Классный час «Здоровым быть здорово»

Кл рук. Сидоренко Т.В.

**Цели:**

* познакомить обучающихся с правилами здорового образа жизни;
* формировать убеждения о необходимости сохранения личного здоровья;
* закрепление знаний и умений обучающихся по соблюдению личной гигиены;
* раскрыть позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье человека;

**Оборудование:** карточки со словами, музыкальное оформление, запись на доске (правила ЗОЖ), презентация PowerPoint.Слайд №2

Приветствуем тех, кто время нашёл и в класс к нам на занятие о здоровье пришёл! Пусть зима улыбается в окно, Но в классе светло и тепло! Здоровье своё бережём с малых лет. Оно нас избавит от болей и бед! - Здравствуйте, дорогие друзья! Говорить друг другу ЗДРАВСТВУЙ – это, значит, желать здоровья. Ведь здоровье – это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь.

Не зря 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.

Наш классный час посвящён тому, как быть здоровым, как закаляться, соблюдать личную гигиену, хорошо трудиться и умело отдыхать.

Ребята, я предлагаю вам ознакомиться с правилами ЗОЖ (запись на доске). Кто знает, как расшифровывается абривиатура ЗОЖ? (здоровый образ жизни).

В народе говорят - *«Здоровье – наше богатство».* Давайте посмотрим, что же это за правила о здоровом образе жизни. Слайд №3

**Обсуждение правил ЗОЖ:**

* Содержи в чистоте своё тело, одежду, жилище;
* Правильно питайся;
* Больше двигайся;
* Правильно сочетай свой труд и отдых;
* Не заводи вредных привычек

А теперь ребята я предлагаю вам немного поразмышлять и вспомнить известные всем пословицы. Предоставляются пословицы, в которых надо подобрать по смыслу правильные окончания. Слайд №4

**Найди части пословиц о здоровье:**

* Болен – лечись, …

….. для хвори беда

* Здоровье не купишь - …

…. его разум дарит

* Быстрого и ловкого…

…. здоров – берегись

* Ум да здоровье …

…. болезнь не догонит

* Чистая вода ….

…. дороже всего

А вы когда-нибудь слышали такое крылатое выражение *«Если хочешь быть здоров – закаляйся!»*. Что значит закаляться?

**Учащиеся читают памятку.**

Слайд №5

**Чтобы быть закалённым, надо:**

* приучать себя к открытой форточке, не бояться свежего воздуха;
* каждый день на ночь мыть ноги прохладной водой, постепенно снижая температуру воды, ходить босиком по полу, а летом по земле;
* обтирать тело влажным полотенцем или принимать душ каждое утро.

А самое главное, если ты наполнишь свою жизнь спортивными играми, не будешь лениться делать каждое утро зарядку и принимать душ, соблюдать правила личной гигиены, будешь всегда здоров!

Утренняя гигиеническая гимнастика, или, как её чаще называют «утренняя 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.

А теперь мы с вами разучим физминутку. Слайд №6

Вдох и выдох!

Раз присели!

Два – привстали,

Чтоб задержки никакой!

Три – нагнулись

И достали до носка одной рукой.

Как вы думаете, можно ли заболеть от несоблюдения личной гигиены? Что такое личная гигиена? Назовите известные вам правила личной гигиены. (Ответы учащихся). Все правильно, ведь чистота – залог здоровья! Грязь и неряшливость в одежде – это пренебрежение к своему здоровью, а нечистоплотность – это неуважение не только к самому себе, но и к окружающим людям. Грязнулями бывают, как правило, ленивые люди. Ленивые школьники скучают на уроках, плохо учатся, они не хотят выполнять никаких поручений, не любят чисто писать в тетрадях, читать книги. Они не воспитывают в себе привычку трудиться, помогать родителям в домашних делах.   Слайд №7

Чтобы беречь свое здоровье, прежде всего, необходимо знать, что не все и не всегда укрепляет его. Какие вы знаете негативные факторы, влияющие на здоровье человека? (никотин, алкоголь, наркотики). Как именно эти факторы влияют на здоровье? Как оградить себя и окружающих от них? Слайд № 8, 9, 10

Итог классного часа.

Ребята, наш классный час подошел к концу. Теперь вы знаете почему «Здоровым быть здорово!». Слайд №11

Хорошо здоровым быть!  
Соков надо больше пить!  
Гамбургер забросить в урну,  
И купаться в речке бурной!!!  
Закаляться, обливаться,  
Спортом разным заниматься!  
И болезней не боясь,  
В тёплом доме не таясь,   
По Земле гулять свободно,   
Красоте дивясь природной!!!  
Вот тогда начнёте жить!  
Здорово здоровым быть!!!