**Классный час на тему "Если хочешь быть здоров"**

**Цель:**

* рассмотреть влияние образа жизни на здоровье человека,
* заинтересовать учащихся изучением вопросов здоровья;
* пропагандировать здоровый образ жизни;
* развивать творческие способности.

**Задачи:**

* Выработать у детей стратегию безопасного поведения.
* Попытаться сформировать мотивацию на нетерпимое отношение к вредным привычкам.
* Развивать умения рассуждать, анализировать, обобщать полученные знания.
* Воспитывать умение работать в группе

**Ход урока**

1. **Организационный момент. Настрой.**

Приветствуем всех, кто время нашёл

И в школу на день здоровья пришёл!

Пусть весна улыбается нам в окно,

Но в классе у нас уютно и светло!

Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь

И набираем, естественно, вес!

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой

Как воздух нужны.

А с ними порядок, уют, чистота,

Эстетика. В общем, сама красота!

Здоровье своё бережём с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

1. **Вводная часть.**

- Сегодня мы поговорим о том, почему нужно быть здоровым, почему нужно соблюдать правила ухода за своим телом, что такое вредные и опасные привычки.

- Вы помните сказку В.Катаева «Цветик-семицветик»? В ней рассказывается о том, как однажды Волшебница подарила девочке Жене цветок с семью разноцветными лепестками. Стоило оторвать лепесток, подбросить его вверх и сказать волшебные слова, как тотчас же любое желание исполнялось. Когда у Жени остался последний лепесток, она увидела грустного мальчика Витю, у которого болела нога, и который поэтому не мог бегать и играть с другими детьми. Жене стало его жалко, она оторвала последний лепесток и загадала, чтобы Витя выздоровел. И Витя стал здоровым. На этом сказка кончается.

Давайте и мы представим, что Волшебница и нам подарила цветок, но не простой, а волшебный цветок здоровья. Как бы он выглядел? (*На доске открывается цветок, дети по очереди отрывают лепестки, переворачивают и читают то, что написано на обратной стороне лепестков.)*

* Здоровье – это красота.
* Здоровье – это сила и ум.
* Здоровье – это самое большое богатство.
* Здоровье – это то, что нужно беречь.
* Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.
* Здоровье – это долгая счастливая жизнь.
* Здоровье – это когда ты весел и у тебя всё получается.

- Что же нужно делать, чтобы быть здоровым? Правильно, необходимо хотеть и уметь заботиться о своём здоровье.

**3. Основная часть.**

- Вспомним известные строки из стихотворения К.И. Чуковского «Мойдодыр»: «Одеяло убежало, улетела простыня, и подушка как лягушка ускакала от меня…»

- Почему же от мальчика убежали все вещи? (*ответы*)

- Что же происходит с нашей кожей и телом, если о нём не заботиться? (*ответы*)

- Да, действительно, главное – это чистая кожа. Грязь на руках и лице – это миллионы опасных и болезнетворных микробов, которые приводят к различным заболеваниям, заражению гельминтами (глистами). Нужно также тщательно ухаживать за своими ногтями. Под ними до 380 миллионов микробов.

- Гигиена – это наука, которая занимается охраной здоровья, предупреждением заболеваний и т.д. Заботиться о себе и своём здоровье нужно смолоду. Ведь не зря говорят: «Береги платье снову, а здоровье смолоду».

***Чтение стихотворения «Пугалки» М.Котина:***

Кто зубы не чистит, не моется с мылом,
Тот вырасти может болезненным, хилым,
Дружат с грязнулями только грязнули,
Которые сами в грязи утонули.
Из них вырастают противные бяки,
За ними гоняются злые собаки.
Грязнули боятся воды и простуд,
А иногда вообще не растут.

- Вот и первое задание: **прочтите наш девиз**.

**12 6 10 11 8 11 1 – 5 1 7 8 3 5 4 8 9 8 2 13 14 !**

Ключ к разгадке:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| А | В | Г | Д | З | И | Л | О | Р | С | Т | Ч | Ь | Я |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

Ответ: Чистота - залог здоровья!

- Второе задание: перед вами лежат два листа и два фломастера черный и красный. На одном нарисуйте лицо здорового человека, на другом - больного.

- В чем различие? Больной не улыбается. Здоровый с улыбкой.

- Выбери слова для характеристики здорового человека.

(*красивый, страшный, стройный, сильный, толстый, ловкий, бледный ,румяный, крепкий)*

- Итак, вы узнали. Что следует заботиться о своём здоровье. Но есть такие люди, которые не помогают здоровью, а вредят себе.

- Есть такие вещи, которые не просто вредны, но и опасны для жизни. Это такие вещи как табак, алкоголь, наркотики. Кто знает, что это такое? (ответы). Табакокурение приводит к нарушению работы лёгких, с помощью которых мы дышим, те, кто начинает курить в раннем возрасте, к 40 - 50 годам могут заболеть раком лёгких и умереть. Глоток шампанского у ребёнка может вызвать рвоту, головную боль, отравление. Наркотики вызывают нарушение памяти, мышления, меняется поведение и настроение, на коже появляются синяки, порезы, микротравмы. Всё это опасные для жизни и здоровья вещества, которые школьники категорически не должны употреблять.

- А теперь давайте проверим, как вы знаете правила заботы о своём здоровье. Я буду начинать, а вы продолжайте.

***Игра «Рифмы».***

- В кране нам журчит водица:
«Мойте чище ваши ……» (лица)
-Разгрызёшь стальные трубы,
Если чисто чистишь ………. (зубы)
-Превратятся скоро в когти
Неподстриженные …… (ногти).
- В бане целый час потела –
Лёгким, чистым стало …….. (тело).
-С детства людям всем твердят,
Что табак – смертельный ……… (яд).
- Объявили бой бациллам:
Моем руки чисто с ……… (мылом).

***Игра «Антирифмы»***

- Зубы ты почисть сначала,
Есть для этого …….(не мочало, а щётка и паста)
-Хоккеистов слышен плач:
Пропустил вратарь их ……..(не мяч, а шайбу)
-С каждым днём нам лето ближе,
Скоро встанем все на …….(не на лыжи, а на скейты и ролики)
-Лыжня огибает деревья, пеньки,
Несут, как на крыльях, нас наши……….( не коньки, а лыжи)
- У Иринки и Оксанки
Трёхколёсные есть……..(не санки, а велосипеды).

- Помните, здоровье – это самое ценное, что есть у человека. А значит, его надо беречь.

А теперь поиграем в игру, и узнаем, что для здоровья вредно, а что полезно. Отвечайте хором.

1. Читать лежа: вредно.
2. Умываться по утрам: полезно.
3. Смотреть близко телевизор: вредно.
4. Кушать морковь, петрушку, чеснок: полезно.
5. Есть много конфет: вредно.
6. Заниматься физкультурой: полезно.

Незнайка принес нам свои рекомендации. Посмотрите, что он делает не правильно.

1. Я чищу зубы два раза в день.
2. Я грызу ручки и карандаши.
3. Я рано просыпаюсь и делаю зарядку.
4. Вечером долго сижу за компьютером.
5. До еды я не мою руки.
6. Я ем фрукты и овощи.

**4. Подведение итогов.**

- Каждый человек заботится о своем здоровье. Сегодня мы много говорили о том, как сохранить здоровье. Давайте сделаем вывод, что значит, вести здоровый образ жизни и как сохранить здоровье?

Больше заниматься физкультурой и играть на воздухе.

Меньше смотреть телевизор и играть в компьютер.

Надо правильно питаться - есть больше овощей и фруктов.

Еще полезно есть молочные продукты, творог и кашу.

Уметь отказываться если тебе предлагают закурить или попробовать незнакомый напиток.