление всегда быть здоровыми, уметь избегать контактов с больными детьми, уметь быстро поправить своё здоровье – помочь себе самому; показать значимость полезных привычек для укрепления здоровья человека; развивать у детей потребность в соблюдении правил здорового образа жизни.

**Оборудование:**

1. Плакат-девиз: “Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу!”
2. Пословицы и поговорки о здоровье.
3. Кроссворд.
4. Презентация

**Ход урока**

**1. Организационный** **момент**.

– Ребята, посмотрите друг на друга, улыбнитесь, скажите самому себе “я люблю учиться и узнавать новое”.
– Тихо сели.

**2. Вступительная беседа. Сообщение темы классного часа.**

**–**Ребята! Сегодня мы будем говорить о самом дорогом богатстве человека – о здоровье. Наше государство проявляет постоянную заботу о здоровье граждан страны, особенно о здоровье детей. Родители и – учителя заботятся о том, чтобы вы росли здоровыми и счастливыми. Но, несмотря на все усилия, вы иногда болеете.
– Беречь своё здоровье должен каждый человек.

**Наш девиз:**

Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу!*(Наизусть.)*

**3. Основная часть.**

– Как вы чувствуете себя, когда вы здоровы?
*(Хорошее настроение; хочется много играть, бегать; хочется читать, писать, что-нибудь рассказывать.)*

– Как вы чувствуете себя, когда болеете?
*(Все болит; хочется плакать; не хочется вставать с постели; не хочется есть, пить.)*

– Почему болеют люди? Как вы думаете?
*(Чаще всего они заражаются от других людей.)*

– Послушайте стихотворение Сергея Михалкова “Грипп” *(портрет писателя).*

Катя сегодня из школы пришла,
С книжками вместе болезнь “принесла”.
Кашляет, чихает, слёзы вытирает.
У неё несчастный вид – очень голова болит,
Нос припух, температура – видно, ей нужна микстура
И глотать её тоже больно – очень Катя недовольна.
Надо ей учить уроки – она мается в дремоте,
Надо маме помогать, а она не может встать,
Пора подруге позвонить – трудно громко говорить.
В общем, встали все дела – так хвороба подвела.
Невзирая на протест, ей поставили компресс,
Хоть не хочется лечиться – с процедурами Катя мирится,
Надо ту болезнь прогнать, чтоб здоровой снова стать:
В школу бегать, песни петь – надо многое успеть.

– Как зовут девочку, которая заболела? *(Катя.)*– Давайте вместе прочитаем это стихотворение.

– Как выглядит Катя?
– Как стали лечить девочку?
– Много ли дел у Кати?
– В этом стихотворении встретилось слово “хвороба”. Кто может объяснить это слово?

**На доске: Хвороба – болезнь.**

– Как должны поступать больные люди, чтобы не заражать других?
*(Вызвать врача на дом. Лежать дома и лечиться до полного выздоровления.)*

– По каким признакам мы определяем больного человека?
*(Слезятся глаза, насморк, “горят” щёки, человек отвечает невпопад, вялый, общается неохотно. )*

– Как вы поступите, если заметите такого человека в школе?
*(Сказать учителю.)*

– От чего зависит здоровье человека?
*(От умения избежать контакта с больным человеком. От умения вести здоровый образ жизни. От умения помочь себе и другим. )*

– А теперь, попробуйте дать определение, что такое здоровье?
*(Это когда ничего не болит. Когда человек весёлый, радостный, бодрый, энергичный. Когда человек хорошо ест. )*

**На доске:** **–**Вот какое определение дали учёные на форуме Всемирной Организации Здравоохранения в 1949 году : “Здоровье – это состояние полного психического, физического и социального благополучия.”

– Как вы считаете, что очень важно для сохранения вашего здоровья?
*(Выполнять режим дня. Делать по утрам зарядку. Есть полезную пищу. Укреплять иммунную систему. Много двигаться. Мыто много раз в день руки. Чистить два раза в день зубы. )*

– Ребята, надо постоянно следить за своим здоровьем и как можно дольше оставаться здоровыми, хотя это нелегко!

Наш организм состоит из многих органов. Когда человек болеет, у него болят именно эти органы. Назовите их?
*(Сердце, лёгкие, мозг, глаза, уши, печень, почки……..)*

**4. Физкультминутка.**

Под музыку.

Буратино потянулся, раз нагнулся, два нагнулся,
Руки в сторону развёл –
Ключик видно не нашёл.
Чтобы ключик нам достать –
Надо на носочки встать.

**5.** **Закрепление полученных знаний.**

***1. Работа с пословицами и поговорками.***

– Ребята! Здоровье всегда волновало всех людей. Свой опыт, о том, как сберечь здоровье, они передавали из поколение в поколение.
**– Надо достать из мешочка листочек с пословицей и объяснить её.**

Здоровому – всё здорово.
Здоровью цены нет. Здоровье не купишь.
Береги платье снову, а здоровье смолоду.
Здоровье всего дороже, здоровье дороже богатства.
**Труд – здоровье, лень – болезнь.**

**2. Кроссворд.**

– Оля смотрит на кота,
На картинки, сказки.
А для этого нужны
Нашей Оле …*(глазки)*

– Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
руки мыть не ленится *(мыло).*

– Что можно увидеть
с закрытыми глазами? *(сон).*

– Ношу их много лет,
А счету им не знаю *(волосы).*

– Дождик теплый и густой,
Этот дождик не простой:
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов *(душ).*

– Пять братьев –
Годами равные,
Ростом разные *(пальцы).*

– У двух матерей
По пять сыновей –
Одно имя всем *(руки).*

 – Не часы,
А тикает *(сердце).*

– Давайте внимательно посмотрим, какое же слово было спрятано. Правильно, это слово – “здоровье”.

**3.** **Игра “Съедобное – несъедобное”.**

**Цель:** выяснить, какие действия человека относятся к ЗОЖ.

**Описание упражнения:**учитель произносит какое-либо действие. В зависимости от того, как оно влияет на наше здоровье, дети выполняют условные знаки.

**Инструкция:**Ребята я буду произносить какое-либо действие. Ваша задача, в зависимости от того, как оно влияет на наше здоровье, хлопать в ладоши (если сохранять – хлопок, если мешать – сидеть спокойно), как в игре “Съедобное – несъедобное”.

**Примеры фраз:**

|  |  |
| --- | --- |
| Надо трудитьсяСоблюдать чистотуЗакалятьсяДелать зарядкуВесело житьСмеятьсяЗаниматься спортомГулять побольшеСлушать родителейОдеваться по погодеМыть руки | ЛенитьсяМало двигатьсяХодить зимой без шапкиГруститьПростужаться УныватьСсориться с друзьямиЕсть много сладкого |

**Подведение итогов:**вы хорошо справились с заданием. Теперь я вижу, что вы здоровые ребята. А для того, чтобы сохранить свое здоровье необходимо вести здоровый образ жизни.

Давайте выделим основные правила здорового образа жизни.

*“Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу!”*

*Правила здорового образа жизни:*

*1. Правильное питание;*

*2. Сон;*

*3. Активная деятельность и активный отдых;*

*4. Отказ от вредных привычек.*

 Остановимся на каждом пункте отдельно.

 **1. Правильное питание—основа здорового образа**

*Снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение,  а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности.*

**2. Сон.**

*Положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.*От сна мы всегда переходим к активной деятельности. Наше здоровье очень здорово зависит от того как мы работаем и отдыхаем. Не зря говорят: «Здоровому всё - здорово». Третья составляющая здорового образа жизни, это…

**3. Активная деятельность и активный отдых.**

*Статистика: сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье*

Хочется особо остановиться на работе за компьютером.

 **ОСНОВНЫЕ ВРЕДНЫЕ ФАКТОРЫ, ДЕЙСТВУЮЩИЕ НА ЧЕЛОВЕКА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ**

   сидячее положение в течение длительного времени;

   воздействие электромагнитного излучения монитора;

   утомление глаз, нагрузка на зрение;

   перегрузка суставов кистей;

  стресс при потере информации.

Переходим к одному из главных составляющих здорового образа жизни.

**4. Отказ от вредных привычек**.

**КУРЕНИЕ**

**АЛКОГОЛИЗМ**

**НАРКОМАНИЯ**

– Почему здоровье – самый ценный дар человеку?
– Теперь, когда мы знаем смысл народных мудростей, давайте подведем итог: что значит слово “Здоровье” и, какого человека можно назвать здоровым.

**Здоровье –**это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

**Здоровый человек** это человек не только со здоровым телом, но и человек, у которого замечательное настроение и хорошие отношения с окружающими людьми.

– Почему плохо болеть?
– Кто будет помогать вам в сохранении здоровья?

В ЗАКЛЮЧЕНИИ НЕМНОГО ПОИГРАЕМ.

Чтец 1.

Вам, мальчишки и девчонки,

Приготовили советы мы.

Чтец 2.

Если наш совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Чтец 1.

На неправильный совет

Говорите: нет, нет, нет.

Чтец 2.

Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Чтец 1.

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем не вкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Дети. Нет, нет, нет!

Чтец 2.

Говорила маме Люба:

- Я не буду чистить зубы.

И теперь у нашей Любы

Дырка в каждом, в каждом зубе.

Каков будет ваш ответ?

Молодчина Люба?

Дети. Нет!

Чтец 1.

Блеск зубам чтобы придать,

Нужно крем сапожный взять.

Выдавить полтюбика

И почистить зубики.

Это правильный совет?

Дети. Нет, нет, нет, нет!

Чтец 2.

Ох, неловкая Людмила

На пол щетку уронила.

С пола щетку поднимает,

Чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный совет?

Молодчина Люда?

Дети. Нет!

Чтец 1.

Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти нельзя.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Чтец 2.

Зубы вы почистили

И идете спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

Дети. Нет, нет, нет, нет!

Чтец 1.

Запомните совет полезный,

Нельзя грызть предмет железный.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Чтец 2.

Чтобы зубы укреплять,

Полезно гвозди пожевать.

Это правильный совет?

Дети. Нет, нет, нет, нет!

Чтецы 1 и 2 (хором).

Вы, ребята, не устали,

Пока МЫ здесь стихи читали?

Был ваш правильный ответ,

Что полезно, а что - нет.

Давайте сделаем вывод, какие же правила мы будем соблюдать, чтобы быть здоровыми.