Олейник Игорь Александрович

Здоровый образ жизни

Цели: - пропагандировать здоровый образ жизни;

- формировать культуру здорового образа жизни;

- воспитывать негативное отношение к вредным привычкам.

Задачи: - обобщение знаний детей о вредных привычках и об их вреде на организм человека;

 - воспитание бережного отношения к своему здоровью;

 - воспитание потребности в здоровом образе жизни;

 - продолжение формирования неприязненного отношения к вредным привычкам.

Ход классного часа

 *Учитель. (Слайд 3)* Есть такая известная русская пословица « Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял- многое потерял, здоровье потерял- всё потерял».
-Ребята, как вы понимаете пословицу? *(Ответы детей).*

Если определить, от чего зависит жизнь и здоровье людей на Земле, то самым главным будет мир, отсутствие войны. Это самое главное, самое важное. Потом последуют: достаточное питание, материальное благополучие, медицинское обслуживание… Ну и, конечно, здоровье. Здоровый образ жизни становится все более популярным среди людей, однако очень многое зависит от самого человека, от того, как он относится к себе, к своему будущему.
Итак, сегодня речь пойдет о здоровом образе жизни!

- Что мы понимаем под здоровым образом жизни?

– Это*(Слайд 4)*: - занятие физкультурой и спортом,
 - соблюдение правильного режима дня,
 -личная гигиена,
 - культура питания,
 - отрицательное отношение к вредным привычкам.

- Зачем же нужно заниматься физкультурой и спортом? *(Слайд 5)*

*(Ответы детей).*

Да, малоподвижный образ жизни отрицательно влияет на организм человека: ухудшается самочувствие, появляется головокружение и боль в голове, боли в спине, нарушается сон. Для сохранения и укрепления здоровья человек должен закаляться и хотя бы полчаса каждый деньзаниматься физкультурой и спортом. Если человек мало двигается, много сидит или лежит, то у него резко снижается работоспособность мышц, а это приводит к нарушению кровообращения, сна, к накоплению жиров, болезням сердца, ухудшению памяти, внимания и мышления. Малоподвижный образ жизни приводит к преждевременному старению организма: появляются ранние морщины, человек физически становиться слабым.

- Кто делает утреннюю зарядку? Занимается спортом?

- Что такое режим дня? *(Слайд 6) (Ответы детей).*

 Чтобы организм развивался правильно, надо приучать себя к режиму с малых лет. Режим дня – это правильное распределение времени. В школьном возрасте обучающиеся должны правильно распределять своё время. Время труда и отдыха должно чередоваться. Умственный труд всегда должен сочетаться с отдыхом, а отдых должен быть активным, не около телевизора или компьютера, а на свежем воздухе с подвижными играм. В то же время надо помнить, как правильно смотреть телевизор или играть на компьютере, сколько смотреть и играть. Приём пищи каждый день должен происходить в одно и то же время, это способствует лучшему развитию, росту и работе организма.
И, конечно же, немаловажное значение имеет полноценный сон, который для детей школьного возраста должен быть 8-10 часов.

- Что мы понимаем под выражением «личная гигиена»?*(Слайд 7)*

Гигиена тела – важнейшая мера сохранения здоровья. Соблюдение правил личной гигиены - это необходимая процедура для каждого человека.
Лицо, уши, шея быстро загрязняются. Их надо мыть 2 раза в день - утром и вечером. Особенно у нас загрязняются руки, и обычно на них больше всего бывают микробов, которые способствуют инфекционным заболеваниям. Поэтому после прогулок, посещения туалета всегда надо мыть руки. Ежедневного ухода требуют не только руки, зубы, но и ногти, волосы, одежда, обувь. Нужно помнить: предметы гигиены у каждого должны быть личными.

А сейчас отгадаем загадки и вспомним предметы, которые необходимы для личной гигиены.

*Загадки о предметах личной гигиены.*

*1. Гладко, душисто,*

 *Моет чисто.*

 *Нужно, чтоб у каждого было…*

 *Что, это ребята?.. (Мыло)*

*2. Костяная спинка,*

 *На брюшке щетинка,*

 *По частоколу попрыгала,*

 *Всю грязь повыгнала. (Зубная щетка)*

*3. Целых 25 зубков*

 *Для кудрей и хохолков*

 *И под каждым ей зубком*

 *Лезут волосы рядком. (Расческа)*

*4. Лег в карман и караулю*

 *Реву, плаксу и грязнулю*

 *Им утру потоки слез*

 *Не забуду и про нос. (Носовой платок)*

*5.Вроде ежика на вид,*

 *Но не просит пищи.*

 *По одежде пробежит*

 *Она станет чище. (Платяная щетка)*

*-*Здоровое питание.*(Слайд 8)*

Продолжая разговор о здоровом образе жизни нужно обязательно поговорить и о здоровом питании. Чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться.

 - Как вы понимаете это выражение? *(Ответы детей).*

Для нормального развития организма требуется правильно организованное полноценное питание. Еда должна содержать и белки, и жиры, и углеводы, минеральные соли и витамины. Все эти вещества содержатся в молочных продуктах, в мясе, рыбе, овощах и фруктах.

Один сказочный герой – сладкоежка Карлсон -- составил себе меню на день*(Слайд 9)*:

Завтрак. *Конфеты, торт, каша овсяная, пепси-кола, хлеб с маслом, чипсы, чай.*

Обед.*Суп с сухариками, пирожное, салат из свежих овощей, чупа - чупсы, паровая рыба с рисом, кока-кола, компот из сухофруктов.*

Ужин. *Торт, шоколад, каша манная, кириешки, фрукты, шоколадные конфеты, кефир.*

- Правильно ли составил меню Карлсон?

- Какую ошибку он допустил?*(Исправление меню). (Слайд 10)*

*(Чтение и обсуждение отрывка из рассказа В. Драгунского).(Слайд 11)*

*Что любит Мишка*

*…Мишка поерзал на подоконнике, потом откашлялся:*

*– Я люблю булки, плюшки, батоны и кекс! Я люблю хлеб и торт, и пирожные, и пряники хоть тульские, хоть медовые, хоть глазурованные. Сушки люблю тоже, и баранки, бублики, пирожки с мясом, повидлом, капустой и с рисом.*

*Я горячо люблю пельмени, и особенно ватрушки, если они свежие, но черствые тоже ничего. Можно овсяное печенье и ванильные сухари.*

*А еще я люблю кильки, сайру, судака в маринаде, бычки в томате, частик в собственном соку, икру баклажанную, кабачки ломтиками и жареную картошку.*

*Вареную колбасу люблю прямо безумно, если докторская, – на спор, что съем целое кило! И столовую люблю, и чайную, и зельц, и копченую, и полукопченую, и сырокопченую! Эту вообще я люблю больше всех. Очень люблю макароны с маслом, вермишель с маслом, рожки с маслом, сыр – с дырочками и без дырочек, с красной коркой или с белой – все равно.*

*Люблю вареники с творогом, творог соленый, сладкий, кислый, люблю яблоки, тертые с сахаром, а то яблоки одни самостоятельно, а если яблоки очищенные, – то люблю сначала съесть яблочко, а уж потом, на закуску, – кожуру!*

*Люблю печенку, котлеты, селедку, фасолевый суп, зеленый горошек, вареное мясо, ириски, сахар, чай, джем, боржом, газировку с сиропом, яйцо всмятку, вкрутую, в мешочек, могу и сырые. Бутерброды люблю, с чем попало, особенно если толсто намазать картофельным пюре или пшенной кашей. Так…*

*Первый не выдержал Борис Сергеевич.*

*– Что ж, Миша, – сказал он, – ты многое любишь, спору нет, но все, что ты любишь, оно какое-то одинаковое, чересчур съедобное, что ли. Получается, что ты любишь целый продуктовый магазин. И только.… А люди? Кого ты любишь? Или из животных?..*

*– Ой, – сказал он смущенно, – чуть не забыл! Еще – котят! И бабушку!*

- Что можете сказать о Мишке?

Физминутка.*(Слайд 12)*

О вредных привычках.*(Слайд 13)*

- Какие вредные привычки вы знаете? *(Ответы детей).*Самыми пагубными и вредными привычками человека являются употребление наркотиков, алкоголь, курение. Вредными привычками также являются телемания, игромания.

- Наносят ли они вред молодому организму? Опасны ли они? *(Ответы детей).*

И наркотики, и сигареты, и спиртное разрушают организм человека. У наркомана, алкоголика и курильщика снижается аппетит, ухудшаются внимание, память, мышление, нарушается сон, человек становится раздражительным, агрессивным. Такие люди в жизни ничем не интересуются.

*(Слайды 14-15)* Наркотики - это ядовитые вещества, поража­ющие в первую очередь нервные клетки, психику человека и необратимо разрушающие весь орга­низм человека; это яды, отличающиеся от осталь­ных тем, что способны после кратковременного, даже однократного приема вызывать жесткую фи­зическую и психологическую зависимость.

*(Слайд 16)* Алкоголизм, хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы. В настоящее время наблюдается почти поголовное приобщение подростками к пиву. Медики разных стран пришли к выводу: при употреблении пива алкоголизм развивается в 3-4 раза быстрее в сравнении с другими алкогольными напитками. Часто пивные сборы заканчиваются драками, насилием, грабежами.

*(Слайд 17)* Многие школьники, подражая взрослым, рано начинают курить. Одна выкуренная сигарета курильщику стоит 15 минут жизни. Самое вредное вещество в сигарете – это никотин. 2-3 капли этого вещества достаточно для того чтобы убить человека. 6-8 мл в одной сигарете. Птицы погибают, если к их клюву поднести палочку смоченную никотином. Курильщики наносят вред не только своему организму, но и здоровью окружающих.

*Говорят, что сигарета*

*Смертоносней пистолета,*

*Убивает без огня*

*Закурившего коня.*

*С сигаретою моею*

*Я худею и слабею,*

*И желтею, как трамвай,*

*Хоть в химчистку отдавай.*

*Всех, кто любит сигарету,*

*Тех, кто курит по секрету,*

*Всех таких учеников*

*На скамейку штрафников.*

*(Слайд 18)* Многие ребята болеют болезнью века – «телевидеоманией». Когда потребляют все телепередачи подряд: телесериалы, рекламу, фильмы или безмерно играют в компьютерные игры.

- Подумайте, так ли полезно это занятие? *(Ответы детей.)*
С малых лет человек должен сказать «нет» всем вредным привычкам. Он должен знать, что это самые страшные разрушители здоровья, потому что могут быть смертельными. Выбор за каждым человеком: крепкое здоровье, сияющее от радости лицо или минутное удовлетворение своего пагубного пристрастия.

- Поиграем в игру «Да- нет» Я буду задавать вопросы, а вы громко отвечайте *«да»* или *«нет».*

*Что нам нужно для здоровья?*

 *Может, молоко коровье?*

*Лет в двенадцать сигарета?*

 *А с друзьями эстафета?*

*Тренажер и тренировка?*

*Свёкла, помидор, морковка?*

*Пыль и грязь у вас в квартире?*

 *Штанга или просто гири?*

 *Солнце, воздух и вода?*

 *Очень жирная еда?*

 *Страх, уныние, тоска?*

 *Скейтборд - классная доска?*

*Спорт‚ зарядка, упражненья?*

*Бег по парку по утрам?*

*Музыкальный тарарам?*

*Сон глубокий до обеда?*

*Полуночная беседа?*

 *Если строг у нас режим –*

 *Мы к здоровью прибежим!*

*-* Ребята, а теперь давайте попробуем изобразить на рисунках то, о чём мы сейчас говорили.*(Рисунки обучающихся по теме классного часа).*

Заключительное слово учителя.*(Слайды 19-20)*

Итак, каждый человек имеет право на выбор, какой образ жизни ему вести. То ли быть здоровым и двигаться вперед, совершая хорошие поступки, добиваясь своей мечты или же губить свою жизнь вредными привычками, нанося вред не только своему здоровью, но и окружающим людям.

 Желаю вам:

Никогда не болеть;

Правильно питаться;

Быть бодрыми;

Совершать добрые дела.

 **Вести здоровый образ жизни!**