

## **Классный час на тему: «Здоровье – это жизнь»**

### **Цели:**

- Активизировать познавательную деятельность у учащихся.
- Пропагандировать здоровый образ жизни.
- Заинтересовать учащихся изучением вопросов здоровья.
- Развивать творческие способности ребят.

### **Задачи:**

- Развитие у детей потребность в здоровом образе жизни.
- Закрепление и систематизация знания у детей о здоровье человека и способах его укрепления и сохранения.

**Эпиграф на слайде:** "Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам"

### **План классного часа**

- 1.Вступительное слово учителя.
- 2.Мини - лекция «Формула здоровья».
- 3.Составление таблицы «Здоровый образ жизни?».
- 4.Медцинская консультация «Секреты здоровья».
- 5.Викторина “Знаете ли Вы...”
- 6.Рекламная пауза.
- 7.Игра «Да, нет, не знаю».
- 8.Заключительное слово.
- 9.Подведение итогов (рефлексия).

## **Ход классного часа**

### **1. Вступительное слово учителя.**

Классный руководитель. - Здравствуйте ребята, здравствуйте гости нашего сегодняшнего мероприятия. Наше мероприятие сегодня посвящено нашему проекту “Здоровье – это жизнь”.

Сегодня мы с вами поговорим о здоровье. «Здравствуйте»,- говорим мы, когда приветствуем, друг друга, а значит, желаем здоровья. Здоровье человека – это главная ценность в жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги. 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.

«Здоровье сбережешь – от беды уйдешь»,- гласит народная мудрость. И все мы знаем: чтобы сберечь свое здоровье, надо вести здоровый образ жизни. Но что, же мы понимаем под «здоровым образом жизни»? Что он в себя включает? Все ли мы следуем правилам «здорового образа жизни»?

Здоровый образ жизни – это занятия физкультурой, правильное питание, личная гигиена, жизнь без вредных привычек.

Наше мероприятие проходит в виде конкурсов. Ребята сегодня покажут свои знания, как они готовились к нашему проекту в течении месяца. Знают ли они, что такое здоровье и как сохранить его. Итак, у нас сегодня две команды.

### **2. Мини - лекция “Формула здоровья”.**

Ребята, я думаю, что вы готовы и сейчас, мы составим формулу, которая сотворит чудеса для всех нас, следуя которой

мы проживём длинную и счастливую жизнь.

Раздать листки, работая по парам, закончив предложения (2мин).

Если хочешь быть здоров не ....

Если хочешь чтобы тебя уважали и любили .....

Обсудить совместно с классом, ответы ребят.

### **3. Составление таблицы «Здоровый образ жизни»**

*Классный руководитель.* Итак, здоровье – это великая ценность, но многие начинают это понимать, когда заболеют. Ученые утверждают, что организм человека на 150-200 лет жизни. А у нас сейчас люди живут в 2-3 раза меньше. Как вы думаете, почему?

*Примерные ответы детей:*

- Экология.

- Вредные привычки.

- Питание.

- Стрессы.

- Тяжелая работа.

- Отсутствие движения.

*Классный руководитель.* Да, безусловно, все, что вы назвали, влияет на здоровье человека, но медики утверждают, что самое главное для здоровья – это умение человека работать над собой, над своим здоровьем. Все ученые сходятся в одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.

На доске мы составили таблицу "Здоровый образ жизни". А вот из чего складывается здоровый образ жизни, мы пока не записали. Что бы заполнить эту таблицу, я загадаю вам 5 загадок. Каждая загадка- это один из факторов здоровья. Вы отгадаете загадку, и мы запишем ответ в таблицу. Мне в этом поможет (*вызывает ученика, который будет делать записи в таблице*).

Итак, 5 факторов здоровья.

*Учитель читает загадки, дети разгадывают, один из учеников заполняет таблицу на доске.*

- 1. Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. (Режим дня.)**
- 2. Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям.(Закаливание.)**
- 3. Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (Гигиена.)**
- 4. Порядок приема пищи, ее характер и количество. (Правильное питание.)**
- 5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц (Движение, спорт.)**

Итак, что же у нас получилось. Из чего складывается здоровый образ жизни, который дарит человеку здоровье и долголетие?

*Класс читает хором строки таблицы:*

- а) режим дня;*
- б) закаливание;*
- в) гигиена;*
- г) питание;*
- д) движение.*

Я предлагаю добавить в этот список еще один пункт - отсутствие вредных привычек. Вы согласны со мной?

*Дети высказывают свои мнения.*

Действительно, человек может выполнять все пункты здорового образа жизни, но одна его вредная привычка, например, курен алкоголизм, сведет на нет все его усилия. Вывод: вредные привычки несовместимы со здоровым образом жизни.

*Ученик дописывает в таблицу: "Отказ от вредных привычек".*

О вреде курения и алкоголизма, а уж тем более, наркомании, сейчас говорят очень много. Мы с вами уже многое узнали вместе. Поэтому останавливаться подробно не будем. Просто будем помнить, что все это ведет к болезням и смерти. Часто – очень ранней смерти. Кстати, какова средняя продолжительность жизни наркомана? (Согласно последним статистическим данным 3 года).

#### **4. Викторина «Знаете ли вы...»**

1. В Ницце юноши устроили состязание на выносливость к табаку. Молодого человека, выкурившего табака больше, чем другие ждал специальный приз. Но «победитель» не получил его. Почему? (Он умер, выкурив 60 сигарет).
  2. Что происходит с зубами человека при курении? (Зубы человека желтеют).
  3. Что такое пассивное курение? (Пребывание в накуренном помещении не менее вредно, чем само курение).
  4. Чем грозит курение молодому растущему организму? (Ведет к остановке роста, исхуданию и гибели клеток).
  5. Какое воздействие оказывает алкоголь на зрение подростков? (Тяжелое поражение зрительных нервов, ведущее к потере зрения).
6. Почему опасно даже разовое употребление наркотика? (Возникает психологическая зависимость).

5. Ребята, как вы сказали одним из пунктов здорового образа жизни является личная гигиена. С чего вы начинаете своё утро?(Ответы детей). Не зря говорят “Чистота – залог здоровья”. Чаще мойте руки, и у микробов, бактерий, паразитов не будет шанса с вами подружиться.

А теперь сделаем рекламную паузу. Две команды. Первая команда готовит рекламу зубной пасты, вторая – мыла. Уважаемые команды, вы должны нас убедить, что мыло и зубная паста полезны для личной гигиены и мы должны всегда ими пользоваться.

#### **6. Медицинская консультация "Секреты здоровья"**

*Классный руководитель.* А сейчас мы открываем нашу медицинскую консультацию, которую мы назвали «Секреты здоровья». К нам в гости пришли врачи, которые поделятся с вами некоторыми секретами здорового образа жизни.

*К доске выходят 4 ученика в белых халатах.*

*Врач 1.* Мой секрет касается питания. Врачи-диетологи всего мира выявили пятерку самых вредных продуктов для человека.

В эту пятерку вошли (*читает*):

1. Сладкие газированные напитки. Созданы вовсе не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее пяти чайных ложек.
2. Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жира плюс искусственные вкусовые добавки.
3. Сладкие батончики. Сочетание большого количества сахара и различных химических добавок обеспечивает высочайшую калорийность, и желание есть их снова и снова.

4. Сосиски, сардельки, вареная колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.

5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде. Старайтесь избегать этих продуктов. Молочные продукты, овощи, фрукты - вот что поможет растущему организму.

*Врач 2.* Мой секрет касается борьбы со стрессами. Стресс - это нервное напряжение, вызванное каким-то событием. Стрессы подстерегают нас на каждом шагу. Уроки - стресс. Дорога - стресс. Родители ругают... С друзьями поссорился... Итак, далее... Стрессы вредят нашему психическому здоровью.

Как можно снять стресс? Для этого существует много способов: пение, общение с домашними животными, уход за растениями, прогулка. А есть еще один способ быстрого снятия стресса - сильно потереть ладони (*показывает*). А самое хорошее средство уберечься от стресса - улыбка, хорошее настроение.

*Врач 3.* Мой совет касается режима дня. Человек, который соблюдает режим дня, гораздо больше успевает, меньше устает. Но при составлении режима дня учитывать и особенности своей психики. Как известно люди делятся на жаворонков» и «сов». «Жаворонки» с утра очень активны, деятельны, а к вечеру устают, хотят отдохнуть. Любят рано ложиться и рано вставать. А "совы", наоборот, с утра вялые, а ближе к вечеру, становятся активными, деятельными. Любят поздно ложиться и поздно просыпаться. "Жаворонки" предпочитают для работы и других занятий утренние часы, а "совы" - вечерние. Если это учесть, ваша работа будет более продуктивной.

*Врач 4.* Мои советы я почерпнула из народной мудрости. Они касаются вредных привычек. Алкоголь и курение человечество знает давно. Свое отношение к этим порокам народ выразил в пословицах.

Думаю, что эта мудрость поможет молодым людям избежать этих пороков.

Вот что говорит наш народ о пьянстве (*читает*):

1. В луже водки и богатыри тонут. Пьяному море по колено, а лужа по уши. (*Пьяный думает, что может все, а на самом деле даже из лужи vybrаться не в состоянии*).

2. Голод да холод дорогу в кабак протоптали. Где вино, там и горяшко. Вино полюбил – семью разорил. Кто бражкой упивается, тот слезами уливается. Стаканчики да рюмочки доведут до сумочки. Стаканчики граненые, а хата разваленная. (*Пьянство это прямой путь к разорению и нищете*).

3. Хватил винца – не стало молодца. Был Иван, стал Болван, а все винцо виновато. Водка без огня разум сожжет. Пьяница в народе, что сорняк в огороде. (*Пьянство заглушает рассудок и совесть. Пьяница – пропащий человек.*)

4. Пить до дна - не видать добра. (*Пьяница теряет здоровье, друзей, работу, уважение окружающих, любовь близких*).

А вот о курении народ очень мудро и точно заметил: «Курить – здоровью вредить».

## **7. Игра «Да, нет, не знаю»**

*Классный руководитель.* Наши врачи подготовили для вас игру «Да, нет, не знаю». Они будут задавать вам вопросы, а вы хором должны отвечать «да» или «нет». Если вы не знаете, как отвечать, поднимаете руки. Врачи разъяснят вам правильный ответ.

*Врачи по очереди читают вопросы, дети хором отвечают «да» или «нет»:*

- 1.Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (Да.)
- 2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (Да.)
- 3.Верно ли, что шоколадные батончики входят в пятёрку самых вредных продуктов питания? (Да.)
- 4.Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10 000 человек? (Да.)
- 5.Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Да.)
- 6.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (Да.)
- 7.Правда ли, что есть безвредные наркотики? (Нет.)
- 8.Отказаться от курения легко? (Нет.)
- 9.Правда ли, что большинство людей не курит? (Да.)
- 10.Правда ли, что «совы» любят работать по утрам? (Нет.)
- 11.Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (Да.)
- 12.Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Нет.)
- 13.Правда ли, что надо ежедневно выпивать два стакана молока? ( Да.)
- 14.Правда ли, что сладкие напитки входят в пятерку самых вредных продуктов питания? (Да.)
- 15.Правда ли, что минута смеха равна 45 минутам пассивного отдыха? (Да.)
- 16.Согласны ли вы, что стресс полезен для здоровья? (Нет.)
- 17.Согласны ли вы, что картофельные чипсы полезны для здоровья? (Нет.)
- 18.Верно ли, что сосиски полезны для здоровья? (Нет.)
- 19.Верно ли, что можно стать наркоманом от одного укола? ( Да.)
- 20.Верно ли, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов? (Да.)

*Классный руководитель.* Спасибо нашим врачам за то, что помогли проверить наши знания о здоровом образе жизни. Какие вы бы дали советы своему однокласснику?

## **8. Заключительное слово.**

*Классный руководитель.* Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровья - это самая большая ценность для человека. На наше здоровье влияет множество факторов: и питание, и курение, и режим дня и много чего ещё. Что-то мы ещё не в силах изменить. Но очень много зависит и от нас. Чтобы быть здоровым, чтобы жить долго и счастливо, нужно вести здоровый образ жизнь. И это под силу каждому человеку.

## **9. Подведение итогов (рефлексия).**

*Классный руководитель.* Что интересного вы узнали сегодня? Что обязательно возьмите на вооружение?

Отвечают обучающиеся.

**Заключительный слайд: СПАСИБО! БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**