**Классный час на тему: «Быть здоровым-это здорово»**

«Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам».                                                     И. Брехман

**Цель:** формировать представление о здоровье как одной из ценностей человеческой жизни.

**Задачи:**

-прививать положительное отношение к физической культуре и спорту;

-формировать правильное представление о пользе соблюдения режима дня, закаливания, правильного питания;

-показать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека;

-воспитание внимательного отношения к своему здоровью

**Оформление:**

Презентация

Плакаты с пословицами и изречениями о здоровье:

«Здоровье так же заразительно, как и болезнь.» Р. Роллан

.

«Что имеем, не храним, потерявши, плачем» Русская пословица

 Ход классного часа

Социальный педагог. Наш сегодняшний разговор я хочу начать вот с такой истории.

Шли по дороге Любовь, Здоровье и Богатство. Ночь застала их врасплох. Видят – невдалеке стоит дом. И решили они попроситься на ночлег. Дверь открыл хозяин и сказал, что в доме свободно только одно место. Дочь хозяина попросила пустить Любовь. Больная жена – Здоровье, а сын хозяина сказал, чтобы впустили Богатство. Пока они рядились и спорили – Любовь, Здоровье и Богатство тихонько ушли. И остались хозяева дома ни с чем. Ребята, а что бы вы пустили в свой дом?

 Ответы детей.

Социальный педагог.Наверно, потому, что  здоровье  для  человека – самая  главная  ценность. Об этом мы и будем сегодня с вами говорить.

Получен от природы дар-

Не мяч и не воздушный шар,

Не глобус это, не арбуз- Здоровье.

Очень хрупкий груз.

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровье нужно сохранить.

 Мини-лекция «Что такое здоровье?» (Слайды 3-5)

Социальный педагог .Итак, сегодня мы говорим о здоровье. Как вы понимаете это слово?

(Дети отвечают, что здоровье - это отсутствие болезней, хорошее самочувствие и т. п.)

-Социальный педагог. Но тогда пьяниц и наркоманов, у которых пока ничего не болит, тоже можно назвать здоровыми?

 (Дети высказываются.)

Социальный педагог .Действительно, долгие годы здоровье и понималось как отсутствие болезней и физических недостатков. Но в наше время установилась другая точка зрения. Согласно этой точке зрения, здоровье бывает физическое, душевное и социальное.

*Физическое здоровье* - это правильная работа всего организма. Если человек физически здоров, то он может выполнять все свои текущие обязанности без излишней усталости.

*Душевное здоровье* проявляется в том, что человек доволен собой, нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворен своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок.

*Социальное здоровье* проявляется в отношениях с другими людьми. Социально здоровые люди умеют ладить с окружающими.

Здоровым можно назвать только такого человека, который обладает всеми тремя видами здоровья.

Предлагаю вам вспомнить пословицы о здоровье. (Слайд 6 )

Я буду начинать- а вы заканчивайте.

-Чистота- залог …(здоровья)

  -Чисто жить- здоровым… (быть)

  -Грязь и неряшливость- путь…  (к болезням)

  -Болен лечись, а здоров-… (берегись)

  -В здоровом теле… (здоровый дух)

  -Если хочешь быть здоров- … (закаляйся)

Чтобы сохранить здоровье, мы сегодня изучим четыре самые важные буквы здоровья.

 (Слайд 7)

А) «Правильное питание»,

Б) «Положительные эмоции»,

В) «Физическая активность»,

Г) «Отрицательное отношение к вредным привычкам»

Социальный педагог. Итак немого о  правильном питании (Слайды 8-9)

Мудрые люди говорят: Человек- это то, что он ест. У каждого, конечно, свой вкус, но надо знать о пользе некоторых продуктов.

- Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло)

- Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи)

- А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы)

Социальный педагог .А еще вам часто говорят врачи, ваши родители, что нужно есть витамины.

Витамины относятся к соединениям, поступление которых в организм является крайне необходимым, а недостаток этих биологически активных соединений является нежелательным.Недостаточное поступление витаминов в организм человека способно спровоцировать развитие нарушений и заболеваний. Одним из таких химических веществ является витамин С, Витамин С чем полезен для человека?

 Польза для организма витамина С заключается в следующем:

Вещество принимает активное участие в процессах образования структурных элементов крови. При отсутствии достаточного количества этого соединения не происходит нормального усвоения такого микроэлемента, как железо, что приводит к недостатку гемоглобина в организме.

Аскорбинка представляет собой сильный антиоксидант, помогающий иммунной системе справиться с патогенной микрофлорой.

Аскорбиновая кислота принимает активное участие в большом количестве обменных процессов.

Участвует в реакциях обеспечивающих синтез коллагена повышающего упругость клеточных стенок.

Обеспечивает улучшение эластичности сосудистой стенки кровеносных сосудов, при недостатке этого компонента сосуды кровеносной системы становятся ломкими и тонкими.

Соединение принимает участие в обеспечении вывода из организма свободных радикалов.

Присутствие витамина С оказывает благоприятное влияние на работу нервной системы.

Усиливает работу иммунной системы, что положительно влияет на состояние человека при простуде. Присутствие аскорбиновой кислоты усиливает лечебный эффект от применения противопростудных порошков.

Выводит холестерин из плазмы крови.

Выводит тяжелые металлы, такие как свинец и медь.

Помимо этого витамин С оказывает благоприятное влияние на кожные покровы.

Чем полезен витамин С для кожи лица?

Достаточное количество этого компонента в тканях организма способствует более быстрому заживлению ран и повреждений кожных покровов человека.

Аскорбиновая кислота является соединением жизненно важным для человека, для его здоровья, кожи, волос.

Химическое соединение препятствует формированию морщин и защищает клетки кожи от возникновения повреждений.

Вот такой вот важный витамин С, который вам чаще всего дают , когда вы начинаете болеть простудными заболеваниями.

**Задание:** Отобрать в корзинку только полезные для здоровья продукты. (чипсы, газировка, морковь, творог, яблоко, мясо, кириешки, хлеб, торт, сгущенное молоко, капуста, апельсин, орехи, рыба)

Социальный педагог .Еще я приготовила для вас памятку о том, как нужно правильно питаться

(Слайд 10). На столах у каждой группы памятки о правилах приема пищи.

 **Правила приема пищи**

Есть надо регулярно в одно и тоже время.

Меньше есть картошку, хлеб и сладости

Не надо бить рекорды на скорость поедания пищи.

Есть надо медленно, тщательно пережевывая пищу. В этом случае вы съедите меньше и желудок легче переработает еду.

За столом не читать, не разговаривать по телефону, не смотреть телевизор.

Еда должна быть разнообразной и вкусной.

Вывод: Пища – это строительный материал для нашего организма. Она нужна нам для роста. Поэтому мы считаем, что здоровое питание – основа для здоровья.

 Положительные эмоции (Слайды 12-13)

- Представьте, мы всем классом отправились в цирк. На арену выбегает очень смешной, забавный клоун. Как вы его встретите? Посмотрите друг на друга. Вы рады, вы улыбаетесь. Такая картинка отражает ваше состояние ... радость

- А теперь представьте, что идет урок, а вместо учителя в класс зашел инопланетянин. Что вы видите на лицах друг друга? …….удивление

- Вспомните, как мы выглядим, что чувствуем, когда получаем плохую оценку, обижаем своих близких. Мы испытываем ……печаль

Эти состояния вызваны различными эмоциями. Эмоция в переводе с латыни, означает потрясаю, волную. Эмоции бывают положительные и отрицательные. Как вы думаете, чтобы человек прожил дольше – какие эмоции он должен испытывать?

Задание: Положить в корзинку только положительные эмоции. (гнев, радость, печаль, грусть, восторг, смех, злость, страх, отвращение, восхищение, вдохновение, блаженство, ликование, обида, тоска)

**Вывод:** Эмоции выражают наши чувства, помогают нам справляться с различными трудностями, а значит, помогают нашему здоровью. Положительные эмоции полезны и необходимы для нашего здоровья! (Слайд 14)

Физическая активность (Слайды 15-16)

Чтоб здоровым быть сполна

Физкультура всем нужна.

Для начала по порядку -

Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья

Есть хорошее решенье -

Бег полезен и игра

Занимайся детвора!

Чтоб успешно развиваться

Нужно спортом заниматься

От занятий физкультурой

Будет стройная фигура

Нам полезно без сомненья

Все, что связано с движеньем.

Социальный педагог Ребята, двигательная активность улучшает работу всех органов. Без физической нагрузки не может быть здоровья. А теперь проведем физминутку: (Слайд 17)

Поднимает руки класс – это раз

Повернулась голова – это два

Руки вниз – вперед смотри – это три

Руки в стороны, пошире, развернули на четыре

С силой их к плечам прижать и немного повращать – это пять

А на шесть – в ладоши хлопнуть

И на семь – ногою топнуть

А на восемь – подтянуться

И на девять – улыбнуться

Что ж заряд хороший есть?

Можно нам теперь и сесть.

**Вывод:** Физкультура – это основа для здоровья, движение – это жизнь. И на память мы дарим вам слова, которые станут для вас девизом в жизни: «Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь». (Слайд 15)

Социальный педагог. Отрицательное отношение к вредным привычкам (Слайды 18-19)

**Задание:** Положить в корзину полезные на ваш взгляд привычки.

Итак, ребята выбрали (подстригать ногти, чистить зубы, делать зарядку, мыть руки перед едой, ухаживать за одеждой, обувью, грызть ногти, курить, пить алкогольные напитки, не мыть овощи и фрукты перед едой, употреблять наркотики, читать лежа, не прикрывать рот при чихании)

А что же осталось – вредные привычки. Я прошу объяснить, почему эти привычки вы считаете вредными (работают с классом).

**Вывод:** Мы считаем, что человек должен воспитывать в себе только полезные привычки. Тогда он обязательно станет здоровым человеком.

**Игра «Да, нет»**

Зарядка - это источник бодрости и здоровья (да)

Жвачка сохраняет зубы (нет)

Кактусы снимают излучение от компьютера (нет)

Шоколадные батончики входят в пятерку самых вредных продуктов питания? (Да.)

От курения ежегодно погибает более 10 тысяч человек (да)

Бананы поднимают настроение (да)

Морковь замедляет процесс старения организма (да)

Есть безвредные наркотики (нет)

Отказаться от курения легко (нет)

Недостаток солнца вызывает депрессию (да)

Минута смеха равна 45 минутам пассивного отдыха? (Да.)

Стресс полезен для здоровья? (Нет.)

Детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой (да)

Ребенку достаточно спать ночью 8 часов (нет)

Картофельные чипсы полезны для здоровья? (Нет.)

Социальный педагог .Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье - это самая большая ценность для человека. На наше здоровье влияет множество факторов. Но очень многое зависит и от нас. Чтобы быть здоровым, чтобы жить долго и счастливо, нужно вести здоровый образ жизни. И это под силу каждому человеку.

     Каждый твёрдо должен знать:

      Здоровье надо сохранять.

      Нужно правильно питаться,

      Нужно спортом заниматься,

      Руки мыть перед едой,

      Зубы чистить, закаляться,

      И всегда дружить с водой.

      И тогда все люди в мире

      Долго-долго будут жить

      И запомни ведь здоровье

      В магазине не купить.

      Всю азбуку здоровья

      Нужно крепко знать,

      И в жизни эти знания

      Повсюду выполнять.

-Я желаю вам ребята крепкого здоровья, а что для этого нужно, вы уже знаете.

Подведение итогов (рефлексия) (Слайд 20)

 Что интересного вы узнали сегодня? Что обязательно возьмете на вооружение?

Примерные ответы детей:

- Узнал о вредных продуктах, больше не буду их покупать так часто.

- Узнал о…

- Узнал о…

- Буду стараться вести здоровый образ жизни.

- Постараюсь не обзаводиться вредными привычками.