**Цель:** привить учащимся здоровый образ жизни

**Задачи:**

* здоровье и его отличия от болезни;
* вырабатывать стремление всегда быть здоровыми,
* уметь избегать контактов с больными детьми,
* уметь быстро поправить своё здоровье – помочь себе самому;
* показать значимость полезных привычек для укрепления здоровья человека;
* развивать у детей потребность в соблюдении правил здорового образа жизни.

**Оборудование:**

1. Плакат-девиз: “Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу!”
2. Пословицы и поговорки о здоровье.
3. Карточки для самостоятельной работы.
4. Портрет Сергея Михалкова.
5. Конверт со стихотворением.
6. Презентация о ЗОЖ.

**Ход урока**

**1. Организационный** **момент**.

– Ребята, посмотрите друг на друга, улыбнитесь, скажите самому себе “я люблю учиться и узнавать новое”.

**2. Вступительная беседа. Сообщение темы классного часа.**

**–**Ребята! Сегодня мы будем говорить о самом дорогом богатстве человека – о здоровье. Наше государство проявляет постоянную заботу о здоровье граждан страны, особенно о здоровье детей. Родители и учителя заботятся о том, чтобы вы росли здоровыми и счастливыми. Но, несмотря на все усилия, вы иногда болеете.  
– Беречь своё здоровье должен каждый человек.

***Наш девиз:***

Я здоровье сберегу,  
Сам себе я помогу!*(хором)*

- Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства.  Давайте 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. *(Приложение 1)*

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни.

**3. Основная часть.**

– Как вы чувствуете себя, когда вы здоровы?  
*(Хорошее настроение; хочется много играть, бегать; хочется читать, писать, что-нибудь рассказывать.)*

– Как вы чувствуете себя, когда болеете?   
*(Все болит; хочется плакать; не хочется вставать с постели; не хочется есть, пить.)*

– Почему болеют люди? Как вы думаете?   
*(Чаще всего они заражаются от других людей.)*

– Послушайте стихотворение Сергея Михалкова “Грипп” *(портрет писателя). (Приложение 2)*

– Как зовут девочку, которая заболела? *(Катя.)*– Давайте вместе прочитаем это стихотворение.

*(На партах – конверт со стихотворением.)*

– Я называю, кто будет читать.  
– Как выглядит Катя?  
– Как стали лечить девочку?  
– Много ли дел у Кати?  
– В этом стихотворении встретилось слово “хвороба”. Кто может объяснить это слово?

***На доске: Хвороба – болезнь.***

– Как должны поступать больные люди, чтобы не заражать других?  
*(Вызвать врача на дом. Лежать дома и лечиться до полного выздоровления.)*

– По каким признакам мы определяем больного человека?   
*(Слезятся глаза, насморк, “горят” щёки, человек отвечает невпопад, вялый, общается неохотно. )*

– Как вы поступите, если заметите такого человека в школе?  
*(Сказать учителю.)*

– От чего зависит здоровье человека?   
*(От умения избежать контакта с больным человеком. От умения вести здоровый образ жизни. От умения помочь себе и другим. )*

– А теперь, попробуйте дать определение, что такое здоровье?  
*(Это когда ничего не болит. Когда человек весёлый, радостный, бодрый, энергичный. Когда человек хорошо ест. )*

**На доске:** **–**Вот какое определение дали учёные на форуме Всемирной Организации Здравоохранения в 1949 году : ***“Здоровье – это состояние полного психического, физического и социального благополучия.”***

– Как вы считаете, что очень важно для сохранения вашего здоровья?  
*(Выполнять режим дня. Делать по утрам зарядку. Есть полезную пищу. Укреплять иммунную систему. Много двигаться. Мыто много раз в день руки. Чистить два раза в день зубы. )*

– Ребята, надо постоянно следить за своим здоровьем и как можно дольше оставаться здоровыми, хотя это нелегко!

Наш организм состоит из многих органов. Когда человек болеет, у него болят именно эти органы. Назовите их?  
*(Сердце, лёгкие, мозг, глаза, уши, печень, почки……..)*

**4. Физкультминутка.**

*Под музыку.*

Буратино потянулся, раз нагнулся, два нагнулся,  
Руки в сторону развёл –   
Ключик видно не нашёл.  
Чтобы ключик нам достать –   
Надо на носочки встать.

**5.** **Закрепление полученных знаний.**

***1. Работа с пословицами и поговорками.***

– Ребята! Здоровье всегда волновало всех людей. Свой опыт, о том, как сберечь здоровье, они передавали из поколения в поколение.   
– Надо достать из мешочка листочек с пословицей и объяснить её.

*Здоровому – всё здорово.  
Здоровью цены нет. Здоровье не купишь.  
Береги платье снову, а здоровье смолоду.  
Здоровье всего дороже, здоровье дороже богатства.  
Труд – здоровье, лень – болезнь.*

***2.******Игра “Съедобное – несъедобное”.***

*(Приложение 3)*

**Подведение итогов:**вы хорошо справились с заданием. Теперь я вижу, что вы здоровые ребята. А для того, чтобы сохранить свое здоровье необходимо вести здоровый образ жизни.

Давайте выделим основные правила здорового образа жизни.

*Презентация*

*“Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу!”*

|  |
| --- |
| Правила здорового образа жизни: |
| ***1. Правильное питание;*** |
| ***2. Сон;*** |
| ***3. Активная деятельность и активный отдых;*** |
| ***4. Отказ от вредных привычек.*** |

 Остановимся на каждом пункте отдельно.

|  |
| --- |
| **1. Правильное питание—основа здорового образа**  *Снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение,  а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности.* |

|  |
| --- |
| **2. Сон.**  *Положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.* |

На слайде вы видите незаконченные пословицы. Дополните их, одним словом.

|  |
| --- |
| ***1. От хорошего сна … Молодеешь***  ***2. Сон – лучшее … Лекарство***  ***3. Выспишься - … Помолодеешь***  ***4. Выспался – будто вновь… Родился*** |

От сна мы всегда переходим к активной деятельности. Наше здоровье очень здорово зависит от того как мы работаем и отдыхаем. Не зря говорят: «Здоровому всё - здорово». Третья составляющая здорового образа жизни, это…

|  |
| --- |
| **3. Активная деятельность и активный отдых.**  *Статистика: сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье* |

.

Хочется особо остановиться на работе за компьютером.

|  |
| --- |
| **ОСНОВНЫЕ ВРЕДНЫЕ ФАКТОРЫ, ДЕЙСТВУЮЩИЕ НА ЧЕЛОВЕКА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ:** |
|          сидячее положение в течение длительного времени;           воздействие электромагнитного излучения монитора;           утомление глаз, нагрузка на зрение;           перегрузка суставов кистей;           стресс при потере информации. |

Переходим к одному из главных составляющих здорового образа жизни.

|  |
| --- |
| **4. Отказ от вредных привычек**.    **КУРЕНИЕ**  **АЛКОГОЛИЗМ**  **НАРКОМАНИЯ** |

**6.** **Итог и ДЗ.**

– Почему здоровье – самый ценный дар человеку?  
– Теперь, когда мы знаем смысл народных мудростей, давайте подведем итог: что значит слово “Здоровье” и, какого человека можно назвать здоровым.

**На доске:**

**Здоровье –**это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

**Здоровый человек** это человек не только со здоровым телом, но и человек, у которого замечательное настроение и хорошие отношения с окружающими людьми.

– Почему плохо болеть?  
– Кто будет помогать вам в сохранении здоровья?  
– На следующем классном часе мы продолжим разговор о сохранении здоровья.

**ДЗ:** карточки для самостоятельной работы дома *(Приложение 4)*

|  |
| --- |
| Фамилия, имя.......................................................................................  Здоровье – это ………………………………….................................  …………………………………………………………………………………..  …………………………………………………………………………………..  …………………………………………………………………………………..  Я хочу быть здоровым для того, чтобы ……………………………......  ……………………………………………………………………………… |

Домашнее задание: нарисовать рисунок или изготовить коллаж «Мы за здоровый образ жизни!».

**Список использованной литературы**

1. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов. Сост. *Н.В. Елкина.* – Ярославль: 1997.
2. Твое здоровье. Укрепление организма. *Зайцев Г.К., Зайцев А.Г.* – СПб.: 1998.