Классный час "Здоровый образ жизни"

***Учитель: Бойко А.Я.***

**Классный час на тему: « Здоровый образ жизни»**

**Цели:**

* формировать убеждения о здоровом образе жизни и о здоровье, как самой главной ценности;
* развивать у детей умение вести дискуссию, аргументировать собственную точку зрения;
* формирование здорового образа жизни посредством правильного питания, учиться быть здоровым душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
* развивать познавательные интересы, поисковую активность детей, творческие способности, речь; воспитывать любовь к себе, к людям, к жизни.

**Ход классного часа:**

                                                        Эпиграф:

*Когда нет здоровья, молчит мудрость, не*

*может расцвести искусство, не играют силы,*

*бесполезно богатство и бессилен разум.*                      /*Древнегреческий историк, «отец истории» Геродот/*

**1. Орг. момент.**

        Здравствуйте, дорогие ребята, гости! Закройте глаза и прислушайтесь

        Представьте, что мы с вами на острове, где сбываются мечты. Каждый из вас может выбрать из списка только одну мечту: Любовь, Дружба, Здоровье, Богатство, Слава, Семья, Счастье. Выбор за вами! *(ребята по очереди говорят, что они выбирают).* Подводится итог, что и сколько выбрали ребята.

       Большинство из вас не выбрали Здоровье. А без здоровья не может быть ни славы, ни любви, ни богатства, ни счастья.

        Мы при встрече говорим друг другу «здравствуйте». Это значит, что мы всем желаем здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о

 здоровье только тогда, когда его теряем.

Здоровье – это самое замечательное состояние нашего организма. Когда мы с вами здоровы, чувствуем себя хорошо, мы спокойны. Мы легко занимаемся спортом и с радостью развлекаемся. Когда мы с вами здоровы, все органы нашего тела прекрасно функционируют, организм легко справляется с различными неблагоприятными влияниями окружающей среды. Какие вы знаете пословицы и поговорки о здоровье?

*(ученики приводят примеры, их можно также записать на доске)*

*«Здоровье – всему голова»*

*«Здоровому – всё здорово!»*

*«Здоровье дороже денег!»*

*«Здоров будешь – всего добудешь!»*

*«Крепок телом, богат делом»****Русские пословицы***

* Я вам предлагаю внимательно послушать одну сказку, и ответить на некоторые вопросы?   
  СКАЗКА Проблемная ситуация   
  *В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными и трудолюбивыми. Одно огорчало правителя - сыновья часто и подолгу болели.  
  Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?» Мудрецы долго совещались…*Что сказали мудрецы, мы узнаем попозже, а пока вы мне скажите:   
  - Как вы думаете, почему люди болеют? *(не занимаются спортом, не закаливаются, неправильно питаются, не ведут активный образ жизни, не ведут активный образ жизни, вредные привычки)*

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ А сейчас вопрос ко всем: какие вредные привычки негативно сказываются на нашем здоровье? (курение, алкоголизм, наркомания)

* Никотин влияет на работу сердца – оно быстро изнашивается. Угарный газ затрудняет доступ кислорода в организм. Табачные смолы засоряют лёгкие.
* Алкоголь опасен в любом возрасте, особенно в детском и подростковом возрасте. Он делает человека зависимым, к нему быстро привыкают. Организм постепенно разрушается. Разрушается печень, она перестаёт очищать кровь от вредных веществ.

А теперь послушаем, что ответили правителю мудрецы.

*Самый старый из них сказал: «Здоровье человека зависит от его образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях». Выслушал правитель мудреца и приказал построить дом  здоровья для всех детей своей страны.*

- Как вы думаете, что было в этой школе здоровья, какие факторы здоровья в ней соблюдались? движение, закаливание, питание, режим, занятия спортом.

- Что нужно сделать для того, чтобы быть здоровым?

         ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ Одной из составляющей здорового образа жизни является здоровое питание. Попробуем составить меню на один день.

Разделите продукты питания на две группы: полезные и вредные.

*Полезные продукты                                Вредные  продукты*

Рыба, кефир, чипсы, геркулес, пепси, фанта, подсолнечное масло, жирное мясо, морковь, торты, лук, капуста, «Сникерс», яблоки, груши, шоколад, «Кириешки».

         Да, вы правы, нельзя есть чипсы, пить газированную воду, так как это все продукты, содержащие различные химические соединения, разрушающие наш организм. Что бы быть здоровым нужно питаться правильно, есть продукты, содержащие витамины, минеральные вещества, кальций, йод и т.д.

А сейчас мы с вами  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

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 настоящее время я курю.

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 свои привычки, иначе…

Посмотрите результаты и сделайте для себя выводы.

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни.

КРОССВОРД Чтобы все наши мечты сбылись, нам всем необходимо то, что спряталось в кроссворде.

*Кроссворд «Здоровье»*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1.

Утром раньше поднимайся.

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна... (Зарядка.)

2.

Дождик теплый и густой,

Это дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов. (Душ.)

3.

Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет ... (Спорт.)

4.

Он с тобою и со мною

Шел лесными стежками,

Друг походный за спиною

На ремнях с застежками. (Рюкзак.)

5.

В новой стене,

В круглом окне

Днем стекло пробито,

На ночь вставлено. (Прорубь.)

6.

Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ

Это мой ... (Велосипед.)

7.

 Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих -

Что за кони у меня? (Коньки.)

8.

Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка

И, конечно,... (Тренировка.)

         На пересечение слов получилось слово *здоровье.* И это неслучайно, ведь итогом здорового образа жизни будет крепкое здоровье, которое поможет справиться со многими неприятностями жизни.

МИНУТКА ОТДЫХА: Устали? Давайте отдохнем! Ребята, вам нужно сказать «Да» или «Нет»

Вопросы:

1. Зарядка - это источник бодрости и здоровья (да)
2. Жвачка сохраняет зубы (нет)
3. Кактусы снимают излучение от компьютера (нет)
4. От курения ежегодно погибает более 10 тысяч человек (да)
5. Бананы поднимают настроение (да)
6. Морковь замедляет процесс старения организма (да)
7. Есть безвредные наркотики (нет)
8. Отказаться от курения легко (нет)
9. Молоко полезнее йогурта (нет)
10. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги и руки (да)
11. Недостаток солнца вызывает депрессию (да)
12. Летом можно запастись витаминами на целый год (нет)
13. Ежедневно надо выпивать два стакана молока   (да)
14. Детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой (да)

                  15 Ребенку достаточно спать ночью 8 часов (нет)

 А мне хочется познакомить вас с самым лучшим рецептом здоровья и счастья*:*

*«Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошо перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своем пути»*

Желаю вам крепкого здоровья!

Берегите себя и своих близких!