**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа п. Белоярский Новобурасский район Саратовская область»**

**Классный час**

**«Мы – за здоровый образ жизни!»**

**Учитель начальных классов:**

**Магамедова Наталья Николаевна**

**Цель:** показать значимость здоровья для каждого обучающегося и для общества в целом.

**Задачи:**

* вместе с обучающимися прийти к выводу, что их здоровье на 50% зависит от них самих;
* научить некоторым способам сохранения здоровья;
* способствовать выработке умения противостоять вредным привычкам.

**Ход мероприятия**

- Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам - здравствуйте, дорогие участники, гости. Вот и я в начале нашей встречи хочу вам пожелать самого главного и необходимого для каждого человека – это здоровья. И наш классный час мы посвятим одной из важных тем наших дней – здоровому образу жизни! Тема классного часа: Мой выбор – здоровый образ жизни.

- Закройте глаза и прислушайтесь… (Шум моря) Представьте, что мы с вами на острове, где сбываются мечты… Каждый из вас может выбрать из списка только одну мечту:

ЛЮБОВЬ, ДРУЖБА, ЗДОРОВЬЕ, БОГАТСТВО, СЛАВА, СЕМЬЯ, СЧАСТЬЕ.

Выбор за вами!

- Выбрали? (ребята по очереди говорят, что они выбрали. Большинство из вас выбрали здоровье. И это правильно, ведь без здоровья не может быть ни счастья, ни славы, ни любви, ни богатства. Вот поэтому мы, сегодня поговорим с вами о здоровье, выяснить, почему нужно быть здоровым и для чего!

- Ребята, скажите, какие слова приветствия мы говорим друг другу при встрече? (Ответы детей)

- При встрече мы говорим, друг другу «Здравствуйте». Как вы думаете, что это слово означает?

- Задумывались ли вы когда-нибудь над тем, почему в приветствии людей мы желаем друг другу здоровья? (Здоровье для человека – самая главная ценность)

- Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье только тогда, когда его теряем.

Вот и век уходит, всем нам оставляя

Боль, потери, слезы, смерть.

В этот век наркотиков и водки

Выжить - шансов нет!

Дымом затянулось наше небо,

Спирт впитался в землю здесь,

Но мы знаем, у нас на счастье-

Ещё надежда есть.

-Ребята, как вы думаете, о вредных или полезных привычках людей говорится в этих строках?

-Какие же вредные привычки существуют еще?



- Самые вредные привычки – это курение, употребление спиртного и наркотиков. Ребята подготовили сообщения о вредных привычках

*1-й ученик.* “Курение – опасно для вашего здоровья”.

*-* Курение очень вредно для лёгких, да и для всего организма. Ребёнок, который начинает курить, хуже растёт, быстрее устаёт при любой работе, плохо справляется с учёбой, чаще болеет. Всё это происходит потому, что в табачном дыме содержится опасный яд – никотин и ещё много других вредных веществ. У некурящего человека лёгкие розовые, а у того, кто долгое время курит, они становятся серыми от вредных веществ. Учёные подсчитали, что от каждой выкуренной сигареты жизнь человека сокращается на 15 минут.

*2-й ученик.* “О вреде алкоголя”.

*-* Спирт (алкоголь), который содержится в спиртных напитках, вызывает заболевания желудка и других органов, нарушает работу всего организма. Особенно опасен алкоголь для детей. Даже несколько глотков спиртного могут вызвать у ребёнка сильное отравление.

*3-й ученик.* “Никогда не прикасайся к наркотикам!”

*-* Наркотики – особые вещества, разрушающие организм человека. Попробовав наркотики раз или два, человек привыкает к нему и уже не может без него обходиться. У него развивается тяжёлая болезнь – наркомания, вылечить которую очень трудно. Наркотик нарушает работу мозга и всего организма и в конце концов убивает человека. Распространение наркотиков – опасное преступление, за которое строго наказывают

-Мы с вами уже назвали вредные привычки, а какие полезные привычки вы знаете?

- Я вам предлагаю внимательно прослушать одну сказку и ответить после нее на вопросы.

СКАЗКА   
 *В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными и трудолюбивыми. Одно огорчало правителя - сыновья часто и подолгу болели.   
Правитель пригласил в дворец самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?» Мудрецы долго совещались…*Что сказали мудрецы, мы узнаем попозже, а пока вы мне скажите:   
- Как вы думаете, почему люди болеют? (ответы детей)

- Что нужно сделать для того, чтобы быть здоровым? (ответы детей)

- А теперь посмотрим, что ответили правителю мудрецы: (Слайд)

*Самый старый из них сказал: «Здоровье человека зависит от его образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях». Выслушал правитель мудреца и приказал построить школу здоровья для всех детей своей страны.*

- Как вы думаете, что было в этой школе здоровья? (ответы детей)

- Какие факторы здоровья в ней соблюдались? (ответы детей)

- А сейчас мы с вами проведем небольшое тестирование о своем здоровье. Вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам. (Раздаются листы с тестом)

ТЕСТ

1. У меня часто плохой аппетит.

2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.

3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.

4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.

5. Я почти не занимаюсь спортом.

6. В последнее время я несколько прибавил в весе.

7. У меня часто кружится голова.

8. В настоящее время я курю.

9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.

10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

**За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.**

**Результаты.**

**1-2 балла.** Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

**3-6 баллов.** Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

**7-10 баллов.** Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно свои привычки, иначе…

- Посмотрите результаты и сделайте для себя выводы.

- Конечно, вы вправе не согласиться с данными ваших результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни.(Ответы детей)

- Чтобы все наши мечты сбывались, нам всем необходимо то, что спряталось в кроссворде. Перед вами кроссворд. Давайте его решим!

*Кроссворд «Здоровье»*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | 1 |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  | | 2 |  |  |  | | | |  | |
|  | 3 |  |  |  |  |  | | |  | | |
|  |  | | 4 |  |  |  |  |  |  | | |
|  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  |  | | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  | | | | |  |
|  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1)Утром раньше поднимайся.

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна... (Зарядка.)

2)Дождик теплый и густой,

Это дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов. (Душ.)

3)Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет ... (Спорт.)

4)Он с тобою и со мною

Шел лесными стежками,

Друг походный за спиною

На ремнях с застежками. (Рюкзак.)

5)В новой стене,

В круглом окне

Днем стекло пробито,

На ночь вставлено. (Прорубь.)

6)Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ

Это мой ... (Велосипед.)

7) Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих -

Что за кони у меня? (Коньки.)

8)Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка

И, конечно,... (Тренировка.)

На пересечение слов получилось слово *здоровье.* И это неслучайно, ведь итогом здорового образа жизни будет крепкое здоровье, которое поможет справиться со многими неприятностями жизни.

- Какие составляющие здоровья вы можете назвать? (ответы)

- Одной из составляющей здорового образа жизни является здоровое питание. Давайте поиграем в игру.

Разделите продукты питания на две группы: полезные и вредные.

*Полезные продукты                                Вредные продукты*

Рыба, кефир, чипсы, геркулес, пепси, фанта, подсолнечное масло, жирное мясо, морковь, торты, лук, капуста, «Сникерс», яблоки, груши, шоколад, «Кириешки».

- Почему вы разделили продукты питания именно так?

- Да, вы правы, нельзя есть чипсы, пить газированную воду, так как это все продукты, содержащие различные химические соединения, разрушающие наш организм. Что бы быть здоровым нужно питаться правильно, есть продукты, содержащие витамины, минеральные вещества, кальций, йод и т.д.

- А мне хочется познакомить вас с самым лучшим рецептом здоровья и счастья*:*

*«Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошо перемешай­те. Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте каждому, кого встре­тите на своем пути»*

Мы рождены, чтоб жить на свете долго:

Грустить и петь, смеяться и любить.

Но, что бы стали все мечты возможны,

Должны мы все здоровье сохранить.

Взгляни вокруг: прекрасная Природа

Нас призывает с нею в мире жить.

Дай руку, друг! Давай с тобой поможем

Планете всей здоровье сохранить.(

- Желаю вам крепкого здоровья!

Берегите себя и своих близких! До новых встреч!