Учитель начальных классов

МБОУ СОШ №11 им. Г.С.Титова

Щёлковского муниципального района

Московской области

Жуликовой Ю.Ю.

**Классный час**

**4 класс**

**Тема : «Здоровый образ жизни. Что это такое?»**

**Дата : 22.04**

**Задачи:**

1. Показать учащимся огромное значение соблюдения правил здорового образа жизни.

2. Формировать у учащихся потребность соблюдения правил здорового образа жизни.

Оформление: книжная выставка, рисунки учащихся, тематические картинки на тему «Режим дня», «Спорт», «Отдых».

**Ход классного часа**

**I. Постановка проблемы.**

Классный руководитель. 7 апреля - Всемирный день здоровья.

Почему во всем мире уделяется ему такое внимание? А потому что здоровье - самый драгоценный дар, который человек получает от природы, чтобы укрепить организм, правильно питаться, стремиться к физическому совершенству, быть стойкими, сильными и выносливыми.

- Послушайте, сколько мудрости таят в себе народные пословицы и поговорки о значении здоровья:

• Здоровье всего дороже.

• Болезнь человека не красит.

• Здоровому врач не нужен.

• Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.

- А вы знаете пословицы о здоровье? (Ответы детей.)

- Народная мудрость гласит: «Здоровье потеряешь - все потеряешь». Но давайте задумаемся, почему мы теряем этот драгоценный дар. Представим себе такую ситуацию.

Учитель спрашивает школьников, почему они пропустили уроки. В ответ слышим:

- Голова болела...

- Простудился...

- Отравился, наверное...

И так может продолжаться без конца.

- Почему же мы болеем и теряем свое здоровье?

Причин здесь немало. Это и плохой воздух, отравленный выхлопными газами автомобилей и ядовитыми выбросами промышленных предприятий. Сильно начинена различными удобрениями и ядохимикатами почва, которая нас кормит. Это и загрязненная вода, которую мы пьем.

Но болезни возникают и по вине самого человека: взрослого или школьника. Обратите внимание на слово «простуда» в перечне причин отсутствия учеников в школе. Из-за нее, оказывается, школьники чаще всего и пропускают занятия. Но есть школьники и взрослые, которые полностью избавились от простуды благодаря своей закаленности. И добились ее они сами.

У Пети сильно болела голова, и он не пошел в школу. А как же бедной головушке не болеть, если он ежедневно подолгу смотрит телевизор, ложится спать поздно, на свежем воздухе почти не бывает?.. А головная боль может быть лишь первым признаком начинающегося более серьезного заболевания.

Зуб больной удалили. Во многих случаях ученик тоже сам виноват. Не чистил зубы или делал это плохо, от случая к случаю. А совет стоматолога пропускал мимо ушей. Он советовал чистить зубы не меньше 3 минут, и внешнюю и внутреннюю поверхности зубов, старательно удаляя налет на зубах и массируя десны. К тому же многие из вас любят плюшечки да булочки, печенье, сухарики, чипсы, конфетки, леденцы и карамельки, тортики и пирожные, а морковку погрызть забывают. На осмотр к стоматологу тоже не каждый идет, а болезнь не ждет - зубы разрушаются. Пережевывание пищи ухудшается, а это дополнительные трудности для желудка. Больные зубы способствуют возникновению болезней сердца, суставов, горла и других органов. А умеете ли вы правильно чистить зубы?

**II. Правила гигиены.**

Ребята, сохранить бодрость, высокую работоспособность на долгие годы можно только при неукоснительном соблюдении гигиенических правил.

Существует специальная наука о сохранении и укреплении здоровья людей - гигиена. Что же подразумевается под понятием личная гигиена? Это прежде всего режим дня, сбалансированное питание, уход за своим телом, отказ от вредных привычек, двигательная активность, соблюдение мер предупреждения инфекционных заболеваний.

- А теперь мы поговорим об этих составляющих частях гигиены человека поподробнее.

Все мы знаем о режиме дня, но все ли вы его выполняете? (Ответы учащихся.)

Режим, ребята, воспитывает организованность, волю, дисциплинированность. Особенно он важен вам, детям.

Ваш режим дня примерно должен быть таким:

- Вставать не позднее 7 ч.

- В течение 7-10 мин делать гимнастику, обтираться влажным полотенцем, принимать душ.

Необходимо принимать пищу в одно и то же время, чтобы она лучше усваивалась.

Помните: кушать следует за 1,5-2 ч до занятий физическими упражнениями и спустя 40 мин после их окончания. Ужинают за 2— 2,5 ч до сна. Кушать 4-5 раз в день. Есть больше овощей и фруктов, меньше соленого, жир, сладкое.

- Домашние учебные занятия также следует выполнять в одни и те же часы. Через каждые 45 минут устраивайте 10-минутные перерывы, во время которых нужно вставать из-за стола, походить, выполнить несколько физических упражнений, а не включать телевизор и сесть перед ним.

Каждый школьник должен выполнять различные виды домашних работ: убирать свою комнату, выносить мусор, мыть посуду.

В свободное время можно почитать, погулять на воздухе, заняться любимым делом. Нельзя в ущерб учебным занятиям или сну

слишком много времени проводить перед телевизором или компьютером.

Систематическое недосыпание опасно. Оно приводит к истощению нервной системы, снижению работоспособности, ослаблению защитных сил организма. Но и чрезмерно долгий сон нежелателен. Продолжительность сна зависит от возраста. Дети 10—11 лет должны спать 10-10,5 ч. В период напряженной учебы, тренировок и соревнований спать нужно больше. Нужно рано ложиться и рано вставать: спать с 22 часов до 6-7 часов.

Чистота - залог здоровья. На протяжении всей своей жизни каждый человек должен тщательно ухаживать за своим телом - кожей, волосами, ногтями, полостью рта, мыть руки перед едой и после посещения туалета, не меньше 1 раза в неделю мыться горячей водой, а лучше, принимать душ утром и вечером каждый день, содержать в чистоте одежду и обувь, помещение, где ты живешь.

**III. Рассказы учащихся.**

В ходе классного часа учащиеся рассказывают, как они берегут свое здоровье. Например:

- 2 раза в день я чищу зубы;

- каждый день я гуляю один час на улице;

- я всегда вовремя ложусь спать;

- я всегда одеваюсь по погоде.

**IV. Рассуждения по теме «Что вредит здоровью?».**

Учитель. Ребята, а что разрушает здоровье детей, подростков, взрослых детей? Правильно, курение, алкоголь и наркотики. Они несовместимы с понятием здорового образа жизни.

Кое-кто из ребят ошибочно полагает, что курение - безвредно, оно, мол, даже стимулирует умственную деятельность, придает бодрость. Неверно! Курение - вредная и опасная привычка. При курении в организм человека с табачным дымом поступают многие ядовитые продукты - никотин, сероводород, уксусная, муравьиная, синильная и масляная кислоты, этилен, угарный и углекислый газы, различные смолы, радиоактивные вещества. Они оседают в легких, попадают в кровь. Особой токсичностью обладают смолистые вещества и никотин, который является сильнейшим ядом. При выкуривании одной сигареты в организм поступает около 1 мг никотина.

У курильщиков часто отмечаются головные боли, головокружения, нарушения сна, снижение умственной и физической активности. Курение способствует возникновению различных заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Особенно опасно курение для здоровья детей и подростков. Замедляются рост и развитие организма, отрицательно он воздействует на функции центральной нервной системы и других важнейших органов. Заодно снижается сопротивляемость организма различным инфекциям.

К сожалению, отряд юных курильщиков не уменьшается. Статистика показывает, что 95 % курящих мужчин пристрастились к табаку до 15 лет.

Но знаете ли вы, что курильщик отравляет не только себя но и других людей? Ведь лишь 25 % табачного дыма поступает в легкие курильщика, все остальное поступает в воздух и отравляет окружающую среду, наносит вред здоровью тех, кто находится рядом с курящим, так возник термин «пассивное курение».

Английские врачи подсчитали, что каждая сигарета сокращает жизнь на 5,5 минут. Словом, хотите жить - не курите.

Пагубно влияет на организм человека и алкоголь. 89 % алкоголя, принятого внутрь, всасывает желудок, остальную часть - кишечник. Больше всего алкоголя поглощает ткань головного мозга. В крови алкоголь находится недолго. Зато он накапливается и задерживается (на срок от 28 ч до 15 дней - даже после однократной выпивки) в важнейших органах - центральной нервной системе, печени, сердце, желудке.

«Прилив свежих сил» с принятием водки, вина, пива - обманчивое чувство, так как алкоголь, который в них находится - это наркотическое вещество.

Человек, употребляющий спиртные напитки, не может быстро и точно мыслить, становится невнимательным, допускает много ошибок. У него снижается скорость двигательной реакции, ухудшается точность движений, учащается пульс и дыхание.

В состоянии опьянения человек теряет контроль над собой, ведет себя развязно, способен совершить правонарушения и преступления.

Среди причин смертности людей, алкоголизм и связанные с ним болезни, занимают 3-е место, уступая только сердечнососудистым и онкологическим заболеваниям.

Говоря о вредных привычках, нужно вспомнить еще одну страшную беду нашей жизни - наркотики. Их употребление ведет к тяжелому, страшному заболеванию - наркомании.

Наркотики коварны тем, что при систематическом их употреблении возникает потребность в постоянном увеличении дозы. Большие дозы вызывают сильнейшее отравление организма с глубокими нарушениями психической и физической деятельности.

Для наркоманов характерны повышенная раздражительность, неустойчивое настроение, дрожание рук, потливость, нарушенная координация движений. У них снижаются умственные способности, ухудшается память, резко падает трудоспособность, слабеет воля, теряется чувство долга. Наркоман деградирует как человеческая личность и нередко совершает опасные преступления.

«Осторожно - инфекции!» - часто приходится слышать и читать это предупреждение.

Источники инфекции: больные люди, животные. Болезнетворные микробы передаются через воздух, загрязненные пищевые продукты, питьевую воду, бытовые предметы, их переносят мухи, насекомые.

**V. Заключительное слово доктора.**

Каждый человек с ранних лет должен хорошо знать и непременно выполнять следующее:

- строго соблюдать правила личной гигиены и ухода за телом;

- систематически проводить влажную уборку помещений и проветривать их;

- обращать внимание на доброкачественность продуктов, выполнять правила их хранения;

-тщательно мыть кипяченной водой овощи и фрукты;

- не уклоняться от назначенных прививок и делать их в установленные сроки.

Если же вы не убереглись, почувствовали себя плохо, то немедленно скажите об этом родителям, учителю, тренеру, обратитесь к врачу.

**Анкета для учащихся**

1. Занимаешься ли ты спортом?

2. Нравится ли тебе заниматься спортом?

3. Ты занимаешься один или с родителями?

4. Делаешь ли ты зарядку?

5. Делают ли зарядку родители вместе с тобою?

6. Какие виды спорта тебе нравятся больше всего?

7. Нравились ли тебе уроки физкультуры в начальной школе?

8. Какую отметку по физкультуре ты имел в 4 классе?

9. Какая отметка у тебя сейчас?

10. Доволен ли ты этой отметкой?

11. Какие спортивные кружки или секции ты посещаешь?

12. Нравится ли тебе в них заниматься?

13. Хотел(а) бы ты достичь успехов в занятиях спортом?

14. Какие спортивные достижения ты имеешь?

15. О каких спортсменах страны и мира ты узнал на уроках физкультуры?

16. Кого бы ты хотел считать для себя примером для подражания?

**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.

- Вставай всегда в одно и то же время!

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

- Утром и вечером тщательно чисти зубы!

- Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимайся спортом!

- Совершай длительные прогулки!

- Одевайся по погоде!

- Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий!

- Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах!

- Занимайся спортом, учись преодолевать трудности!

****

**Памятка для учащихся**

**«Как продлить деятельность глаз»**

**Ребята!**

С каждым годом растет количество людей, потерявших зрение. К ним относятся как взрослые, так и дети. Человек должен бережно относиться к бесценному дару природы - зрению и беречь его. Эти правила помогут вам. Повесьте их на самом видном месте и не забывайте, что простые правила продлевают активную деятельность ваших глаз!

- Читайте и пишите при хорошем освещении!

- При ярком солнечном свете надевайте солнечные очки!

- Не проводите много времени у компьютера и телевизора!

- Берегите свои глаза от ударов и уколов, различных травм!

- При выполнении заданий, связанных с напряжением зрения, делайте гимнастику для глаз!

- Своевременно обращайтесь к врачу!

- Не стесняйтесь носить очки, если в этом есть необходимость!

****

**Памятка для учащихся**

**«Как правильно чистить зубы?»**

Направьте щетку под углом 45° волосками в сторону дёсен. Такие движения увеличивают кровообращение в дёснах и укрепляют их.

Чистите все боковые и наружные (губные и щёчные) поверхности верхних и нижних зубов.

Чистите жевательные поверхности верхних и нижних зубов.

Чистите все внутренние (язычные) поверхности верхних и нижних зубов.

Чистите все поверхности больших коренных зубов.

Чистите все внутренние (язычные) поверхности передних зубов и межзубные промежутки.

