Классный час

**Дом нашего здоровья**

**Цель**: пропаганда здорового образа жизни

**Задачи:**

* формировать мотивацию к здоровому образу жизни, сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей, способствующих развитию различных соматических и психических заболеваний;
* систематизировать и обобщить знания школьников о здоровом образе жизни;
* формировать активную жизненную позицию.

**Форма проведения**: интеллектуальная беседа.

**Оформление:** плакаты в зале: «Здоров будешь - все добудешь», «Здоровье- единственная драгоценность» Монтень, «Надо ,чтобы ум был здравым в теле здоровом» Ювенал, «Береги здоровье смолоду».

В ходе игры ребята по кирпичикам собирают дом ЗОЖ.

 **ЗОЖ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Гигиена** | **Спорт** |
| **Экология** | **Профилактика** |
| **Вредные привычки** |
| **Питание** |  **Режим** |
| **Наследственность** |

Ход мероприятия

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята! Я вам говорю **«Здравствуйте»,** а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда – нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Здоровье для человека – одна из главных ценностей. Сегодня у нас необычная встреча. Сегодня вы не просто зрители действия, которое будет происходить в этом классе, сегодня мы вместе с вами выведем формулу здоровья, от каждого из вас будет зависеть успех нашего общего дела. Итак, что влияет на наше физическое здоровье и как вы думаете, из чего состоит здоровый образ жизни? (ребята называют и записывают на доске в кирпичики дома: наследственность, питание, режим, вредные привычки, экология, профилактика, гигиена, спорт)

**Классный руководитель:** Спасибо за интересныеопределения, чувствуется, что проблема здоровья находится в поле вашего внимания.

Представим себе красивый и добрый дом. Все в нем ладно, и построен он на века. Если мыслить образно, то ваше здоровье можно представить в виде дома, который сейчас постепенно строит каждый из вас. Каким он будет – кривым, покосившимся или, на зависть окружающим, крепким и долговечным? Давайте попробуем построить дом нашего здоровья вместе. Начнем с подготовки «места» под строительство.

 В результате названных кирпичей класс делится на команды, каждой команде даётся лист с заданиями. Вы объединились в команды, а в команде, как известно. Необходимы слаженность и четкость. От этих качеств зависит успех команды. На протяжении всего хода нашей встречи каждая команда может заработать жетоны, а в конце праздника мы подведем итоги и определим победителя. Итак, мы начинаем наш диалог, правила его вам хорошо известны. Главное из них - не устраняться, не отмалчиваться, даже если ты один против всех.

Так что же такое здоровье?(ответы детей)

* Главные факторы здоровья – движение, закаливание, питание, режим.
* Факторы, ухудшающие состояние здоровья,- употребление алкоголя, курение, наркомания, неправильное питание. Давайте остановимся на этих составляющих более подробно.

Есть ли в нашем зале люди, которые хорошо разбираются в вопросах здоровья? Я приглашаю по одному представителю от каждой команды выйти и занять места по краю разметки в центре класса. Они будут исполнять роль фишек, как в настольных играх. Командам же я буду задавать вопросы , если они отвечают верно, то их посланник делает шаг вперед, согласно разметке , если неправильно - шаг назад. (Викторина)

**Классный руководитель**: Итак, мы «расчистили место» и начинаем закладывать фундамент. Но, прежде чем решить, какой материал будет составлять его, давайте попытаемся перечислить, что же влияет на здоровье человека? (Ребята делают попытки называть факторы здоровья, нередко повторяются, все это записывается на доске). Практически, всегда ребята выходят при поддержке педагога на следующий набор: образ жизни, наследственность, окружающая среда

* **Классный руководитель:** Что, на ваш взгляд, из перечисленного составляет фундамент здоровья? (Обычно участники сходятся во мнении, что это - наследственность. Слово предоставляется творческой группе учащихся «Корни», которая занималась поиском информации о влиянии наследственности на здоровье человека.
* Классный руководитель: Ну что ж, «нулевой цикл» завершен, продолжим строительство. Как вы думаете, что из перечисленного выше станет главным строительным материалом? Ребята выдвигают версию, что «кирпичами (а лучше - крупными блоками) будет образ жизни.
* Вопрос участникам: Что в вашем понимании есть здоровый образ жизни? Высказывается много версий, в итоге формируется схема:

**ПИТАНИЕ**

1. Разделите продукты на вредные и полезные: чипсы, помидоры, газированные напитки, яблоки, мёд, кириешки, чай, смородина, сметана, крабовые палочки, карамель.

2. Расскажите, чем опасно употребление чипсов, кириешек, кока-коллы.

3. Разгадайте ребусы: здоровье, спорт,

**РЕЖИМ**

1. Лев Толстой прожил до 82 лет, соблюдая строгий режим. Расскажите о правильном режиме школьника.

2. Сценка «Режим» *Действующие лица: учитель и ученик*

**ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ**

1. Назовите все знакомые вам вредные для здоровья привычки человека.

2. Расскажите, как курение влияет на здоровье человека.

3. Защита газет «На волне здорового образа жизни» ( домашнее задание).

**ЭКОЛОГИЯ**

1. Экология – это взаимодействие живых организмов с окружающей природой. А кто ещё добавит, что такое Экология?

2. Мы живём вдали от больших городов, грозит ли нам загрязнение атмосферы? Докажите свою точку зрения.

3. Неблагоприятная экологическая ситуация влияет на здоровье людей, возникают онкологические заболевания (рак). А какие болезни ещё, по-вашему, появляются из-за плохой экологии?

**ПРОФИЛАКТИКА**

1. Какие средства профилактики болезней вы знаете? (Медицинские обследования, закаливание и др.)

2. Какие виды закаливания вам знакомы?

3.Советы врача Агаева Светлана Викторовна (мама Агаевой Дианы, сама придет или видеоролик)

 Каждый человек тесно связан с таким понятием как его здоровье. Ведь многое зависит от того, как себя чувствуешь. Хорошее самочувствие значит есть силы, настроение, желание действовать и творить. Этот бесценный дар, и его нужно беречь «смолоду».

 Основные принципы и понятия здорового образа жизни закладывались вам еще с раннего детства и прививались родителями.

Первое самое ценное питание для младенца — это молоко матери в сочетании с теплом и заботой. А любовь и ласка, которую родители отдают своим чадам сполна, благотворно отражается на здоровье как детей, так и родителей, словно в унисон.

 Спорт — неотъемлемая часть хорошего самочувствия. В спортивных семьях вырастают крепкие детки, следуя примеру родителей. Сбалансированное питание очень важный момент в воспитании ребенка. Богатая полезными веществами и минералами пища жизненно необходима человеку, а ребенку в период интенсивного роста вдвойне. Разнообразный рацион, полезная и вкусная еда — залог здоровья. Так давайте же питаться правильно. Движение — это жизнь! Свежий воздух, как он нам необходим. А прогулки и беседы с друзьями в лесу, бору, возле реки — от этого мы будем только здоровее, как физически, так и морально. А общение принесет нам массу позитивных эмоций.

 Психологический микроклимат играет не последнюю роль в становлении и соблюдении здоровья ребенка. Добрые, доверительные отношения в семье великое благо для детей. Дети впитывают все как губки, как хорошее, так и плохое.

 Хочется отметить положительные и отрицательные стороны влияния компьютера на ребенка. Влияние на общее состояние здоровья. Необходима профилактика компьютерной зависимости и меры предосторожности использования Интернета.

 Психическое и психологическое здоровье детей и подростков, адаптация ребенка в окружающей среде – еще одна составляющая ЗОЖ.

 Профилактики простудных и инфекционных заболеваний, влияние спорта на физическое и моральное состояние ребенка. Выбор и разнообразие спортивных секций для детей. Оптимистический настрой от участия в спортивных соревнованиях и играх. Физическое и социальное здоровье детей всё это основы формирования здорового образа жизни.

**ГИГИЕНА**

1. Гигиена – что это?

2. Какое стихотворение К.И.Чуковского рассказывает о главном правиле гигиены? Вспомните отрывок и прочтите наизусть.

3. Отгадайте загадки сами и загадайте одноклассникам

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Костяная спинка, На брюшке щетинка, По частоколу попрыгал, Всю грязь повыгнал. *Зубная щетка*Лёг в карман и караулю – Рёву, плаксу и грязнулю.Им утру потоки слёз, Не забуду и про нос. *Платок* | Светло поле-сторона,  Идёт по полю борона,  Пшеницу разгребает,  Порядок соблюдает. *Расческа*На стене висит, болтается,  Всяк за него хватается.*Полотенце* | Посмотрите, посмотрите - Тонет в речке и в корыте! Почему ж оно всегда Только там, где есть вода? *Мыло*Железный дом,  Покаты стенки в нём,  Крыши нет – есть дно,  А на дне – окно. *Ванна* |

**СПОРТ**

1. Расскажите, каким спортом занимается каждый из вас.

2. Разрекламируйте любой вид спорта так, чтобы всем ребятам в классе захотелось им заняться.

3. Покажите следующие виды спорта жестами и мимикой, чтобы класс их узнал: футбол, хоккей, борьба, метание, прыжки в высоту, шахматы.

**АГИТБРИГАДА – частушки ( по 1 от каждой команды)**

**Ведущий:** Вот иподошёл к концу наш классный час, надеюсь, что сегодня встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь “Здоров будешь – всё добудешь!” И мы желаем: … (каждая группа говорит своё пожелание в соответствии с темой, по которой они работали)

* Никогда не болеть;
* Правильно питаться;
* Соблюдать правила личной гигиены
* Заниматься спортом
* Заботиться об окружающей среде
* Соблюдать режим дня

Всё о чём говорили принесёт пользу вашему здоровью.

В заключение хочется сказать:

**Это ваше дело прислушиваться или нет к советам, к тому, о чём шла речь сегодня, но помните!!! Здоровье- это то, что купить нельзя!!!** (эпиграф)

**Будьте здоровы!**