

Классный час «Здоровье – дорожке богатства»

*Когда нет здоровья, молчит мудрость, не
может расцвести искусство, не играют силы,
бесполезно богатство и бессилён разум.*

Геродот

Цели:

1. Актуализировать и развивать знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни.
2. Формировать чувство личной ответственности за здоровый образ жизни.
3. Обсудить различные варианты отношения к своему здоровью и возможные пути его сохранения.
4. Воспитывать у учащихся негативное отношение к вредным привычкам, внимательное отношение к своему здоровью.

Оборудование: компьютер, проектор, экран, ромашка, пословицы и поговорки о здоровье.

Ход урока

- Здравствуйте ребята!

Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я вам всем желаю здоровья. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверно, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность.

Сегодня у нас классный час посвящен здоровью человека.

Сегодня вы не просто зрители, сегодня мы с вами выведем формулу здоровья.

Жизнь – это богатство, данное изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой. Давайте уточним, что же такое здоровье.

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического, социального благополучия.

Пожалуйста, поднимите руки, кто никогда не болел?

А кто болел 1 раз?

А кто болел 2 раза?

Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку свойственно болеть! А ведь это неверная установка!

Давайте изменим установку и запомним: что человеку свойственно быть здоровым! Ученые считают, что человек должен жить 150-200 лет (так древние греки считали, что умереть в 70 лет, значит умереть в колыбели).

Сегодня медики утверждают, что наше здоровье зависит от нашего образа жизни: наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

Если будешь ты стремиться

Распорядок выполнять –

Будешь лучше ты учиться,

Лучше будешь отдыхать.

А вот многие из вас не умеют выполнять распорядок дня, не берегут время, зря тратят не только минуты, но и целые часы.

А чтобы научиться беречь время, нужно правильно организовать свой режим дня.

СЦЕНКА «РЕЖИМ»

Действующие лица: учитель и ученик Вова.

- А ты, Вова, знаешь, что такое режим?

- Конечно! Режим... Режим – куда хочу, туда скачу!

- Режим – это распорядок дня. Вот ты, например, выполняешь распорядок дня?

- Даже перевыполняю!
- Как же это?
- По распорядку мне надо гулять 2 раза в день, а я гуляю – 4.
- Нет, ты не выполняешь его, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?
- Знаю. Подъем. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Прогулка. Обед – и в школу.
- Хорошо...
- А можно еще лучше!
- Как же это?
- Вот как! Подъем. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка. И сон.
- Ну, нет. При таком режиме вырастет из тебя лентяй и неуч.
- Не вырастет!
- Это почему же?
- Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим!
- Как это с бабушкой?
- А так: половину я, половину бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.
- Не понимаю – как это?
- Очень просто. Подъем выполняю я, зарядку выполняет бабушка, умывание – бабушка, уборку постели – бабушка, завтрак – я, прогулку – я, уроки – мы с бабушкой, прогулку – я, обед – я,...
- И тебе не стыдно? Теперь я понимаю, почему ты такой недисциплинированный.

А как вы думаете, ребята, мальчик правильно распределил время: прогулка, обед, прогулка? Нужен ли школьникам режима дня?

Это интересно: Правильный режим дня школьника — это целесообразно организованный, соответствующий возрастным особенностям распорядок суточной деятельности, предусматривающий повторяющиеся изо дня в день жизненные процессы. При этом чрезвычайно важно, чтобы все элементы режима «включались» строго последовательно в одно и то же время. Это способствует образованию устойчивых рефлексов, причем каждый предыдущий этап дневного ритма является условным сигналом для выполнения последующего. Соблюдающие режим дня люди быстрее втягиваются в работу, быстрее засыпают и меньше устают.

В суточном бюджете времени выделяют следующие **основные компоненты:** учебные занятия в школе и дома, сон, внешкольные занятия: музыка, чтение художественной литературы, занятия иностранным языком и др., самообслуживание, выполнение правил личной гигиены, прием пищи, пребывание на свежем воздухе, занятия физкультурой и спортом.

- Главные правила — разумное чередование умственных и физических нагрузок с отдыхом, рациональное питание — должны соблюдаться во всех случаях.

По мнению ученых, ежедневные физические нагрузки замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни.

А сейчас **аукцион пословиц и поговорок о здоровье.**

1. В здоровом теле – здоровый дух
2. Курить – здоровью вредить
3. Здоровье всего дороже
4. Береги платье снову, а здоровье смолоду
5. Здоров будешь – всё добудешь
6. Здоровье сгубишь – новое не купишь

Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование физических нагрузок и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

Стихотворение С. Островского «Будьте здоровы».

Ты с красным солнцем дружишь,
Волне прохладной рад.
Тебе не страшен дождик,
Не страшен снегопад.
Ты ветра не боишься,
В игре не устаешь.
И рано спать ложишься,
И с солнышком встаешь.
Зимой на лыжах ходишь,
Резвишься на катке,
А летом – загорелый,
Купаешься в реке.
Ты любишь прыгать, бегать,
Играть тугим мячом.
Ты вырастешь здоровым,
Ты будешь силачом.

Итак, физическая нагрузка необходима для организма. Но упражнения приносят большую пользу в том случае, если они выполняются постоянно, систематически: по 1 часу в день 7 раз в неделю.

Это интересно: Зарядка должна стать для вас ежедневной привычкой. Некоторые идут дальше и по утрам обливаются холодной водой, что очень полезно человеку. Нужно обязательно закаляться. Но идти к этому нужно постепенно. Сначала умываетесь холодной водой, потом месяца 3–4 обтираетесь холодным полотенцем, и лишь после этого можно начинать обливаться холодной водой.

Питание должно быть разнообразным. Правильное питание подразумевает меню, богатое овощами, фруктами, съедобными целебными травами. Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей.

В рационе должно быть ограничено количество соли, сахара, животных жиров.

Игра «Ромашка»

- Ребята, у меня в руках цветок ромашки. На лепестках ромашки написаны вопросы. Я отрываю лепесток и читаю вопрос.

1. Сладкий камень в воде тает (сахар)
2. Жидко, а не вода, бело, а не снег (Молоко)
3. В доме еда, а дверь заперта (яйцо)
4. В воде родиться, а воды боится (соль)
5. Эти растения являются хорошим средством в профилактике простудных заболеваний (лук, чеснок)
6. Самое простое правило избежать «болезни грязных рук» - это... (мыть руки перед едой)
7. Недостаток этого элемента в организме способствует возникновению кариеса (фтор)
8. Именно такой водой рекомендуется мыть овощи и фрукты (кипячёной)

Помните: правильное питание – залог здоровья.

Забота о здоровье – это еще и умение правильно рассчитывать свои силы и возможности. Спать необходимо не менее 7 часов в сутки.

Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. И что уже давно доказано, его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

- А знаете ли вы, какие болезни сейчас самые распространенные?

- Сейчас много компьютеров, телевизоров, мобильные телефоны, а они вредны для здоровья.

- Да. Компьютер, телефон и телевизор излучают вредную радиацию, а кроме того, компьютер очень сильно влияет на зрение.

Полчаса работы на компьютере, а потом обязательно перерыв не менее получаса. Работайте за компьютером в специальных очках, которые будут защищать ваши глаза. Не смотрите телевизор более 2 часов.

Если у вас устали глаза во время чтения книги, подготовки уроков, мы рекомендуем провести зарядку для глаз. Давайте разучим **упражнения, снимающие утомление с глаз:**

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек; затем открыть (5-6 раз).
2. Быстро поморгать в течение 1-2 минут.
3. Закрыть веки и массировать их круговыми движениями пальцев в течение 1 мин.

Что же еще мешает нам быть здоровыми?

- Вредные привычки – курение, алкоголь, наркомания.

- Это самые страшные разрушители здоровья, потому что они могут быть смертельными. И вы должны об этом помнить всегда.

Что нам даёт здоровье?

- Физический комфорт.
- Возможности:
 - Учиться
 - Работать
 - Познавать мир
 - Обладать материальными и духовными ценностями.

Пять правил в жизни соблюдай

И на земле увидишь светлый рай.

В делах мирских не возмущай покой,

Зря не рискуй своею головой.

Здоровье береги, как ценный клад

Живи в достатке, но не будь богат.

Итог занятия

- Что же можно и нужно, а что нельзя?

ПАМЯТКА

ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ НУЖНО:

- o Почаще есть рыбу, овощи, фрукты.
- o Пить воду, молоко, соки, чай.
- o Заниматься спортом.
- o Как можно больше ходить.
- o Дышать свежим воздухом.
- o Спать достаточно.
- o Проявлять доброжелательность.
- o Чаще улыбаться.

НЕЛЬЗЯ:

- o Переесть.
- o Много есть жирной, сладкой и соленой пищи.
- o Употреблять алкоголь.
- o Смотреть часами телевизор.
- o Сидеть дома.
- o Курить.
- o Поздно ложиться и вставать.
- o Быть раздражительным.
- o Унывать, сеять обиды.

Постарайтесь следовать этой формуле здоровья, и вы на долгие годы сохраните молодость и красоту.

Литература

1. <https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2013/06/06/klassnyy-chas-zdorove-dorozhe-bogatstva>