Классный час: «Беседа о здоровом образе жизни»

 ( для младших школьников)

Цель проведения:

 - учиться быть здоровым душой и телом;

 - стремиться творить своё здоровье (сохранять и укреплять здоровье);

- расширение кругозора учащихся.

 План проведения:

1. Сообщение темы, целей занятия.

 Приветствуем тех, кто время нашёл и в класс к нам на занятие о здоровье пришёл! Пусть зима улыбается в окно, Но в классе светло и тепло! Здоровье своё бережём с малых лет. Оно нас избавит от болей и бед! - Здравствуйте, дорогие друзья! 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 трудиться и умело отдыхать.

2. Беседа по теме «Личная гигиена человека». - Как вы думаете, можно ли заболеть от несоблюдения личной гигиены? Что такое личная гигиена? Назовите известные вам правила личной гигиены. (Ответы учащихся). Правильно, ведь чистота – залог здоровья! (Лексическое значение пословицы). Грязь и неряшливость в одежде – это пренебрежение к своему здоровью, а нечистоплотность – это неуважение не только к самому себе, но и к окружающим людям. Грязнулями бывают, как правило, ленивые люди. Ленивые школьники скучают на уроках, плохо учатся, они не хотят выполнять никаких поручений, не любят чисто писать в тетрадях, читать книги. Они не воспитывают в себе привычку трудиться, помогать родителям в домашних делах.

- Подумайте, среди вас есть такие? (Ответы детей) Ленивые дети хотят жить так, как мечтал об этом один ученик из стихотворения Б. Заходера «Петя мечтает».

 Если б мыло приходило

 По утрам ко мне в кровать

 И само меня бы мыло,

 Хорошо бы это было!

 Если б книжки и тетрадки

 Научились быть в порядке,

 Знали все свои места –

 Вот была бы красота!

 Вот бы жизнь тогда настала!

 Знай, гуляй, да отдыхай!

 Тут и мама б перестала,

 Говорить, что я лентяй!

Анализ содержания произведения: - О чём мечтал Петя? - Мечтаете ли вы об этом? - Почему чистота и здоровье связаны между собой? Запомните: Чистота - лучшая красота.

 Кто аккуратен – тот людям приятен.

3.. Беседа о правильном питании.

 - Здоровое питание – одна из основ здорового образа жизни. Здоровое питание должно быть регулярным, разнообразным, богатым овощами и фруктами. Чем человек питается? Какие органы помогают человеку питаться? (Органы пищеварения). Как происходит этот процесс? Пища попадает в рот, смачивается слюной, мы жуём её зубами. Дальше по пищеводу она попадает в желудок. Здесь начинается её переработка. Из желудка попадает в тонкий кишечник, где окончательно переваривается с помощью желчи и пищеварительных соков. Переваренная пища через стенки кишечника попадает в кровь и поступает ко всем органам. Но не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. В школьной столовой готовят блюда из полезных продуктов, поэтому вам необходимо съедать всё, что предлагают наши повара. Правильное питание - условие здоровья, неправильное приводит к болезням.

- Продолжите сказку: «Жил-был один король. У него была дочь. Она любила только сладкое. И с ней случилась беда». - Какая случилась беда с принцессой? - Что вы посоветуете ей? - Подумайте о том, правильно ли вы питаетесь?

4. Беседа о сочетании труда и отдыха.

- Учёба в школе, выполнение доз – серьёзный труд. Чтобы при этом сохранить здоровье, надо обязательно чередовать труд с отдыхом, соблюдать режим дня.

Чтоб прогнать тоску и лень, Подниматься каждый день Нужно ровно в 7 часов.

Отворив окна засов, Пообедав, можешь сесть Сделать лёгкую зарядку, Выполнять задания. И убрать свою кроватку! Всё в порядке, если есть Душ принять и завтрак съесть. Воля и старание. А потом за парту сесть!

Но запомните, ребята, Соблюдаем мы всегда Очень важно это знать, Распорядок строго дня. Идя в школу, на дороге В час положенный ложимся Вы не вздумайте играть! В час положенный встаём Нам болезни нипочём!

На занятиях сиди После школы отдыхай, И всё тихо слушай. Только не валяйся. За учителем следи, Дома маме помогай, Навостривши уши. Гуляй, закаляйся!

-Ой, ребята всё тут перепутано, давайте расставим строчки правильно.( расставляют)

5. О вредных привычках. - Самые вредные привычки – это курение, употребление спиртного и наркотиков. Курение очень вредно для лёгких и всего организма. Очень плохо, когда курить начинает ребёнок. Он хуже растёт, быстрее устаёт при работе, плохо учится, часто болеет.

 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!

- Каковы последствия курения? - Что происходит, если кто-то курит, а вы находитесь рядом? (вдыхаем часть дыма). - Что нужно сделать в таком случае? (отойти).

 Алкоголь при неумеренном употреблении вызывает заболевания желудка и других органов, нарушает работу всего организма. Особенно опасен алкоголь для детей. Даже несколько глотков спиртного могут вызвать у ребёнка сильное отравление.

 Наркотики – вещества, разрушающие организм человека. Попробовав наркотик раз или два, человек привыкает к нему и уже не может без него обходиться. У него развивается тяжёлая болезнь – НАРКОМАНИЯ, вылечить которую очень трудно. Распространение наркотиков – преступление, за которое строго наказывают.

Чтобы сохранить здоровье: НИКОГДА НЕ НАЧИНАЙ КУРИТЬ, НЕ ПРОБУЙ СПИРТНОГО, НЕ ПРИКАСАЙСЯ К НАРКОТИКАМ!

6. Подведение итога.

 - Чтобы улучшить и сохранить своё здоровье, вам необходимо вести здоровый образ жизни.

 - Если вы заболели, вы должны обязательно прийти на приём к врачу.

 - И чтобы ощущать себя здоровыми, весёлыми, помните слова:

 Я здоровье сберегу,

 Сам себе я помогу!

Памятка для учащихся по формированию привычки к здоровому образу жизни

 Если ты хочешь быть здоровым и успешным сегодня и завтра, не забывай выполнять эти простые действия, которые помогут тебе достичь результатов не только в сохранении своего здоровья, но и в учении, общении с друзьями и просто в жизни.

 1.Вставай всегда в одно и то же время!

 2. Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены!

 3. Утром и вечером тщательно чисти зубы!

 4. Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимайся спортом! 5.Одевайся по погоде!

 6. Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий! 7. Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах!

 8. Занимайся спортом, учись преодолевать трудности