Классный час по теме:

 **«Твоё здоровье, в твоих руках!»**

Подготовила: учитель начальных классов

Самойленко Т.И.

Вступительное слово учителя:

- Ребята, сегодня тема нашего классного часа звучит так: «Твоё здоровье - в твоих руках».

Если вдуматься в эту фразу, то можно понять очень многое.

-Как вы понимаете нашу сегодняшнюю тему?

То есть, подвожу итоги: мы с вами сами кузнецы своего счастья, и если мы захотим, то мы будем жить счастливо, потому что будем здоровы.

Я бы хотела предложить вам послушать, что же говорили великие наши мыслители о здоровье человека.

Вильям Шекспир (английский поэт и драматург) Слайд

**«Здоровье – дороже золота»**

Артур Шопенгауэр (немецкий философ) Слайд

**«9/10 нашего счастья зависят от здоровья»**

Николай Гаврилович Чернышевский (русский ученый, писатель, литературный критик) Слайд

**«Здоровье – никогда не может потерять своей цены в глазах человека, потому что и в роскоши плохо жить без здоровья»**

Эти люди жили в разное время, но все они практически говорят об одном и том же, о важной составляющей нашей жизни – здоровье.

 - Давайте дадим определение, что такое здоровье?

- Как вы понимаете значение этого слова?

Если быть точными и заглянуть в словарь Сергея Ивановича Ожегова,

то он дает следующее определение:

 «Здоровье – правильная, нормальная жизнедеятельность организма»

- А сейчас нам предстоит вместе разобраться и ответить на вопрос:

какого человека можно считать здоровым? (выслушиваются ответы детей) Ведет здоровый образ жизни, занимается спортом, у этого

человека отсутствуют вредные привычки: не курит, не употребляет

алкоголь, правильно питается.

 Самые распространенные заболевания у учащихся:

- на первом месте болезни глаз;

-желудочно-кишечного тракта ;

- опорно-двигательного аппарата, нарушение осанки.

 Давайте сыграем в игру и проверим, а вы знаете, что полезно для вашего организма, а что вредно, знаете ли вы как сохранить здоровье.?

Игра – кричалка: (полезно-вредно)

* Читать лёжа
* Смотреть на яркий свет
* Умываться
* Близко сидеть у телевизора
* Употреблять в пищу овощи и фрукты
* Заниматься спортом
* Курить
* Употреблять алкоголь
* Объедаться
* Не мыть руки перед едой
* Закаляться
* Заниматься физическим трудом

 Наши медицинские врачи, ученые считают, что здоровье держится

на трёх китах:

* питание;
* занятие спортом;
* отказ от вредных привычек

Именно о последнем пункте я бы хотела с вами поговорить более подробно.

**Вредные привычки.**

Я вам предлагаю посмотреть небольшую сценку, которая называется **«На приёме у врача».**

А после просмотра, ответьте мне на вопрос, какие факторы отрицательно повлияли на здоровье этого мальчика?

 (Сценка)

- курение, алкоголь, нежелание заниматься спортом - вот это и есть **вредные привычки.**

А сейчас я бы хотела, что бы вы дали мне определение, значение слова привычка?

- Как вы понимаете?

Я опять обращаюсь к словарю Сергея Ивановича Ожегова,

он дал определение, что такое привычка?

«Привычка – поведение, образ действий, ставшие в жизни обычными, постоянными»

Привычка - это такое действие, которое человек выполняет как бы автоматически. У каждого человека в течение жизни вырабатывается много привычек. Это относится и к вам ребята.

 Для кого-то стало привычным делом заниматься спортом, читать книги, помогать по дому, без напоминаний делать уроки, чистить зубы по утрам. Это, какие привычки? Полезные.

 **Полезные и вредные привычки человек выращивает в себе сам .**

*Только вот обратите внимание, что полезные привычки требуют к себе особого ухода, дело это нелёгкое, изо дня в день надо трудиться, чтобы получить результат.*

 **А вот вредные привычки легко пускают корни, как сорная трава.**

**К дурному, плохому человек привыкает очень быстро.**

**(приведите примеры)**

 Среди наиболее опасных привычек человека следует назвать курение, алкоголь и наркотики. Даже один раз попробовав, человек может попасть в зависимость, которая обернется для него большой бедой. Ни одна вредная привычка не вырабатывается так быстро, как дружба с дурманом.

 Алкоголь, никотин, наркотики вредны для любого человека, но самую большую опасность они представляют для растущего организма человека.

 Ученые подсчитали, что здоровье человека зависит:

- на 60% от его поведения

- на 20% от здоровья родителей (наследственность)

- на 20% от условий, в которых живет человек.

**Поэтому необходимо с детства вырабатывать в себе «здоровые привычки», чтобы не стать рабом «вредных привычек».**

 А сейчас я предлагаю вам проверить свое физическое состояние, на каком уровне оно у вас находится. Этот тест только для вас. Вы посчитаете баллы и сделаете самостоятельно выводы о своём физическом развитии на данном этапе.

Возьмите ручки и листочки, вам предстоит ответить на 9 вопросов.

1. Соблюдаю ли я режим дня?

 да-3б. нет-1б.

2. Делаю ли я утреннюю зарядку?

 да-3б. нет-1б.

3. С удовольствием ли я хожу на уроки физкультуры?

 да-3б. нет-1б.

4. Занимаюсь ли я физическим трудом?

 да-3б. нет-1б.

 5. Вызывает ли у меня отвращение табачный дым?

 да-3б. нет-1б.

 6. Могу ли я несколько раз отжаться от пола?

 да-3б. нет-1б.

 7. Люблю ли я свежий воздух?

 да-3б. нет-1б.

 8. Считаю ли я табак вредным существом?

 да-3б. нет-1б.

 9. Умею ли я плавать?

 да-3б. нет-1б.

 **9-13 баллов - низкое**

**14-19 баллов – среднее**

**20-27 баллов - высокое**

Посчитайте баллы, если у вас 9-13 баллов вам следует задуматься о своём здоровье.

А мы продолжаем разговор о вредных привычках. Вернее об одной из них, к которой часто привыкают дети и вашего возраста тоже, о курении.

 Европейцы не знали об этой вредной привычке, пока великий путешественник и мореплаватель не открыл Америку. Именно матросы КОЛУМБА ПЕРЕНЯЛИ ЭТУ ВРЕДНУЮ ПРИВЫЧКУ У МЕСТНЫХ ЖИТЕЛЕЙ ИНДЕЙЦЕВ.

 Я ВАМ ПРЕДЛАГАЮ РЕШИТЬ ОБЫКНОВЕННУЮ МАТЕМАТИЧЕСКУЮ ЗАДАЧКУ.

 - Если человек выкуривает в день 5 сигарет, то сколько это получается в месяц, будем брать за основу 31 день.

31\*5 = 155 сигарет в месяц. Это в среднем 8 пачек в месяц. Если брать цену одной пачки 50 рублей, то, сколько получается в месяц уходит на сигареты денег, 400 рублей. А теперь 400\*12 месяцев, 4800 рублей в месяц уходит у курильщиков на сигареты. А вы представьте, сколько полезных вещей можно купить на эти деньги.

 А теперь вашему вниманию предлагается песня в исполнении ребят 5 класса, она так и называется «Песенка о вреде курения»

Посмотрите, ребята. Сколько заболеваний несет нам табачный дым.

 ***Склероз***- ухудшение памяти, курильщик не может хорошо учиться, так как плохо запоминает материал.

 ***Инфаркт*** – заболевание сердечка

 ***Рак легких*** – рак очень страшное заболевание само по себе, сколько талантливых людей умерло от рака легких.

***Катар –*** заболевание верхних дыхательных путей.

 А ещё я бы хотела показать вам фотографии легких здорового и не курящего человека в сравнении с лёгкими больного курящего человека.

 Посмотрите на экран.

«Говорят, что сигарета

смертоносней пистолета,

убивает без огня,

закурившего коня»

Подумайте, прежде чем начать курить, или выпивать, как это может отразиться на вашем здоровье.

 А ребята соблазнов у вас будет много, у вас вся жизнь впереди, и вы должны сами выбрать свой путь, который можно назвать «Дорогою добра».

 Согласны ли вы, что ваше здоровье в ваших руках. Вы сами решаете свою судьбу, выбираете свой путь, хотя соблазнов у вас будет очень

много.

 Здоровье , не купишь ни за какие деньги. Много несчастий и болезней могут принести вредные привычки. А будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты. Помните, что здоровье- главная ценность человека.

 И хочется закончить наш классный час замечательной песенкой, которая называется «Дорогою добра». А вы ребята, все кто знает эту песенку, можете подпевать.

Классный час подошёл к концу. Всем спасибо.