**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа с. Стригай Базарно-Карабулакского**

**муниципального района Саратовской области»**

**Классный час**

**"Моё здоровье"**

**Подготовила**

**Классный руководитель:**

**Бородачёва Е.С.**

**2014-2015 учебный год**

**Классный час "Моё здоровье"**

Цель урока:

- Актуализировать и развивать знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни;

 - Формирование чувства личной ответственности за здоровый образ жизни;

- Обсудить различные варианты отношения к своему здоровью и возможные пути его сохранения;

- Воспитывать у учащихся негативное отношение к вредным привычкам, внимательное отношение к своему здоровью.

Краткое описание:

Данный классный час посвящен разговору о здоровом образе жизни, о вредных привычках, о том, что необходимо современному человеку, чтобы сохранить свое здоровье.

**ХОД МЕРОПРИЯТИЯ**

**УЧИТЕЛЬ:** Я спешу сказать вам – «Здравствуйте!»,

 Чтоб пожелать здоровья доброго.

 Я спешу сказать вам – «Благости!»,

 Чтоб пожелать вам счастья нового.

 Я спешу сказать вам – «Радости!

 Удач, успехов и везения!»,

 Чтоб пожелать всем в классе

 Прекраснейшего настроения.

Здравствуйте  ребята!

Я  говорю  вам  «здравствуйте», а  это  значит, что я  вам  всем  желаю здоровья.

-Задумывались  ли  вы  когда-нибудь  о  том, почему  в  приветствии  людей  заложено  пожелание  друг  другу  здоровья? (наверно, потому, что  здоровье  для  человека самая  главная  цена)

  Сегодня  у  нас  классный  час  посвящен  **здоровью  человека**.

         Сегодня  вы  не  просто  зрители, сегодня  мы  с  вами   выведем  формулу  здоровья.

- Вы  любите  жизнь? (жизнь – это  богатство, данное  изначально, и  очень  хочется,  чтобы  она  была  прекрасной  и  счастливой).

- Давайте  уточним, что же  такое  здоровье.

(Здоровье – это  не  просто  отсутствие  болезней, это  состояние физического, психического, социального благополучия).

Пожалуйста, поднимите  руки, кто  никогда  не  болел?

А  кто  болел  1  раз?

А  кто  болел 2 раза?

ведь  это  неверная  установка!

Давайте  изменим  установку  и  запомним: что  человеку  естественно  быть  здоровым! Ученые  считают, что  человек  должен  жить  150-200  лет

(так  древние  греки  считали, что  умереть  в  70  лет, значит умереть в колыбели).

- Ребята как вы думаете, отчего зависит наше здоровье? (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.

**СЦЕНКА  «РЕЖИМ»**

Действующие  лица: учитель  и  ученик  Саша.

**- А  ты, Саша, знаешь, что  такое  режим?**

- Конечно! Режим… Режим – куда  хочу, туда  скачу!

- **Режим – это  распорядок  дня. Вот  ты, например, выполняешь  распорядок  дня?**

- Даже  перевыполняю!

**- Как  же  это?**

- По  распорядку  мне  надо  гулять  2  раза  в  день, а  я  гуляю – 4.

- **Нет, ты  не  выполняешь  его, а  нарушаешь! Знаешь, каким  должен  быть  распорядок  дня?**

- Знаю. Подъем. Зарядка. Умывание. Уборка  постели. Завтрак. Прогулка. Обед – и  в  школу.

**- Хорошо…**

- А  можно  еще  лучше!

**- Как  же  это?**

- Вот  как! Подъем. Завтрак. Прогулка. Второй  завтрак. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка. И  сон.

**- Ну,  нет. При  таком  режиме  вырастет  из  тебя  лентяй  и  неуч.**

- Не  вырастет!

**- Это  почему  же?**

- Потому  что  мы  с  мамой  выполняем  весь  режим!

**- Как  это  с  мамой?**

- А  так: половину  я, половину  мама. А  вместе  мы  выполняем  весь  режим.

**- Не  понимаю – как  это?**

- Очень  просто. Подъем  выполняю  я, зарядку  выполняет  мама, умывание –мама, уборку  постели –мамка, завтрак – я, прогулку – я, уроки – мы  с  мамой, прогулку – я, обед – я,…

**- И  тебе  не  стыдно? Теперь  я  понимаю, почему  ты  такой недисциплинированный.**

А как вы думаете, ребята, Саша правильно  распределил  время: прогулка,

обед, прогулка? Нужен ли школьникам режима дня?

**Это интересно:** Правильный режим дня школьника — это целесообразно организованный, соответствующий возрастным особенностям распорядок суточной деятельности, предусматривающий повторяющиеся изо дня в день жизненные процессы. При этом чрезвычайно важно, чтобы все элементы режима «включались» строго последовательно в одно и то же время. Это способствует образованию устойчивых рефлексов, причем каждый предыдущий этап дневного ритма является условным сигналом для выполнения последующего. **Соблюдающие режим дня люди быстрее втягиваются в работу, быстрее засыпают и меньше устают.**

В суточном бюджете времени выделяют следующие основные компоненты: учебные занятия в школе и дома, сон, внешкольные занятия: музыка, чтение художественной литературы, занятия иностранным языком и др., самообслуживание, выполнение правил личной гигиены, прием пищи, пребывание на свежем воздухе, занятия физкультурой и спортом.

 **- Главные  правила — разумное чередование умственных и физических нагрузок с отдыхом, рациональное питание — должны соблюдаться во всех случаях.**

В школьные годы надо научиться беречь время. Для этого каждый школьник может попробовать «сфотографировать» свой день: на листке бумаги слева записывать каждое даже самое маленькое дело, а справа — указывать потраченное на него время. Например: «Делал домашнее задание по математике — 25 минут». «Ходил в библиотеку — 45 минут».

Вечером просмотреть записи и определить, где и когда время было потрачено зря. Тут же следует прикинуть, как лучше спланировать завтрашний день, чтобы потери времени

не было. Такая «фотография» помогает научиться дорожить временем.

А  где  же  физические нагрузки? По  мнению  ученых, **ежедневные  физические  нагрузки  замедляют  старение  организма  и прибавляют  в  среднем  6-9  лет  жизни**.

Надо  запомнить, что  правильное  выполнение  режима, чередование  физических нагрузок и  отдыха  необходимы. Они улучшают  работоспособность, приучают  к  аккуратности, дисциплинируют  человека, укрепляют  его  здоровье.

   Однажды  ученые  поставили  эксперимент. Одной  группе  участников  был  предложен  комплекс  физических  упражнений, а  другой  группе  предстояло  пролежать  20  дней  неподвижно.

    И  что  получилось:  у  тех, кто  лежал, появилось  головокружение, они  не  могли  долго  ходить, им  было  тяжело  дышать, пропал  аппетит, они  стали  плохо  спать, снизилась  работоспособность.

Стихотворение С. Островского  «Будьте  здоровы».

              Ты  с  красным  солнцем  дружишь,

 Волне  прохладной  рад

                     Тебе  не  страшен  дождик,

                     Не  страшен  снегопад

 Ты  ветра  не  боишься,

                     В  игре  не  устаешь.

                     И  рано  спать  ложишься,

                     И  с  солнышком  встаешь.

                     Зимой  на  лыжах  ходишь,

                     Резвишься  на  катке,

                    А  летом  –  загорелый,

                    Купаешься  в  реке.

                    Ты  любишь  прыгать, бегать,

                    Играть  тугим  мячом.

                    Ты  вырастешь  здоровым,

                    Ты  будешь  силачом.

         Итак, физическая  нагрузка  необходима  для  организма. Но  упражнения  приносят  большую  пользу  в  том  случае, если  они  выполняются  постоянно, систематически: по 1 часу в  день 7  раз  в  неделю.

**Это интересно:** Зарядка должна стать для вас ежедневной привычкой. Некоторые идут дальше и по утрам обливаются холодной водой, что очень полезно человеку. Нужно обязательно закаляться. Но идти к этому нужно постепенно. Сначала умываетесь холодной водой, потом месяца 3–4 обтираетесь холодным полотенцем, и лишь после этого можно начинать обливаться холодной водой.

Банальная истина – 30 минут умеренной физической активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье. И неважно прогуляетесь ли вы в это время, проедете на велосипеде или погоняете в футбол. Просто это должно быть каждый день. С физкультурой нужно дружить.

Любая  физическая  активность  доставляет  здоровому  человеку  настоящее  наслаждение.

 Академик  Павлов  назвал  это  «мышечной  радостью».

   По  мнению  ученых, при  физических  усилиях  вырабатываются  в мозгу  вещества, приводящие  к  эйфории.  Для  этого  годятся  бег, ходьба  на  лыжах, любые  виды  спорта, танцы, все, что  угодно.

 Признаком  здоровья  считается  хороший  аппетит, однако  с  детства  не  следует  приучаться   к  обжорству.

Древнегреческий  философ  Сократ, дал  человечеству  хороший  совет: «Есть, чтобы  жить, а  не  жить, чтобы  есть».

Питание должно быть разнообразным. Правильное  питание  подразумевает  меню,

богатое  овощами, фруктами, съедобными  целебными  травами. Ягоды, фрукты, овощи – основные  источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей.

  В  рационе  должно  быть  ограничено  количество  соли, сахара, животных  жиров.

   Забота о здоровьеэто  еще  и  умение  правильно  рассчитывать  свои  силы  и  возможности.

         Спать  необходимо  не  менее  7  часов  в  сутки.

       Наше  настроение, считают  психологи, в  определенной  степени  зависит  от  часа  пробуждения. Оказывается, хандра, уныние, подавленность, апатия  боятся, как  нечистая  сила  утреннего  света.

         Так  что  ложитесь  пораньше, вставайте  на  рассвете, и  хорошее

настроение  легче  будет  сохранить  до  вечера, а  оно, как  известно  и  создает  психологическое  и  душевное  благополучие.

         Зная это,  не  все и  не  всегда  стараются  изменить  свой  образ  жизни. Что  же  нам  мешает?  Какую  причину  считают  главной?  (Лень)

         Чтобы побороть лень, нужно  поставить  перед  собой  цель  и  добиваться  ее,  во  чтобы-то  ни  стало.

      Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. И что уже давно доказано, его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

- А знаете ли вы, какие болезни сейчас самые распространенные?

- Сейчас много компьютеров, телевизоров, мобильные телефоны, а они вредны для здоровья.

- Да. Компьютер, телефон и телевизор излучают вредную радиацию, а кроме того, компьютер очень сильно влияет на зрение.

- Так что ими нельзя пользоваться?

- Пользоваться, конечно, можно. Но нужно знать как. Полчаса работы на компьютере, а потом обязательно перерыв не менее получаса. Работайте за компьютером в специальных очках, которые будут защищать ваши глаза. Не смотрите телевизор более 2 часов.

**Прислушайся!**

Когда хотят, чтоб вещь служила нам без срока,

Недаром люди говорят:

«Храните, как зеницу ока!»

И чтоб глаза твои, дружок,

могли надолго сохраниться,

Запомни ты десяток строк:

Глаза поранить очень просто —

не играй с предметом острым!

Глаза не три, не засоряй,

лежа книгу не читай!

На яркий свет смотреть нельзя —

тоже портятся глаза!

Телевизор в доме есть,

упрекать не стану,

Но, пожалуйста, не лезь

к самому экрану!

И смотри не все подряд,

а передачи для ребят,

что приносят пользу.

Не пиши, склонившись низко,

не держи учебник близко!

И над партой каждый раз

не сгибайся, как от ветра,

От стола до наших глаз —

ровно 40 сантиметров!

Глаз в темноте не напрягай,

их здоровья не лишай!

Если у вас устали глаза во время чтения книги, подготовки уроков, мы рекомендуем провести зарядку для глаз. Давайте разучим **упражнения**, снимающие утомление с глаз:

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек; затем открыть (5-6 раз).

2. Быстро поморгать в течение 1-2 минут.

3. Закрыть веки и массировать их круговыми движениями пальцев в течение 1 мин.

4. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко (3-4 раза).

**Что же еще мешает нам быть здоровыми?**

- Вредные привычки – курение, алкоголь, наркомания.

- Это самые страшные разрушители здоровья, потому что они могут быть смертельными. И вы должны об этом помнить всегда.

**Почему люди начинают курить употреблять алкоголь и наркотик**и?

- 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.

   И  в  заключение  попробуем  составить  основные  положения  формулы  здоровья.

**Что нам даёт здоровье?**

 - Физический комфорт.

 - Возможности:

   - Учиться

   - Работать

 - Познавать мир

  - Обладать материальными и духовными ценностями.

 Пять правил в жизни соблюдай

И на земле увидишь светлый рай.

В делах мирских не возмущай покой,

Зря не рискуй своею головой.

Здоровье береги, как ценный клад

Живи в достатке, но не будь богат.

Итог:

Что же можно и нужно, а что нельзя?

НУЖНО:

  - Почаще  есть  рыбу, овощи, фрукты.

   - Пить  воду, молоко, соки, чай.

   - Заниматься  спортом.

   - Как  можно  больше  ходить.

   - Дышать  свежим  воздухом.

   - Спать  достаточно.

   - Проявлять  доброжелательность.

  - Чаще  улыбаться.

   - Любить  жизнь.

НЕЛЬЗЯ:

-   Переедать.

-   Много  есть  жирной, сладкой  и  соленой  пищи.

-   Употреблять  алкоголь.

-   Смотреть  часами  телевизор.

-   Сидеть  дома.

-   Курить.

-   Поздно  ложиться  и  вставать.

-   Быть  раздражительным.

-   Терять  чувство  юмора.

-   Унывать, сердиться, обижатьсЯ.

Постарайтесь  следовать  этой  формуле  здоровья, и  вы   на  долгие  годы  сохраните  молодость  и  красоту.

         Вывод  напрашивается  сам: «Добро, которое  ты  делаешь  от  сердца, ты  делаешь  всегда  себе». Л. Н. Толстой.

     Что  может  и  должен  делать  сам  человек, чтобы  иметь  не  только  физическое, но  и  психическое  здоровье – быть  добрыми, помогать  друг  другу, говорить  друг  другу  комплименты.      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.**