классный час
**Тема классного часа**: «Гигиена - залог здоровья»
**Цель**: формирование положительного отношения к здоровому образу жизни, развитие гигиенических навыков, расширение кругозора.

**Задачи**:

1. Познакомить учащихся с признаками здорового человека и с  последствиями вредных привычек.
2. Воспитывать  положительное  отношение  к  здоровому  образу  жизни.
3. Научить анализировать предложенную ситуацию, делать правильный выбор.
4. Развивать творческие способности детей.
Планируемый результат: добиться от учащихся укрепления и поддержания своего здоровья, умения противостоять вредным привычкам, вести  здоровый  образ  жизни.

**Ход классного часа**

**I. Орг. Момент**

Внимание! Проверь, дружок,
Готов ли ты начать урок.
Все ль на месте, все ль в порядке?
Книги, ручка и тетрадки?

**II. Постановка целей и задач классного часа**

- Здравствуйте дорогие ребята и наши уважаемые гости! Сегодня мы собрались, чтобы поговорить о самом ценном, что есть у человека. О чем?
- Здоровье – это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь. Давайте вместе повторим девиз нашего урока: ( Дети читают с экрана.)

*Я умею думать,*
*Я умею рассуждать,*
*Что полезно для здоровья,*
*То и буду выбирать.*

- Послушайте, сколько мудрости таят в себе народные пословицы и поговорки о значении здоровья:

* Здоровье всего дороже.
* Болезнь человека не красит.
* Здоровому врач не нужен.
* Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.

-А вы знаете пословицы о здоровье? (Ответы детей.)
- Народная мудрость гласит: «Здоровье потеряешь - все поте¬ряешь». Но давайте задумаемся, почему мы теряем этот драгоцен¬ный дар.
- Почему вы иногда пропускаете уроки?
- Голова болела...
- Простудился...
- Отравился, наверное...

И так может продолжаться без конца.

- Почему же мы болеем и теряем свое здоровье?
- Причин здесь немало. Это и плохой воздух, отравленный выхлопными газами автомобилей и ядовитыми выбросами промышленных предприятий. Сильно начинена различными удобрениями и ядохимикатами почва, которая нас кормит. Это и загрязненная вода, которую мы пьем.

Но болезни возникают и по вине самого человека: взрослого или школьника. Обратите внимание на слово «простуда» в перечне причин отсутствия учеников в школе. Из-за нее, оказывается, школьники чаще всего и пропускают занятия. Но есть школьники и взрослые, которые полностью избавились от простуды благодаря своей закаленности. И добились ее они сами.

У Пети сильно болела голова, и он не пошел в школу. А как же бедной головушке не болеть, если он ежедневно подолгу смотрит телевизор, ложится спать поздно, на свежем воздухе почти не бывает?.. А головная боль может быть лишь первым признаком начинающегося более серьезного заболевания.

Зуб больной удалили. Во многих случаях ученик тоже сам виноват. Не чистил зубы или делал это плохо, от случая к случаю. А совет стоматолога пропускал мимо ушей. Он советовал чистить зубы не меньше 3 минут, и внешнюю и внутреннюю поверхности зубов, старательно удаляя налет на зубах и массируя десны. К тому же многие из вас любят плюшечки да булочки, печенье, сухарики, чипсы, конфетки, леденцы и карамельки, тортики и пирожные, а морковку погрызть забывают. На осмотр к стоматологу тоже не каждый идет, а болезнь не ждет - зубы разрушаются. Пережевывание пищи ухудшается, а это дополнительные трудности для желудка. Больные зубы способствуют возникновению болезней сердца, суставов, горла и других органов. А умеете ли вы правильно чистить зубы? (ответы детей)

**III. Правила гигиены**

- Ребята, сохранить бодрость, высокую работоспособность на долгие годы можно только при неукоснительном соблюдении гигиенических правил.
Существует специальная наука о сохранении и укреплении здоровья людей - гигиена. Что же подразумевается под понятием личная гигиена? Это прежде всего режим дня, сбалансированное питание, уход за своим телом, отказ от вредных привычек, двигательная активность, соблюдение мер предупреждения инфекционных заболеваний.

- А теперь мы поговорим об этих составляющих частях гигиены человека поподробнее.
- Все мы знаем о режиме дня, но все ли вы его выполняете? (Ответы учащихся.)
- Сегодня  медики  утверждают, что наше  здоровье  зависит  от  нашего  образа жизни: наших  привычек, от  наших  усилий  по  его  укреплению.

*Если будешь ты стремиться*
*Распорядок выполнять –*
*Будешь лучше ты учиться,*
*Лучше будешь отдыхать.*

- А  вот многие  из  вас  не  умеют  выполнять  распорядок  дня, не  берегут время, зря  тратят  не  только  минуты, но  и  целые  часы. А  чтобы научиться  беречь  время, нужно  правильно  организовать  свой  режим  дня.
- Режим, ребята, воспитывает организованность, волю, дисциплинированность. Особенно он важен вам, детям. Ваш режим дня примерно должен быть таким:

* Вставать не позднее 7 ч.
* В течение 7-10 мин делать гимнастику, обтираться влажным полотенцем, принимать душ.
* Необходимо принимать пищу в одно и то же время, чтобы она лучше усваивалась. Помните: кушать следует за 1,5-2 ч до занятий физическими упражнениями и спустя 40 мин после их окончания. Ужинают за 2-2,5 ч до сна. Кушать 4-5 раз в день. Есть больше овощей и фрук¬тов, меньше соленого, жирного, сладкого.
* Домашние учебные занятия также следует выполнять в одни и те же часы. Через каждые 45 минут устраивайте 10-минутные перерывы, во время которых нужно вставать из-за стола, походить, выполнить несколько физических упражнений, а не включать теле¬визор и сесть перед ним.
* Каждый школьник должен выполнять различные виды домашних работ: убирать свою комнату, выносить мусор, мыть посуду.
* В свободное время можно почитать, погулять на воздухе, заняться любимым делом. Нельзя в ущерб учебным занятиям или сну слишком много времени проводить перед телевизором или компьютером.
* Систематическое недосыпание опасно. Оно приводит к исто¬щению нервной системы, снижению работоспособности, ослаблению защитных сил организма. Но и чрезмерно долгий сон нежелателен.

Продолжительность сна зависит от возраста. Дети 10—11 лет должны спать 10-10,5 ч. В период напряженной учебы, тренировок и соревнований спать нужно больше. Нужно рано ложиться и рано вставать: спать с 22 часов до 6-7 часов.

Чистота — залог здоровья. На протяжении всей своей жизни каждый человек должен тщательно ухаживать за своим телом - кожей, волосами, ногтями, полостью рта, мыть руки перед едой и после посещения туалета, не меньше 1 раза в неделю мыться горячей водой, а лучше, принимать душ утром и вечером каждый день, содержать в чистоте одежду и обувь, помещение, где ты живешь.

*1.*

*Гигиену очень строго*
*Надо соблюдать всегда…*
*Под ногтями грязи много,*
*Хоть она и не видна*
*Грязь микробами пугает.*
*Ох, коварные они!*
*Ведь от них заболевает*
*Люди в считанные дни!*

*2.*

*Если руки моешь с мылом,*
*То микробы поскорей*
*Прячут под ногтями силу,*
*И глядят из под ногтей.*
*И бывают же на свете,*
*Словно выросли в лесу,*
*Непонятливые дети:*
*Ногти грязные грызут.*
*Не грызите ногти, дети,*
*Не тяните пальцы в рот.*
*Это правило, поверьте,*
*Лишь на пользу вам пойдет.*

- С каждым годом растет число больных детей. Причиной многих заболеваний является несоблюдение режима дня, неправильное питание, малоподвижный образ жизни.

**Физминутка**

*Лекарства от всех болезней спрятаны в наших загадках.*
*Спелые, сочные, разноцветные,*
*На прилавках всем заметные!*
*Мы полезные продукты,*
*А зовемся просто…(фрукты).*

*Чтоб с болезнями справляться*
*Надо смело…(закаляться).*

*Костяная спинка,*
*Жесткая щетинка,*
*С мятной пастой дружит,*
*Нам усердно служит. (Зубная щетка).*

*Ускользает, как живое,*
*Но не выпущу его я.*
*Дело ясное вполне:*
*Пусть отмоет руки мне. (Мыло).*

*Врач тем редко нужен,*
*Кто со мною дружен.*
*Кожа потемнеет,*
*Сам похорошеет. (Солнце).*

*Резинка Акулинка*
*Пошла гулять по спинке.*
*Собирается она*
*Вымыть спину докрасна. (Мочалка).*

*Вафельное и полосатое,*
*Гладкое и лохматое,*
*Всегда под рукою.*
*Что это такое? (Полотенце).*

*Я всегда тебе нужна,*
*Горяча и холодна.*
*Позовешь меня – бегу,*
*От болезней берегу. (Вода).*

*Не кормит, не поит*
*А здоровье дарит. (Спорт).*

**IV. Подведение итога классного часа**

-А теперь из данных слов выберите слова для характеристики здорового человека. (Дети читают слова с экрана.)
Красивый, сутулый, сильный, крепкий, неуклюжий, подтянутый, ловкий, бледный, румяный, статный, стройный, толстый.
- Какими способами можно достичь этих качеств?
- Чтобы быть всегда стройными, ловкими, подтянутыми, сильными конечно же нужно заниматься физкультурой и спортом.
-Ребята, а что разрушает здоровье детей, подрост¬ков, взрослых?
- Правильно, курение, алкоголь и наркотики. Они несовместимы с понятием здорового образа жизни.
- Почему люди начинают курить, употреблять алкоголь и наркотики?

* Из любопытства
* От скуки
* Для поднятия авторитета среди друзей
* За компанию
* Чтобы почувствовать себя взрослым

- Что может заменить вредные привычки:

* Занятие спортом
* Танцы
* Рукоделие
* Чтение
* Занятие любым интересным и посильным делом, в котором вы сможете самореализоваться.

- Каждый хозяин своей жизни и здоровья. За вас вашу жизнь не проживут ни родители, ни учителя, ни кто-нибудь другой. Как каждый из вас решил, так всё и будет. Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях. Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботиться о тебе лучше, чем ты сам.

**А в заключение  познакомьтесь с самыми лучшими  рецептами  здоровья и счастья:**

Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте  2 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.

**V. Рефлексия деятельности**

– Какую задачу ставили сегодня на классном часе?
– Удалось ли её решить?
– Как вы думаете, для чего вам могут пригодиться знания, полученные на классном часе?
– Можете ли вы сами воспользоваться полученными знаниями и посоветовать что - либо своим друзьям и близким?
– Что особенно понравилось на классном часе? Что не понравилось?