МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14 С. КРИВЕНКОВСКОЕ

МО ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

**Классный час**

**МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Подготовил кл.рук .Саакян О.Б**

**Цели:**

* дать основы здорового образа жизни,
* научить ценить и сохранять собственное здоровье,
* развивать кругозор и познавательную деятельность.

**Оборудование:**интерактивная доска, карандаши, альбомы

 Добрый день! Мы рады приветствовать всех , кто пришел к нам в гости. Сегодня наш классный час посвящается одной из важных тем : здоровому образу жизни! А начать я его хочу с одной притчи.

**Дар богов**

*Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги.
Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля.
Стали решать: каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным».
А один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам».
И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье.
Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие –за высокие горы. И самый мудрый из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека.»
Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье.
Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!*

Каждый из нас при рождении получает замечательный подарок – здоровье. Поэтому привычка сохранять здоровье – это залог нормальной жизни для человека.

Скажите,ребята, как вы думаете. Что важней:счастье, здоровье или богатство? (ответы учеников). Я вам расскажу еще одну притчу.

**Игла, колотушка и жезл**
*Однажды крестьянин спас даоса, когда тот тонул. Решил даос отблагодарить крестьянина за добрый поступок и отвёл его в свою пещеру. Там достал он из тайника огромную тыкву и вынул из неё три волшебные вещи: иглу, колотушку и жезл. Положил их даос у ног крестьянина и сказал:
— Хоть эти вещи и неказисты на вид, заключена в них волшебная сила: игла дарует жизнь и излечивает все болезни, колотушка при ударе высекает золотые и серебряные монеты, а жезл даёт власть победить любое войско и уничтожить врагов. Ты спас мне жизнь и в награду ты можешь выбрать одну из них.
Крестьянин, не долго думая, взял иглу и спрятал её у себя в поясе.
— Ты слишком быстро принял решение, — удивился даос. — Неужели тебя не прельщают богатство или власть?
— Я выбрал жизнь, — ответил мудрый крестьянин, — так как ни власть, ни богатство без неё цены не имеют, а, спасая жизни других, я, при желании, буду иметь и власть, и богатство. Вот почему мне милее игла, а что касается жезла и колотушки, то с ними хлопот не оберёшься.*

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги! Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

О своем здоровье человек должен заботится еще с детства. Что же важно для здоровья? . Давайте придумаем слова,относящиеся к нашей теме классного часа, а помогут нам буквы главного слова -это слово…ЗДОРОВЬЕ

**З** – зарядка; закаливание

**Д** – душ; движение;

**О** – овощи;

            **Р** – режим;

            **О** – отдых;

            **В** – воздух, вода;

            **Ь**  - ---;

            **Е** –еда.

Что же обозначают эти слова? (дети дают свои ответы-как они закаляются, какие овощи едят, как организовывают свой отдых, о правильном питании)

 Правильно, ребята. Я хочу добавить, что хороший отдых обеспечивает полноценный сон. Во сне человек отдыхает и набирается новых сил.

Не менее важно для здоровья человека правильное питание. Наша школа обеспечивает нас горячим питаним.Повора знают, что рацион школьника обязательно должен содержать витамины, так как они повышают сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, они готовят нам вкусную и полезную еду.

–А что является основным источником витаминов и минеральных веществ? Правильно- ягоды, фрукты, овощи и зелень.

У нас присутствуют гостьи, ваши родители. Они пришли к нам не с «пустыми руками», а принесли с собой интересные факты и рассказы о здоровом образе жизни. Давайте послушаем их. **( выступают гости и родители- «**современные технологии, их влияние на здоровье»**)**

Давайте подведем итог. Что же значит ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ? **(презентация)**

Здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание.

**Творческая работа.**

 Что бы вы хотели пожелать всем людям планеты и от чего уберечь, чтобы сохранить свое здоровье? Выразите свои мысли рисунком.

 **Выставка рисунков-плакатов.**

А закончить наш классный час я бы хотела пословицами и поговорками о здоровье. Я начинаю пословицу, а вы помогаете мне закончить ее:

- В здоровом теле, … (здоровый дух);

- Голову держи в холоде, … ( а ноги в тепле)

- Быстрого и ловкого … (болезни не догонят);

- Любящий чистоту - … (будет здоровым)

- Если хочешь быть здоров - …..(закаляйся)

**-Кто не курит и не пьёт, тот здоровье …(бережёт)**

-Здоровье и счастье не живут …..(друг без друга)

Молодцы! Давайте пожелаем себе и всем присутствующим

 КРЕПКОГО ……ЗДОРОВЬЯ!