**Классный час: «Здоровые дети - в здоровой семье»**

**Цель** - формировать у учащихся здоровый образ жизни.

**Задачи** - воспитывать чувство ответственности за собственное здоровье;

- убедить учащихся в необходимости вести здоровый образ жизни,

-воспитывать бережное отношения к семейным ценностям и традициям.

**Ход классного часа:**

Жизнь, здоровье – главная ценность, которой обладает человек. Можно купить дом, машину, много других дорогих и полезных вещей. Здоровье купить нельзя.

По данным Всемирной организации здравоохранения, уровень здоровья населения на 20 % зависит от наследственности, на 20 % – от социальных условий, на 10 % – от уровня здравоохранения, на 50 % – от образа жизни человека.

Следование правилам здорового образа жизни резко уменьшает вероятность преждевременной гибели человека или утраты части здоровья.

Вот почему во всех странах ведется борьба с курением, алкоголизмом, наркоманией. А детей с раннего возраста приучают чистить зубы, делать зарядку, следят за их питанием, помогают научиться правильно организовывать свой день, учат следить за состоянием своего здоровья и укреплять его – обучают принципам и правилам здорового образа жизни.

Здоровые дети - это великое счастье. На протяжении веков люди искали панацею от болезней и видели ее секреты то в специфике питания, то в закаливании, то в отдельных видах физических упражнений. А панацея эта, оказывается, рядом. Она кроется в здоровом образе жизни. С первой минуты рождения ребенка эта истина должна находиться в основе его воспитания - именно в семье закладывается фундамент пирамиды здоровья, к вершине которой человек поднимается всю жизнь.

В то же время многие специалисты считают, что здоровье человека определяется в значительной мере «доминантой» здоровья, закладываемой с детства. Сначала в результате механического повторения правильно организованных гигиенических процедур вырабатывается динамический стереотип «здорового» поведения. Постепенно на его основе приобретаются соответствующие знания, и формируется осознанное отношение к собственному здоровью, «настрой» на здоровье. В этом и заключается специфическая «работа» мозга в управлении здоровьем.

Закон “Об образовании” (ст.18) возлагает всю ответственность за воспитание детей на семью, а все остальные социальные институты (в том числе школьные учреждения) призваны содействовать и дополнять семейную воспитательную деятельность.

**Конституция РФ**

Семья — это очень важная социальная единица, которая находится под охраной закона. В Статье 38 Конституции РФ четко изложено, что:

1. Материнство и детство, семья находятся под защитой государства.

2. Забота о детях, их воспитание — равное право и обязанность родителей.

3. Трудоспособные дети, достигшие 18 лет, должны заботиться о нетрудоспособных родителях.

**Ассоциации**

Если семья – это постройка, то какая……

Если семья – это цвет, то какой…..

Если семья – это музыка, то какая….

Если семья – это геометрическая фигура, то какая….

Если семья – это название фильма, то какого…

Если семья – это настроение, то какое…

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми.

**Секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни:**

поддержание физического здоровья,

отсутствие вредных привычек,

правильное питание,

радостное ощущение своего существования в этом мире.

**Правильное питание**– это то, о чем должны заботиться родители в первую очередь, желая увидеть своего ребенка здоровым. Некогда древнегреческий философ Сократ дал человечеству совет ***“Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть”***. Никто еще не оспорил Сократа, но следуют его советам немногие. Родителям нельзя забывать о том, что соблюдение режима питания – основа здорового образа жизни. Правильное питание организовать не просто. Нужно заботиться о том, чтобы в рационе ребенка правильно сочетались различные продукты и химические вещества.

**Растите удачника! (маленькие хитрости)**

**Советы психолога**

1. "Машина любит смазку, а человек – ласку". " Для того, чтобы просто существовать, ребёнку требуется 4 объятия в день, для нормального же развития - 12". Эту хитрость обнаружил и подарил известный американский хирург Роберт Мак.

2. Одобрение даст ребёнку ориентиры, как себя вести. При хорошей дозе одобрений можно обойтись минимумом запретов. Но при этом всё, что хорошо получается, отмечать, а что пока не удаётся, не замечать. Пореже переводить в словесный план и делать "глобальные выводы": "Вечно ты..!", "Вечно у тебя..!", "Никогда не..!". Доказано: это оказывает парализующее гипнотическое действие.

3. Если не испытываете радости от общения с ребёнком, но при этом пытаетесь его чему-то научить, то знайте, что дело бесполезное: научите избегать ваших уроков (обучений).

Замечено, что заурядный, но смелый, решительный человек может соперничать в удаче с любым талантом, если талант робок.

Обделённые талантом побеждают чаще, потому что напористы и решительны. (Значит, у них тоже талант, но другой).

4. Пик раскрытия способностей очень индивидуален. Он может быть и в 5, и в 15, и в 20, и в 40, и даже в 60 лет. В чём и когда проявятся эти способности и проявятся ли? Жизнь, т.е. среда, условия, может способствовать их появлению и проявлению.

5. Эволюция заложила в наш мозг стремление к преодолению трудностей. Видимо, поэтому хитрые японцы воспитывают, памятуя свою поговорку: "Если на пути к твоему счастью нет никаких препятствий, создай их сам".

А древние китайцы знали такую хитрость: "Если ты недоволен собой – совершенствуй себя, а если ты недоволен другими – совершенствуй себя, а не других".

Ребята, для того, чтобы сохранить свое здоровье необходимо вести здоровый образ жизни. У человека только одна жизнь, и распоряжаться ею может только он сам. Наша жизнь и здоровье в наших руках, и от нас зависит, каким они будут.

**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. Желаю вам:

* Никогда не болеть;
* Правильно питаться;
* Быть бодрыми;
* Вершить добрые дела.

**В общем, вести здоровый образ жизни!**