**Классный час на тему**

**«Здоровый образ жизни»**

**Цели:**

1. Познакомить детей с правилами здорового образа жизни.
2. Показать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека.
3. Научить самостоятельно следить за состоянием своего здоровья.
4. Воспитывать силу воли.
5. Развивать интерес к спорту.

**Оборудование:** презентация на тему «Здоровый образ жизни», цветные карандаши, альбомные листы для рисования

 **Беседа о личной гигиене и о чистоте жилища**

**1-й ученик**: Чтобы школа чистотой

 Всегда сверкала,

Приложить надо усилий

Очень уж немало.

**2-й ученик**: Бегать, прыгать и скакать

Любим мы всегда,

Но для этого - спортзал

В классе – чистота.

**3-й ученик**: В нашем классе всегда чисто,

 Пыль здесь не летает.

 Чистота – залог здоровья,

 Все об этом знают.

**4-й ученик**: Ценим мы уборщиц труд,

 Мы им помогаем;

 Моем парты, стены, окна,

 Пыль везде стираем.

**Вместе**: Так давайте будем помнить,

 Что здоровье не купить.

 Обувь сменную всегда

 Будем приносить.

**Учитель:** Бывает ли в нашем классе беспорядок?

**Ученики**: Нет. В нашем классе всегда чисто.

**Учитель**: Кто следит за чистотой класса?

**Ученики**: Все мы.

 Ребята, вы правильно сказали, что за чистотой в помещениях, где мы учимся, нужно следить. Потому что влажная уборка и проветривание класса имеют большое значение для нашего здоровья. Не стоит забывать и о личной гигиене.

 Человек должен содержать своё тело в чистоте. А что нужно для этого сделать? Правильно: чистить зубы 2 раза в день, принимать водные процедуры – по возможности утром и вечером. Очень полезным для организма является – посещение бани или сауны. А что ещё влияет на здоровье? (Питание)

 Подумайте и скажите, а зачем мы питаемся? ( Мы питаемся, чтобы расти сильными, здоровыми и крепкими) Все ли продукты необходимы нашему организму? Почему?

 **Игра « Что разрушает здоровье, что укрепляет»**

 Выбрать из перечисленных продуктов полезные для организма: рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, лук, капуста, яблоки, груши,

чипсы, пепси, фанта, жирное мясо, торты, « Сникерс», шоколадные конфеты, сало…

**Учитель**: Так почему же мы называем одни продукты полезными, а другие – нет?

**Ученик**: Одни продукты содержат витамины, другие – нет.

**Учитель**: Что такое витамины?

Ученик: Витамины – это вещества, необходимые для поддержания жизни. Ещё в конце 18 века было обнаружено, что с помощью свежих продуктов и овощей такая опасная болезнь, как цинга, полностью излечивается. Учёным понадобилось 100 лет, чтобы открыть причину этого явления: оказывается, свежие фрукты содержат витамины. Чтобы в нужном количестве получить эти вещества, необходимо питаться разнообразной пищей. Употребляйте как можно больше фруктов и овощей. Старайтесь есть в одно и то же время. Утром перед школой обязательно завтракайте. Ужинайте не позже, чем за 2 часа до сна.

**Учитель:** Какие вещества поддерживают жизнедеятельность организма? (отвечают подготовленные дети)

**1-й ученик:** Белки – основной «строительный материал» для клеток тела. В теле нет участка без белка. В крови и мышцах белки составляют 1/5 от их общей массы, в мозгу – ½ Длительное белковое голодание вызывает слабость и глубокие психические расстройства. Человеку в среднем требуется ежедневно 100 г. белка, а при большой нагрузке – до 150 г.

**2-й ученик:** Жиры – их делят на растительные и животные. Растительные жиры активизируют обмен веществ, предупреждают ряд заболеваний. Недостаток жиров сокращает жизнь, нарушает деятельность мозга, снижает выносливость организма. С жирами в организм поступают растворённые в них витамины.

**Помни золотые правила питания**

Главное - не переедайте.

Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.

Перед приёмом пищи сделайте 5 – 6 дыхательных упражнений животом.

 Пренебрежение правилами приёма пищи может стать причиной различных болезней желудка, печени и кишечника. Пагубная привычка есть наспех, кое-как пережёвывая пищу, не ощущая вкуса и не получая удовольствия от еды, наносит вред здоровью.

**Беседа «Как же стать здоровым и сильным?»**

Я знавал одного десятиклассника. Когда он проходил мимо моей комнаты, я всегда догадывался, что это он, хотя дверь была закрыта. Только он один во всей квартире волочил ноги, словно дряхлый старик.

 А когда он читал книги, на него было жалко смотреть. Он не мог просидеть, не сгибаясь, и десяти минут. Сперва - подопрёт голову одной рукой, потом другой и, наконец, ляжет всей грудью на стол. Такая у него была слабая спина. В свои 18 лет он сутулился так, будто ему все 60.

Почему же он вырос таким хилым? Только потому, что никогда не занимался спортом и не знавал физического труда. Все шли убирать школьный двор или сажали деревья, а он под любым предлогом увиливал от работы. Ребята бежали на уроки физкультуры, а он оставался в классе,

показав записочку от врача об освобождении по случаю недавнего гриппа, то насморка. Вот и стал старичком раньше времени.

 Хотел бы сделаться таким? Уверен, что нет. А для того, чтобы развить и укрепить своё тело, есть три верных средства – зарядка, спорт и работа на свежем воздухе.

 Когда – то древние греки высекли на камне: «Хочешь быть здоров – бегай. Хочешь быть красивым – бегай. Хочешь быть умным – бегай»

 А что значит: быть здоровым?

Выберите слова для характеристики здорового человека (работа в парах)

Здоровый человек – это … человек.

-крепкий;

-сильный;

-толстый;

-бледный;

-неуклюжий;

-весёлый;

-ловкий;

-красивый;

-сутулый;

-румяный;

-стройный.

 **Физкультминутка**

**Беседа о закаливании «Если хочешь быть здоровым – закаляйся»**

**Учитель:** А как нужно закаливать свой организм? С какой целью нужно закаливать свой организм?

**Ученики:** Закаливание проводится с помощью воздуха, воды и солнца. Закаливать свой организм нужно постепенно, но настойчиво. При этом укрепляется не только здоровье, но и сила воли.

 Закалённый человек без вреда для организма переносит и ветер, и холод, не болеет простудными заболеваниями.

**Вредные привычки «Курить – здоровью вредить»**

**Учитель:** А что мешает нам всем расти здоровыми?

**Ученики:** Вредные привычки.

**Учитель:** У нас их, конечно, у всех много: когда нужно учить уроки, мы не можем оторваться от интересного фильма. Врач запрещает есть шоколадные конфеты, а мы их всё равно кушаем. С этими привычками человек может справиться сам. А вот у человека, который начал курить появляется более серьёзная привычка (зависимость) от сигарет, точнее от веществ, содержащихся в табаке – это никотин, угарный газ, табачные смолы.

 Никотин отрицательно влияет на работу сердца – оно быстро

изнашивается.

Угарный газ затрудняет доступ кислорода в организм.

 Табачные смолы засоряют лёгкие.

 Не берите в рот сигарету! Не спешите привыкать к плохим привычкам!

**Конкурс рисунков «Если хочешь быть здоров…»**

(все рисунки детей вывешиваются на доску)

**Подведение итогов классного часа**

**Учитель:** Какой теме был посвящён наш классный час сегодня?

**Ученики:** Классный час был посвящён здоровому образу жизни.

**Учитель:** Как понять значение слов: здоровый образ жизни?

**Ученики:** Это личная гигиена, правильное питание, постоянное движение, закаливание организма, жизнь без вредных привычек и т.д.

 На плакате: **«Правила ЗОЖ»**

1. Содержи в чистоте своё тело, одежду, жилище.
2. Правильно питайся.
3. Больше двигайся.
4. Закаляйся.
5. Не заводи вредных привычек

**Учитель:**

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться –

Каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Я открыла вам секреты,

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!

Желаю вам крепкого здоровья!