**Классный час**

 ***«Здоровье кубанского школьника».***

 Ребята, в старину говорили: «**Здоровье приходит золотниками, а уходит** **пудами».**

***Как вы понимаете эту старинную пословицу?***

 Золотник – это примерно вес одной 50-копеечной монеты, а пуд – 16 кг. Это значит, стать здоровым можно постепенно, а потерять здоровье можно сразу. Здоровье – одна из главных ценностей жизни, источник радости. Каждый с юных лет должен заботиться о своём здоровье, иметь знания о гигиене. Плохое здоровье – причина отставания в росте, слабой успеваемости, плохого настроения.

 ***Что является ценным для человека – богатство или слава?***

Один из древнейших философов ответил: «**Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля».**

***Как вы думаете, прав философ? Почему?***

 Сегодня мы выясним, как каждый из вас относится к своему здоровью, знает ли он основные правила и регулярно ли их выполняет.

1. Ты сел и раскрыл книгу. Правильно ли ты сел?
* Проверь положение ног. Они должны опираться под столом о пол или подставку.
* Проверь расстояние от глаз до тетради. Поставь руку, согнутую в локте, на стол, кончиками указательного и среднего пальцев коснись виска. Это правильное расстояние.
* Между краем стола и грудью должен проходить кулак.

2.Утренняя гигиеническая гимнастика, или, как её чаще называют «утрен-

няя зарядка». Она оказывает благотворное воздействие на организм человека. У людей, ежедневно выполняющих упражнения гимнастики, увеличивается сила мышц, повышается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, уменьшается утомляемость.

***Итак, кто из вас выполняет зарядку? Поднимите руку.***

 **Растова Лена** покажет нам несколько интересных упражнений, которые она выполняет со своей мамой по утрам или вечерам.

***Карлики – великаны, берёзка, ветерок, дровосек, лягушонок…***

 Послушайте несколько советов.

 После того как вы проснётесь, быстро и резко не вставайте. Ещё лёжа в постели поднимите руки и потянитесь раз – другой, глубоко вздохните, приподнимите руки и быстро пошевелите пальцами. Сделайте пять – шесть самых различных движений ногами, например, «велосипед». И как только вы почувствуете, что ваше сердце заработало энергично, переходите к упражнениям сидя на кровати. Потом спокойно встаньте, откройте форточку или балконную дверь и проветрите комнату. Включите музыку и начинайте под ритм музыки выполнять комплекс упражнений.

3.***Что вредит здоровью человека? Почему, став взрослыми, некоторые люди теряют здоровье «пудами».***

Ученики называют известные им вредные привычки. Учитель рассказывает о вреде никотина, алкоголя, наркотиков.

# Это интересно

## Никотиновое отупление

Психиатры предупреждают: курение опасно для вашего интеллекта

 Миф о том, что сигарета помогает «включить голову», развенчан израильскими учеными. Они доказали, что курение способствует снижению интеллектуальных способностей.

Психиатры из Тель-Авивского университета и больницы Тель Хашомер привлекли к участию в своем эксперименте солдат израильской армии. То есть в качестве испытуемых стали 20 тыс. молодых людей в возрасте от 18 до 21 года — крайне интересующая ученых категория, которая традиционно считается группой риска в вопросе злоупотребления сигаретами и другими допингами.

Предварительный опрос показал, что около 28% военнослужащих назвали себя курильщиками, 3% считали себя бывшими курильщиками, а 68% сказали, что не курили никогда.

Изучив образ жизни молодых людей и проанализировав показатели пройденных ими тестов на определение IQ, ученые обнаружили прямую зависимость между количеством выкуриваемых сигарет и уровнем интеллекта: курящие молодые люди отличались более низким интеллектом, чем их некурящие сверстники.

Руководитель исследования профессор Марк Вейзер отметил, что установлена не просто связь между курением и снижением интеллекта, но и просчитано, на сколько именно пунктов снижается интеллект. Так, средний IQ некурящего молодого мужчины составляет около 101. Однако средний показатель коэффициента интеллекта курильщиков снижается более чем на семь пунктов и составляет около 94.

«Раньше мы полагали, что более низкий IQ у курящих обусловлен тем, что они выросли в неблагополучных районах и получили не очень качественное образование, — говорит профессор Вейзер. — Однако в данном эксперименте, проведенном в армии, мы имели возможность исключить социально-экономические факторы и сравнивать показатели IQ у молодых людей с одинаковыми условиями взросления. А значит, курение само по себе снижало интеллектуальные способности».

Кроме того, чтобы исключить генетический фактор, справедливость своих выводов исследователи проверили на показателях IQ нескольких пар близнецов, где один курил, а другой нет. И в этом случае сравнение оказалось также в пользу некурящих добровольцев, умственные способности которых были выше IQ их курящих братьев. В связи с этим ученые смогли сделать вывод, что сам факт курения, вне зависимости от других переменных, негативно отражается на интеллекте молодых людей.

 **А что же поможет сделать нашу жизнь интересной и увлекательной?**

**Это, конечно же, спорт и спортивные игры.**

*Просыпаюсь утром рано*

*Вместе с солнышком румяным,*

*Заправляю сам кроватку,*

*Быстро делаю… (зарядку)*

*Мы на брёвнышки похожи,*

*Строй фигуру и сбивай,*

*Если знаешь, как зовут нас,*

*Быстро, дружно отвечай… (городки)*

*Эта птица – не синица,*

*Не орёл и не баклан.*

*Эта маленькая птица*

*Называется … (волан)*

*Нравится он всем ребятам.*

*Может долго он скакать,*

*И совсем не уставать.*

*На пол бросишь ты его –*

*Он подпрыгнет высоко,*

*Скучно не бывает с ни.м.*

*Мы играть в него хотим. (мяч)*

*По пустому животу*

*Бьют меня невмоготу.*

*Метко сыплют игроки*

*Мне ногами тумаки. (футбольный мяч)*

*Ног от радости не чуя,*

*С горки снежной вниз лечу я.*

*Стал мне спорт родней и ближе.*

*Кто помог мне в этом? (лыжи)*

*Мои новые дружки*

*И блестящи, и легки.*

*И на льду со мной резвятся,*

*И мороза не бояться. (коньки)*

*На ледяной площадке крик,*

*К воротам рвётся ученик,*

*Кричат все: «Шайба, клюшка, бей!»*

*Весёлая игра … (хоккей)*

*Взял дубовых два бруска,*

*Два железных полозка.*

*На бруски набил я планки.*

*Дайте снег! Готовы … (санки)*

*Не похож я на коня,*

*А седло есть у меня.*

*Спицы есть, они, признаться,*

*Для вязанья не годятся.*

*Не будильник, не трамвай,*

*А звоню я то и знай. (велосипед)*

*На квадратиках доски*

*Короли свели полки.*

*Нет для боя у полков*

*Ни патронов, ни штыков. (шахматы)*

*Силачом я стать хочу.*

*Прихожу я к силачу:*

 *- Расскажите вот о чём:*

*Как вы стали силачом?*

*Улыбнулся он в ответ:*

*- Очень просто. Много лет,*

*Ежедневно, встав с постели,*

*Поднимаю я… (гантели)*

*Когда весна берёт своё,*

*И ручейки бегут звеня,*

*Я прыгаю через неё,*

*А она через меня. (скакалка)*

**Завершат наш классный час стихи:**

Не бойтесь, дети, дождя и стужи,

Почаще приходите на стадион.

Кто с детских лет со спортом дружит,

Всегда здоров, красив и ловок, и силён.

Да здравствуют сетки,

Мячи и ракетки,

Зелёное поле и солнечный свет!

Да здравствует отдых,

Борьба и походы!

Да здравствует радость

Спортивных побед!