**Классный час для учащихся 6 класса «Путешествие в страну «Неболейка»**

***Цели:*** дать учащимся представление о том, что такое здоровый образ жизни, помочь задуматься о необходимости  быть здоровым,  приобщение к здоровому образу жизни,  сделать вывод о том, что способствует  здоровью.

**Ход занятия.**

**Учитель:** Приветствуем тех, кто время нашел

 И в класс к нам на занятие о здоровье пришёл!

 Пусть весна улыбается в окно,

 И в классе у нас светло и тепло!

 Здоровье своё бережём с малых лет.

 Оно нас избавит от болей и бед!

**Учитель:** Здравствуйте, дорогие ребята и учителя! Говорить друг другу «Здравствуй!» - это значит, желать здоровья. Ведь здоровье – это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь. Наш классный час посвящён тому, как быть здоровым, как закаляться, соблюдать личную гигиену, хорошо учиться и умело отдыхать.

**Давайте  уточним, что же  такое  здоровье? (**Всегда хорошее настроение, ничего не болит, хочется прыгать, играть и учиться, здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся).

**Здоровье** – это  не  просто  отсутствие  болезней, это  состояние физического, психического, социального благополучия. (Слайд)

Пожалуйста, поднимите  руки, кто  никогда  не  болел? А  кто  болел  1  раз? А  кто  болел 2 раза? Посмотрите, мы  привыкли  к  тому, что  человеку  естественно  болеть! А  ведь  это  неверная  установка! Давайте  изменим  установку  и  запомним: что  человеку  естественно  быть  здоровым! Ученые  считают, что  человек  должен  жить  150-200  лет (так  древние  греки  считали, что  умереть  в  70  лет, значит умереть в колыбели). Сегодня  медики  утверждают, что наше  здоровье  зависит  от  нашего образа жизни:наших привычек,от  наших  усилий  по  его  укреплению.                           Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

Нужно помнить, что забота о здоровье начинается с утра и продолжается до самого вечера ежедневно.

Мы сегодня отправляемся с вами в удивительное путешествие в сказочнуюстрану «Неболейка», которая находится на острове Здорового образа жизни. Мне очень хочется, чтобы после нашего занятия-путешествия у вас появилось новое отношение к самому себе, к своему здоровью. В жизни вас ждут опасности, которых нужно не бояться, а избегать или остерегаться.

 А так, как наша страна находится на острове, путешествовать мы будем на корабле.

Эти истины не новы, только вы ответьте мне:
Путь к загадочной стране, где живет здоровье ваше,
Все ли знают? Дружно скажем…

В путь- дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся!
Но дорога не проста из-за каждого куста
Можетнедруг появиться.
Вам придется с ним сразиться!

***Учитель.*** Но чтобы отправиться нам в эту прекрасную страну, давайте ответим на вопрос. Народная мудрость гласит: **«Здоровье потеряешь – всё потеряешь».** Согласны ли вы с этой мудростью? Объясните ее смысл?

- От кого зависит в первую очередь здоровье человека?(Ответы детей)

- Есть правила, которые помогают человеку вырасти здоровым, крепким, жизнерадостным, готовым к труду, учёбе и вообще к жизни. Знаете ли вы их, назовите. Что нужно делать, чтобы вырасти здоровым?(Ответыдетей)

- Ребята, а теперь посмотрите на мои правила, согласны ли вы с ними? И правильно ли вы их назвали?

* Много двигаться, делать утреннюю зарядку.
* В школу и обратно идти пешком.
* Выполнять физкультминутки на уроках.
* Играть в подвижные игры на перемене и во дворе.
* Выполнять домашние дела.
* Активное участвовать в уроках труда и физкультуры.
* Заниматься в спортивных секциях и кружках.
* Участвовать в кроссах, соревнованиях, походах. (слайд)

- Необходимо постоянно заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни - это такой способ жизни людей, который обеспечивает им сохранение и укрепление здоровья.

- Что же включает в себя здоровый образ жизни?(Ответы детей)

**Учитель:**

1. Личная гигиена
2. рациональное питание
3. оптимальный двигательный режим, закаливание
4. отказ от вредных привычек (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических средств)
5. положительные эмоции (слайд)

Вот это и будут наши сегодняшние города. Что добраться до страны «Неболейка» нам нужно будет пройти их.

**Учитель:** Первая наша остановка **в городе Гигиены.** Девиз жителей этого города: «Чистота – залог здоровья».

Чтобы попасть в этот город, мы должны ответить на вопросы:

**Вопрос № 1**

Что такое личная гигиена?

*Правильный ответ.* Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте.

**Вопрос № 2**

Почему необходимо мыть руки перед едой?

*Правильный ответ.* На грязных руках содержится большое количество микробов, которые, попадая с пищей в рот, могут вызвать заболевание.

**Вопрос № 3**

Зачем надо коротко стричь ногти?

*Правильный ответ.* Под ногтями собираются грязь и микробы – возбудители заразных болезней.

**Вопрос № 4**

Сколько раз в день необходимо умываться?

*Правильный ответ.* Умываться необходимо два раза в день – утром после сна и вечером перед сном.

**Вопрос № 5**

Как часто нужно мыть все тело и голову?

*Правильный ответ.* Все тело и голову необходимо тщательно мыть мылом и мочалкой не реже одного раза в неделю.

**Вопрос № 6**

Как часто нужно мыть руки?

*Правильный ответ.* Руки нужно мыть несколько раз в день – перед едой, после посещения туалета, придя с улицы, после общения с животными, то есть после любого загрязнения.

**Вопрос № 7**

Как часто нужно стричь ногти на руках и ногах?

*Правильный ответ.* Ногти на руках необходимо стричь один раз в неделю, на ногах – один раз в две недели.

Ребята, посмотрите, кого мы встретили.

***Сценка* « Чистюля и Грязнуля».**

***Чистота:***

Добрый день! Я – чистота.

С вами быть хочу всегда.

Сначала познакомлюсь с вами,

Чтобы стали мы друзьями.

 Я пришла вас научить,

Как здоровье сохранить.

Мой совет совсем несложный,

С грязью будьте осторожны.

 ***Входит Грязнуля***.

Вы про грязь? А вот и я!

Ну, здравствуй, здравствуй чистота.

 ***Чистота***.

Ты ко мне не приближайся

И ко мне не прикасайся.

***Грязнуля***.

Фу! Чистюля, просто смех!

А платье какое - не на что смотреть.

То ли дело у меня:

От борща пятно большое,

Вот сметана,  вот жаркое,

Это клей, а здесь чернила.

Согласитесь, очень мило!

Я  наряд свой обожаю

На другой не променяю.

С кем знакомиться я буду?!

Приду я к тем, кто не моет посуду,

Кто грязь разводит повсюду.

Я забираюсь в уголки,

Там, где пыль и пауки.

Чистоту я не терплю,

Тараканов, мух люблю.

***Чистота.***

На празднике нашем не найдёшь ты друзей.

Мы скажем все дружно « Уходи от нас быстрей!».

***Грязнуля***.

Плохи мои тут дела-

В этой школе друзей не нашла.

***Хором***: А мы напомним навсегда: залог здоровья чистота.

Ребята, не место в нашем классе грязнулям.

**Учитель:** «Молодцы, ребята! Нам остаётся только вспомнить о наших друзьях, которые помогают нам быть чистюлями.

Гладко, душисто,
Моет чисто.
Нужно, чтоб у каждого было.
Что это такое? (*Мыло*)

Костяная спинка,
На брюшке щетинка,
По частоколу прыгала,
Микробов всех повыгнала. (*Зубная щётка*)

Я несу в себе водицу.
Вам водица пригодится.
Можно мыться без хлопот,
Если есть (*водопровод*).

Говорит дорожка - два вышитых конца:
- Помойся хоть немножко, хоть грязь ты смой с лица!
Иначе, ты в полдня испачкаешь меня. (*Полотенце*)

Хожу ,брожу не по лесам,
А по чёлкам, волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у хищных медведей. (*Расчёска*) (слайды)

**Учитель:**Ребята, а как вы думаете, кто главный в городе Гигиены. Правильно, Мойдодыр.

Послушайте его советы: (слайды)

* *1-й совет. Умывайтесь по утрам, после сна. Мойте руки, лицо, шею, уши.*
* *2-й совет. Мойте руки и ноги перед сном каждый день.*
* *3-й совет. Обязательно мойте руки после игр, прогулки, общения с животными, туалета.*
* *4-й совет. Не реже одного раза в неделю принимайте ванну.*

**Учитель:** Следующая наша остановка **в городе Правильного питания или по другому рационального.** Девиз жителей этого города: «Будешь правильно питаться – со здоровьем будешь знаться!»

Как вы думаете, зачем человек употребляет пищевые продукты?

Чем питается человек?

Отличается ли пища человека от пищи животного?

Всякая ли пища бывает полезна?

Приведите примеры.

Сладкое очень плохо влияет на организм.

**Учитель:** Посмотрите, ребята, кто это нас встречает? (слайд)

*Карлсон*

Мама! Что же такое творится?!
Мотор мой не хочет никак заводиться.

***Учитель:***

Здравствуй, Карлсон!
Что грустишь ты? Дай ответ!

*Карлсон:*

Я обкушался варенья!
А ещё было печенье.
Торт и множество конфет:
Очень вкусным был обед.
А теперь мотор заглох…
Ох, зачем я ел пирог?...

***Учитель:***

 Где же ты сегодня был?

*Карлсон:*

Слон обедать пригласил.
Отказать ему не смог.
Ох, зачем я ел пирог?

***Учитель:***

Да, друзья, на первый взгляд.
Стал Карлсончик толстоват.
Разве можно столько есть?
На диету нужно сесть!

*Карлсон:*

Чтобы сесть, нужна кровать.
А до дома не достать.
Кто б на крышу влезть помог.
Ох, зачем я ел пирог.

***Учитель:***

А всё жадности микроб.
Если б не было его:
Не случилось б ничего!
Карлсон! Ты не ворчи!
Лучше о еде молчи!
Сам во всём ты виноват:
Ел и ел ты всё подряд!

*Карлсон:*

Я мужчина в цвете лет,
Ну а вам и дела нет!
Всё – настал последний вздох!
Ох, зачем я ел пирог…

***Учитель:***

Ребята, мера нужна в еде,
Чтоб не случиться нежданной беде,
Нужно питаться в назначенный час
В день понемногу, по несколько раз.
Этот закон соблюдайте всегда,
И станет полезною ваша еда!
Надо ещё про калории знать,
Чтобы за день их не перебрать!
В питании тоже важен режим.
Тогда от болезней мы убежим!
Плюшки, конфеты, печенье и торты –
В малых количествах детям нужны.
Запомни, Карлсон, наш совет:
Здоровье одно, а второго-то нет!

*Карлсон:*

Спасибо, ребята! Теперь буду знать
И строго питанья режим соблюдать.
Без помощи вашей совсем бы засох.
Ох, зачем же я съел тот огромный пирог?..

Чтобы здоровым быть, надо овощи и фрукты любить! Я предлагаю вам отгадать загадки: (слайды)

Бусы красные висят.

Из кустов на нас глядят.

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи. (Малина)

Он круглый и красный,

Как глаз светофора.

Среди овощей

Нет сочней … (помидора)

Вырастаю всем на диво.

Высока, стройна, красива.

Прячу в светлые перчатки

Золотистые початки. (Кукуруза)

Под сосною у дорожки,

Кто стоит среди травы?

Ножка есть, но нет сапожка,

Шляпка есть - нет головы. (Гриб)

Расту в земле на грядке я
красная, длинная, сладкая. (Морковь)

Воду пьёт – себя торопит,

И растет, и листья копит.

Набирает вес кубышка –

В середине кочерыжка. (Капуста)

Ягоды зеленые,

А всеми хваленые.

Растут с костями,

Висят кистями. (Виноград)

Растет в траве Аленка,

В красной рубашонке.

Кто ни пройдёт,

Всяк поклон отдает. (Клубника)

Круглый, зеленый, загорелый

Попадался на зубок

Расколоться все не мог,

А потом под молоток,

Хрустнул раз – и треснул бок. (Орех)

**Учитель:** В этих продуктах очень много витаминов, которые необходимы человеку. Посмотрите на них.

*Сценка «Знакомство»*

Ученик 1: - Я – витамин А.Я живу в морковке, сливочном масле.

Ученик 2: - А меня зовут витамин С. Я всё больше в смородине, яблоках и луке.

Ученик 3: - А я – витамин В. У меня главные кладовые в чёрном хлебе. Я каждую булку набиваю своими волшебными шариками, чтобы вы росли большими и здоровыми, ничего не боялись и не плакали. И почему вы, ребята, не любите чёрный хлеб?

**Учитель:** - Витаминов в продуктах не видно. Но они там есть и очень нужны человеку. Не будет витамина «А» - ты начнёшь хуже видеть.

Не будет витамина «С» - станешь слабым, будут выпадать зубы. А когда нет в пище витамина «В», то человек плохо спит и много плачет.

**Учитель:** Ребята, какие мы выводы должны сделать, посетив этот город? Обратите внимание на правила. (слайд)

Правила рационального питания:

* Никогда не переедать.
* Тщательно пережевывать пищу.
* Не употреблять очень горячую пищу.
* Не злоупотреблять сладостями.
* Больше есть зелени, овощей, фруктов.
* Ужинать за 2 часа до сна.

**Учитель:** Помогите мне закончить загадку:

 Чтобы здоровье было в порядке,

 НЕ забывайте делать ……………..(зарядку)

Следующий город который попался нам на пути - это **город Физкультурников.**Девиз жителей этого города: «Чтоб здоровым и сильным быть, надо всем со спортом дружить!»

**Учитель:** Вы, конечно, не раз слышали весёлое, звонкое приветствие: -Физкультпривет! Так говорят друг другу спортсмены перед соревнованиями. Это приветствие здоровых, сильных и смелых людей. Я надеюсь, вы дружите со спортом.

***Учитель*:** Ребята, какие виды спорта вы знаете? А на фотографиях сможете угадать?(Ответы детей) (слайды)

**Физкульминутка (**под музыку)

***Учитель*:** Жители этого города не только дружат с физкультурой, но еще и закаляются.

**Ученик:**Говорил я им зимой: закалялись бы со мной!
Утром бег и душ бодрящий, как для взрослых, настоящий!
На ночь - окна открывать, свежим воздухом дышать,
Ноги мыть водой холодной, и тогда микроб голодный
Вас вовек не одолеет. Не послушались, болеют…

Поздно поняли мы, братцы, как полезно закаляться.
Кончим кашлять и чихать,
Станем душ мы принимать из водицы ледяной.

Погодите, ой-ё-ей!
Крепким стать нельзя мгновенно! Закаляйтесь постепенно.

**Учитель:** Мы продолжаем путь, и на пути нашем встает болото, **болото вредных привычек. (слайд)**

Вредные привычки пусть горят, как спички.

Какие вредные привычки здесь собрались? Почему их называют вредными?(Ответы детей)

- Есть вредные привычки, которые наносят большой вред организму, особенно молодому – курение, употребление спиртных напитков, наркотиков. Курение очень вредно для лёгких и для всего организма. Очень плохо, когда начнёт курить ребёнок. Он хуже растёт, быстрее устаёт при нагрузке, у него ослабевает память и он не может запомнить стихи, правила, таблицу умножения, ему трудно даётся пересказ.

 Разве что-то есть на свете,

 Что надолго можно скрыть?

 Пятиклассник Петя Рыбкин

 Потихоньку стал курить.

 У парнишки к сигаретам так и тянется рука,

Отстаёт по всем предметам, не узнать ученика!

Начал кашлять дурачок. Вот что значит табачок!

 Ребята, но наносят вред своему организму не только те, кто курит, но и те кто стоит рядом и вдыхает пары никотина. Прошу вас, ребята, будьте подальше от этой вредной привычки. Ведь берётся курить тот, кого легко уговорить, сманить, кто не имеет своего твёрдого слова, твёрдого характера.

**Учитель:-** Сейчас, ребята, мы посмотрим отрывок из мультфильма «Ну, погоди!»

Просмотр фрагмента мультфильма “Ну погоди”(5 серия, пролог)

- Почему Волк взял в рот несколько сигарет? (Чтобы напустить в будку как можно больше дыма).

- Что произошло с Волком, когда он начал курить сразу несколько сигарет? (Он покраснел, у него закружилась голова, он чуть не попал под машину, упал и сильно ударился).

- Почему с ним такое произошло? (ответы детей)

- Почему вредно курить?

- На какие органы человека влияет курение?

- Чтобы вы могли сказать своему другу, чтобы он не курил?

- Чем можно заняться вместо курения?

- Чтобы Вы могли сказать, если вам предлагают закурить сигарету?

- Что означает знак и где его можно встретить? *(Работа с двумя слайдами)*

**Учитель:** А сейчас мы посмотрим небольшой фильм про вредные привычки, и как они влияют на организм человека.

**Учитель***:* Ребята, нам необходимо побыстрее выйти из этого болота, мы должны отказаться от вредных привычек, и тогда они нам будут не страшны.

**Учитель***:*Наше путешествие подходит к концу, на нашем пути последний город. **Город хорошего настроения. (слайд)** Жители города всегда улыбаются, у них прекрасное настроение, они не умеют грустить. Девизом служат слова: «Больше улыбайтесь, каждым днем вы наслаждайтесь!»

Здоровье – царство смеха,

Сам смех – тропа к успеху,

И все нам удается,

Когда душа смеется!

Американские ученые выяснили, что когда человек смеётся, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье! Давайте улыбнемся друг другу и громко засмеемся!

**Учитель:** Мы вышли к прекрасному замку, где живет Президент страны

«Неболейка». Что он нам скажет?

**Ученик:**

Каждый твёрдо должен знать:
Здоровье надо сохранять.
Нужно правильно питаться,
Нужно спортом заниматься,
Руки мыть перед едой,
Зубы чистить, закаляться,
И всегда дружить с водой.
И тогда все люди в мире
Долго, долго будут жить.
И запомните, ведь здоровье
В магазине не купить!

**Учитель:**Я надеюсь, что вы, ребята, сделаете правильный выбор и войдете во взрослую жизнь здоровыми, жизнерадостными, доброжелательными людьми, уверенными в своих силах и способными решать любые проблемы.

И в конце нашего путешествия, я предлагаю вам **заполнить анкету.**

**АНКЕТА ЗОЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССОВ**

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

*А) Мыло*

*Б) Мочалка*

*В) Зубная щётка*

*Г) Зубная паста*

*Д) Полотенце для рук*

*Е) Полотенце для тела*

*Ж) Тапочки*

*З) Шампунь*

2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

 *1 расписание (А) 2 расписание (Б)*

*Завтрак 8.00 9.00*

*Обед 13.00 15.00*

*Полдник 16.00 18.00*

*Ужин 19.00 21.00*

3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

*А) Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.*

*Б) Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.*

*В) Зубы надо чистить утром и вечером.*

4. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

*А) После прогулки*

*Б) После посещения туалета*

*В) После того, как заправил постель*

*Г) После игры в баскетбол*

*Д) Перед посещением туалета*

*Е) Перед едой*

*Ж) Перед тем, как идёшь гулять*

*З) После игры с кошкой или собакой*

5. Как часто ты принимаешь душ?

*А) Каждый день*

*Б) 2-3 раза в неделю*

*В) 1 раз в неделю*

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

*А) Положить палец в рот.*

*Б) Подставить палец под кран с холодной водой*

*В) Намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой*

*Г) Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой*

**КЛЮЧ К АНКЕТЕ ЗОЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССОВ**

**ВОПРОС № 1.**

Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

Мыло (0) Зубная щётка (2) Полотенце для рук (0) Тапочки (2)

Мочалка (2) Зубная паста (0) Полотенце для тела (2) Шампунь (0)

**Показатель: Знание правил пользования средствами личной гигиены.**

**ВОПРОС № 2.**

На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

 1 расписание (4) 2 расписание (0)

Завтрак 8.00 9.00

Обед 13.00 15.00

Полдник 16.00 18.00

Ужин 19.00 21.00

**Показатель: Осведомлённость о правилах организации режима питания.**

**ВОПРОС № 3.**

Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи (0)

- Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день (0)

- Зубы надо чистить утром и вечером (4)

**Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.**

**ВОПРОС № 4.**

Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

После прогулки (2) Перед посещением туалета (0)

После посещения туалета (2) Перед едой (2)

После того, как заправил постель (0) Перед тем, как идёшь гулять (0)

После игры в баскетбол (2) После игры с кошкой или собакой (2)

**Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.**

**ВОПРОС № 5.**

Как часто ты принимаешь душ?

Каждый день (4) 2-3 раза в неделю (2) 1 раз в неделю (0)

**Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.**

**ВОПРОС № 6.**

Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- Положить палец в рот (0)

- Подставить палец под кран с холодной водой (0)

- Намазать рану йодом и накрыть чистой салфеткой (4)

- Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой (6)

**Показатель: Осведомлённость о правилах оказания первой помощи.**

**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

**Подсчитывается обще количество баллов, набранных учащимся:**

30-36 – высокий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

24-29 – достаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

18-23 – недостаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

Меньше 18 – низкий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ