Наше здоровье в наших руках!

**Цель:** актуализировать и развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни.

**Задачи:** формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации;

воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

**Ход классного часа**

**1. Оргмомент.**

-Послушайте мое высказывание и скажите, как вы его понимаете?

 Наше здоровье в наших руках!

- Ваши высказывания....

В век технического прогресса, в эпоху рыночных отношений, как вы думаете, что важнее всего? Конечно, же здоровье!

Здоровье - это главная ценность человека. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете полностью реализоваться в современном мире. Именно о здоровье, о том, как его сохранить, мы и поговорим сегодня. Здоровье – богатство на все времена. А закладывается оно в детстве. Ваше здоровье, как клад, который находится глубоко в земле. И чтобы найти клад, нужно приложить большие усилия.

А что значит быть здоровым? Как вы это понимаете? (высказывания детей: делать зарядку, соблюдать режим дня, закаляться, заниматься спортом, соблюдать чистоту).

- Совершенно верно, чтобы быть здоровым надо выполнять и соблюдать те правила, которые вы назвали.

Давайте поиграем в игру «Полезно-вредно»

Правила игры: -Я буду читать предложения, а вы должны сказать полезно или вредно и попробовать объяснить почему.

Читать лежа …

Смотреть на яркий свет …

Промывать глаза по утрам …

Смотреть близко телевизор…

Оберегать глаза от ударов …

Употреблять в пищу морковь, петрушку …

Тереть грязными руками глаза…

Заниматься физкультурой …

Чтобы быть здоровым человеком, необходимо, прежде всего, отказаться от вредных привычек. А какие вредные привычки вы знаете? (высказывания детей)

У каждого человека есть свои вредные привычки, и эта проблема для каждого играет далеко не последнюю роль в жизни. Самыми распространенными привычками, вредящими здоровью человека, являются: наркомания, курение и алкоголизм. Каждая из этих вредных привычек давно на слуху и постоянно обсуждается в обществе.

 ***Алкоголизм*** — наркотическая зависимость, характеризующаяся болезненным пристрастием к употреблению алкогольных напитков (психическая и физическая зависимость) и алкогольным поражением внутренних органов. При алкоголизме происходит деградация человека как личности.

***Курение*** — вид бытовой наркомании, заключающийся во вдыхании дыма препаратов, обычно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях. Как правило, применяется для употребления наркотических препаратов (табак, гашиш, марихуана, опиум, крэк и т. п.) благодаря быстрому поступлению насыщенной психоактивными веществами крови в головной мозг.

***Наркомания*** — хроническое заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков. Наркомания, пожалуй, является самой жестокой среди всех вредных привычек. Она убивает человека и физически, и морально. Причем процесс деградации происходит крайне быстро: в течение буквально пары лет человек полностью меняется. И, увы, далеко не в лучшую сторону.

Молодцы, ребята. А как вы думаете, беспокоились ли наши предки о своем здоровье? Конечно, беспокоились. И это отражается в народных пословицах и поговорках. Какие вы знаете пословицы о здоровье? Прочитайте пословицы и выберите те пословицы, в которых говориться о здоровье. Объясните значение.

**\* Здоровье дороже денег.**

**\* Чистота - залог здоровья.**

**\* Береги своё здоровье смолоду.**

**\* Какую дружбу заведешь – такую и жизнь поведешь.**

**\* Здоровье не купишь.**

**\* Наше счастье в наших руках.**

**\* Люби дело – мастером будешь.**

**\* Ленивый всегда позади.**

**\* Не стыдно знать – стыдно не учиться.**

**\* Ученье – путь к уменью.**

**\* Семь раз отмерь, один раз отрежь.**

**\* Без труда не вынешь рыбку из пруда.**

Ребята, а что и кто мешает нам быть здоровыми? Конечно микробы. Как попадают микробы в наш организм?

Ученые подсчитали, что на немытых руках находится 3 000 000 микробов. В наш организм при этом попадает 1/100 этих микробов сколько же микробов попадает в организм, если вы не помыли руки? (ответы детей) Помните об этом ребята, и всегда мойте руки перед едой! А чтобы вы помнили об этом и не забывали, посмотрите на слайд.

А что является залогом здоровья и хорошего настроения?

Да, действительно физкультура – залог здоровья и хорошего настроения. Заниматься физкультурой – полезно, веселой физкультурой вдвойне. Ведь каждая минута занятия спортом продлевает жизнь человека на 1 час. Поэтому не забывайте делать зарядку по утрам.

А теперь давайте разгадаем кроссворд и узнаем, что является помощниками для поддержания нашего здоровья.

1.Две сестры летом зелены,

К осени одна краснеет,

Другая чернеет (смородина)

2.Каротином он богат

И полезен для ребят.

Нам с земли тащить не вновь

За зеленый его хвост (морковь)

3.Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые

Я маленькие детки (яблоко).

.Кинешь в речку – не тонет,

Бьёшь о стенку – не стонет,

Будешь озимь кидать,

Станет кверху летать (мяч)

5.Деревяные кони по снегу скачут,

В снег не проваливаются (лыжи)

6.Этот конь не ест овса,

Вместо ног 2 колеса.

Сядь верхом и мчись на нем

Только лучше правь рулём (велосипед).

А что содержаться в смородине, в моркови, в яблоке? (витамины)

 Ребята, помочь сохранить здоровье и не заболеть можно с помощью витаминов. Кто-нибудь из вас принимает витамины? Витамины делают наш организм крепким и здоровым, не поддающийся болезням. Но витамины бывают не только в таблетках, они еще растут на ветках. Очень много витаминов содержится в ягодах, фруктах и овощах. Отгадайте загадки.

1. В огороде
Из земли
Стрелы
К солнцу проросли! (лук)

2. Он хорошо для кислых щей
Помимо прочих овощей. (щавель)

3. Горит на грядке светофор,
И люди ждать согласны,
Пока зелёный ...
Не сделается красным. (помидор)

4. Что это за голова,
Где лишь зубы да борода? (чеснок)

5. Наши поросятки
Выросли на грядке,
К солнышку бочком,
Хвостики крючком.
Эти поросятки
Играют с нами в прятки. (огурец)

6. В землю бросишь крошку,
Полежит она немножко,
И гляди — уже растёт
Самоварчик-корнеплод. (репа)

Молодцы! Поаплодируйте себе.
А знаете ли вы, что когда аплодируете, то делаете массаж рук, что благотворно сказывается на вашем здоровье. Так что аплодируйте себе на здоровье!

А еще 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!

**Итог**

 Если вы будете выполнять утреннюю гимнастику, заниматься спортом, закаливаться, соблюдать правила личной гигиены, выполнять пальчиковую гимнастику, то всё это будет способствовать тому, чтобы вы были веселы и здоровы. Чтобы работа спорилась, было хорошее самочувствие и настроение. Будьте всегда чистыми и аккуратными, дружите с физкультурой и спортом, и тогда вы непременно вырастите здоровыми людьми!

Домашнее задание.

Составить и оформить режим дня.

Памятка для учеников.
**Памятка « Если хочешь быть здоров»**

Соблюдать режим дня!

Соблюдай режим питания!

Соблюдай чистоту и порядок!

Занимайся спортом и физическим трудом!

Делай ежедневно зарядку!

Совершай прогулки на свежем воздухе.