**Классный час в 5 классе**

Тема: Что имеем, не храним, потерявши, плачем.

**Цели:** расширить представление детей о здоровом образе жизни; способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности; побуждать детей к соблюдению навыков здорового образа жизни; содействовать воспитанию у детей чувства ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи и общества.

**Оформление:**

**а)**Написать на доске название классного часа;

**б)**Нарисовать таблицу «Здоровый образ жизни»(1колонка, 5 строк). Строки таблицы будут заполняться в процессе игры.

План классного часа

Интерактивная беседа «Что имеем, не храним…»

Мини-лекция «Что такое здоровье?»

Составление таблицы «Здоровый образ жизни».

Медицинская консультация «Секреты здоровья».

Заключительное слово.

Подведение итогов (рефлексия).

**Ход классного часа**

 ***1.Интерактивная беседа « Что имеем не храним…»***

**Классный руководитель**: Тема нашего классного часа здоровый образ жизни. Каждый взрослый человек вам скажет, что здоровье- это величайшая ценность, но почему-то современная молодежь в числе главных ценностей называет деньги, карьеру, любовь, славу, а здоровье ставит на 7-8 место.

На доске мы написали пословицу(читаем): «Что имеем, не храним, потерявши, плачем».

Как вы думаете, какое отношение эта пословица имеет к теме нашего разговора?

**Классный руководитель:**  мы знаем, как сохранить деньги, как сберечь вещи. А знаете ли вы о том, как хранить здоровье? Сегодня мы будем говорить о том, что нужно делать, чтобы не жалеть о потерянном здоровье.

**2.*Мини-лекция******«Что такое здоровье?»***

**Классный руководитель:** Итак, мы сегодня говорим о здоровье. Как вы понимаете это слово?

Но тогда пьяниц и наркоманов, у которых пока ничего не болит тоже можно назвать здоровыми?

Действительно, долгие годы здоровье и понималось как отсутствие болезней и физических недостатков. Но в наше время установилось другая точка зрения. Согласно этой точке зрения, здоровье бывает физическое, душевное и социальное.

Физическое здоровье – это состояние правильной работы всего организма. Если человек физически здоров, то он может выполнять все свои текущие обязанности без излишней усталости. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать всё необходимые дела дома.

Душевное здоровье проявляется в том, что человек доволен собой, нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворён своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо отдыхать, получать новые впечатления, общаться с друзьями.

Социальное здоровье проявляется в отношениях с другими людьми. Социально здоровые люди умеют ладить с окружающими. Они уважают чужие права и могут отстоять свои. Они поддерживают добрые отношения с родственниками, умеют находить новых друзей, умеют выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.

Здоровым можно назвать только такого человека, который обладает всеми тремя видами здоровья.

***3.Составление таблицы «Здоровый образ жизни».***

***Классный руководитель***: Итак, здоровье – это великая ценность, но многие начинают это понимать, когда заболеют. Учёные утверждают, что организм человека рассчитан на 150 -200 лет жизни. А у нас люди живут в 2-3 раза меньше. Как вы думаете, почему? Что мешает людям жить долго?

***Классный руководитель:*** Ведущий. Да, безусловно, всё, что вы назвали, влияет на здоровье человека, но медики утверждают, что самое главное для здоровья – это умение человека работать над собой, над своим здоровьем. Все учёные сходятся в одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.

На доске мы составили таблицу « Здоровый образ жизни» А вот из чего складывается ЗОЖ, мы пока не записали. Чтобы заполнить эту таблицу, я загадаю вам 5 загадок. Каждая загадка – это один из факторов здоровья. Вы отгадаете загадку, и мы запишем ответ в таблицу.

*Итак, 5 факторов здоровья.*

1.Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. (Режим дня)

2.Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям. ( Закаливание)

3.Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (Гигиена).

4.Порядок приёма пищи, её характер и количество. (Правильное питание).

5.Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц, (Движение, спорт).

Итак, что же у нас получилось. Из чего складывается здоровый образ жизни, который дарит человеку здоровье и долголетие?

***Режим дня;***

Закаливание;

Гигиена.

Питание.

Движение.

Я предлагаю добавить в этот список ещё один пункт – отсутствие вредных привычек. Вы согласны со мной?

Действительно, человек может выполнять все пункты здорового образа жизни, но одна его вредная привычка, например, курение или алкоголизм, сведёт на нет все его усилия

***4.Медицинская консультация «Секреты здоровья».***

**Классный руководитель**: А сейчас мы открываем нашу медицинскую консультацию, которую мы назвали «Секреты здоровья».

К нам пришли врачи, которые поделятся с вами некоторыми секретами ЗОЖ.

Врач 1. Мой секрет касается питания. Врачи-диетологи всего мира выявили пятёрку самых вредных продуктов для человека.

В эту пятёрку вошли:

1.Сладкие газированные напитки. Созданы вовсе не для утоления жажды, а для её вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее пяти чайных ложек.

2.Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жира, плюс искусственные вкусовые добавки.

3.Сладкие батончики. Сочетание большого количества сахара и различных химических добавок обеспечивает высочайшую калорийность, и желание есть их снова и снова.

4.Сосиски, сардельки, варёная колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир, занимают до 40% веса, но маскируют под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.

5.Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.

Старайтесь избегать этих продуктов. Молочные продукты, овощи, фрукты – вот, что поможет растущему организму.

Врач 2. Мой секрет касается борьбы со стрессами. Стресс – это нервное напряжение, вызванное каким – то событием. Стрессы подстерегают нас на каждом шагу. Уроки – стресс… Дорога- стресс… Родители ругают… С друзьями поссорился… И так далее… Стрессы вредят нашему психическому здоровью.

Как можно снять стресс? Для этого существует много способов: пение, общение с домашними животными, уход за растениями, прогулка. А есть ещё один способ быстрого снятия стресса – сильно потереть ладони (показывает). А самое хорошее средство уберечься от стресса – улыбка, хорошее нестроение.

Врач 3. Мой секрет касается режима дня. человек, который соблюдает режим дня, гораздо больше успевает, меньше устаёт. Но при составлении режима дня нужно учитывать своей психики. Как известно, люди делятся на «жаворонков» и «сов». «Жаворонки» с утра очень активны, деятельны, а к вечеру устают, хотят отдохнуть. Любят рано ложиться и рано вставать. А «совы», наоборот, с утра вялые, а ближе к вечеру становятся активными, деятельными. Любят поздно ложиться и поздно просыпаться. «Жаворонки» предпочитают для работы и других занятий утренние часы, а «совы» – вечерние. Если это учесть, ваша работа будет более продуктивной.

Врач 4. Мои советы я почерпнула из народной мудрости. Они касаются вредных привычек. Алкоголь и курение человечество знает давно. Своё отношение к этим порокам народ выразил в пословицах. Думаю, что эта мудрость поможет современным молодым людям избежать этих пороков.

Вот что говорит народ о пьянстве.

1. В луже водки и богатыри тонут. Пьяному море по колено, а лужа по уши. (Пьяный думает, что может всё, а на самом деле даже из лужи выбраться не в состоянии).

2. Голод да холод дорогу в кабак протоптали. Где винцо, там и горюшко. Вино полюбил – семью разорил. Стаканчики да рюмочки доведут до сумочки. Стаканчики гранёные, а хата разваленная. (Пьянство это прямой путь к разорению и нищете.)

3. Хватил винца – не стало молодца. Был Иван, а стал Болван, а всё винцо виновато. Водка без огня разум сожжёт. Пьяница в народе, что сорняк в огороде. (Пьянство заглушает рассудок и совесть. Пьяница – пропащий человек.)

4. Пить до дна – не видать добра. ( Пьяница теряет здоровье, друзей, работу, уважение окружающих, любовь ближних).

А вот о курении народ очень мудро и точно заметил: «Курить – здоровью вредить».

**5. Заключительное слово.**

**Классный руководитель:** Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье - эта самая большая ценность для человека. На наше здоровье влияет множество факторов: и климат, и политика, и экономика и много чего еще. Что-то мы не в силах изменить. Но очень много зависит и от нас. Чтобы быть здоровым, чтобы жить долго и счастливо, нужно вести здоровый образ жизни. И это под силу каждому человеку.