Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Центр образования № 16»

Классный час на тему:

**«Здоровье – твоё богатство».**

Проведено октябрь 2021 г.

Учитель физической культуры Белоколодская Т.В.

 Тула - 2021г.

**Сценарий классного часа.**

**Цель:** 1) формирование здорового образа жизни;

 2) знакомство с примерами вредных привычек;

 3) расширение кругозора учащихся, их словарного запаса.

**Оборудование:** компьютер, проектор, альбомы, карандаши.

**Ход:**

**Слово учителя:** Сегодня классный час посвящён важной теме: «Здоровье – твоё богатство».

***Самое главное в нашей жизни – это наше здоровье. Т.к. здоровый человек сможет получить хорошее образование, устроиться на хорошую работу, зарабатывать деньги, растить здоровых детей и быть красивым и счастливым.***

(звучит спортивный марш)

 Ну – ка, солнце, ярче брызни,

 Золотыми лучами обжигай!

 Эй, товарищ, больше жизни!

 Поспевай, не задерживай, шагай!

 Чтобы тело и душа были молоды,

 Были молоды, были молоды,

 Ты не бойся ни жары и ни холода,

 Закаляйся, как сталь!

- Что значит здоровый человек? (зубы, осанка, не имеет вредных привычек, занимается спортом, .....)

- Как сохранить свое здоровье? Что для этого надо делать?

* вести здоровый образ жизни;
* меньше времени проводить у телевизора и компьютера, больше читать;
* соблюдать режим дня;
* соблюдать правила гигиены;
* гулять на свежем воздухе;
* закаляться;
* заниматься спортом, туризмом;
* заниматься интересным и полезным делом;
* делать Добро.

- Вы много времени проводите в школе. Какие упражнения мы с вами выполняем, чтобы сохранить ваше здоровье? (проводим физкультминутки, гимнастику для глаз, дыхательную гимнастику, ........ )

***(физминутка)***

- Молодцы!

 Игра:

1. Разгрызешь стальные трубы, если будешь чистить (зубы).
2. А теперь такой вопрос:

Что за мышечный насос
 В нашем теле кровь качает.
 Никогда не отдыхает? (Сердце)

1. На земле он всех сильней, потому что всех умней. (Человек)
2. Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней … (Зарядки)
3. Он нужен для дыхания, ещё для обоняния. (Нос)
4. Наши верные друзья – солнце, воздух и … (Вода)
5. Пешком ходить – долго … (жить).
6. Когда мы шутим, веселимся
7. То просто радостно резвимся,
То эти звуки издаем,
Каким их словом назовём. (Смех)
8. Отдай спорту время, а взамен получи … (здоровье).

- Здоровье – это самое большое богатство и его нужно беречь. Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения, но не все об этом помнят. Пока ты здоров, кажется, что так будет всегда…

Итак, мы сегодня с вами будем говорить о здоровом образе жизни.

(просмотр видео: "Быть здоровым - это здорово")

- Все мы помним сказку Валентина Катаева «Цветик–семицветик». В ней рассказывалось о том, как однажды Волшебница подарила девочке Жене цветок с семью разноцветными лепестками.

- Стоило оторвать один лепесток, подбросить вверх и сказать волшебные слова, как тот час же любое желание исполнялось. Женя истратила целых шесть лепестков. И вот, когда остался один – единственный лепесток, девочка пожелала, чтобы ее знакомый мальчик, Витя, у которого болела нога, выздоровел. Витя стал здоровым.

- Но на этом сказка не заканчивается. Витя не просто выздоровел. Он так долго болел, и ему так хотелось остаться здоровым и никогда не болеть, что он решил вырастить свой цветок, цветок здоровья и подарить его всем детям на планете. Сегодня на уроке мы поможем мальчику, создадим ***модель цветка-здоровья.***

**1лепесток «Режим дня».**

- Чтобы хорошо учиться, заниматься многими важными и интересными делами, отдыхать и расти здоровыми – соблюдай режим дня!

- Кто из вас соблюдает режим дня?

- Что это вам даёт?

(Чтение рассказа «Как Ваня и Петя проводят свой день»)

- Сравните, распорядок дня двух мальчиков. Назовите ошибки Вани?

**2 лепесток «Правильно питаться».**

- Важно есть не только достаточно, но и правильно. Наш организм должен получать разнообразную пищу, насыщенную белками, жирами, углеводами, а также витаминами и минеральными веществами.

Основные правила: питаться разнообразно, в одно и то же время. Не переедать.

-Кто из вас питается по этим правилам?

**3 лепесток «Занимайся спортом!».**

-Сохранить здоровье не просто, а потерять можно сразу. Сберечь его поможет спорт! Физические упражнения развивают организм, укрепляют мускулатуру, сердце и другие органы, заставляют глубже дышать, поглощать больше кислорода, улучшают кровообращение, позволяют оставаться стройными, избавляют нас от многих болезней.

Великий философ говорил о пользе занятий спортом: «Ничто так сильно не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

-Кто из вас занимается спортом регулярно и каким?

 **4 лепесток «Закаляйся!».**

- В нашей стране много людей, чей возраст перевалил за сто лет. Долгожители считают, что есть секреты долголетия. Первый секрет – закаленное тело. Второй секрет - хороший характер. Третий секрет - правильное питание и режим дня. Четвертый секрет - ежедневный физический труд. Не случайно на первом месте – закаливание.

- Закаливать организм можно двумя способами: с помощью воздушных ванн и водных процедур. Начинать закаливание нужно с проветривания комнаты. В школе мы регулярно проветриваем кабинет – это помогает нам быть бодрыми, меньше болеть, быть закаленными.

 **5 лепесток «Соблюдай правила личной гигиены!»**

 Всем известно, что чистота – залог здоровья. Нечистоплотность – это неуважение не только к самому себе, но и к окружающим людям.

Люди с древних времен знали, что нужно поддерживать чистоту своего тела. В древнем Риме строились общественные бани – термы. Люди приходили сюда отдохнуть, привести в порядок тело, воспользоваться услугами парикмахера и массажиста, заняться спортом и даже почитать, так как здесь была библиотека.

Русские люди лучшим средством для соблюдения чистоты и лечения считали также баню, но их бани намного отличались от «римских». Чем жарче было в бане, тем считалось здоровее. А когда от пара было невмоготу, выбегали на улицу и сразу бросались в пруд или реку. От такой закалки ни одна болезнь не могла одолеть человека. Эта традиция сохранилась и по сей день.

Люди до сих пор не придумали средства лучше, чем баня.

Эти интересные сведения говорят о том, что человек всегда заботился о чистоте своего тела и старался соблюдать *правила личной гигиены.*

- Какие правила личной гигиены вам знакомы? Давайте составим памятку для учеников всей школы.

-Мыть руки перед едой, вода и мыло уничтожают микробы;

-правильно ухаживать за зубами, чистить зубы два раза в день, зубную щетку менять раз в 3 -4 месяца;

-не реже одного раза в неделю мыться горячей водой;

-ухаживать за ногтями и волосами, ногти необходимо один раз в неделю подстригать ножницами, волосы необходимо ежедневно расчесывать, не реже одного раза в неделю мыть волосы с шампунем;

-содержать в чистоте одежду и обувь, помещение, в котором живешь, ежедневно делать влажную уборку.

-Во время и после водных процедур мы используем средства личной гигиены. Важно помнить, что эти вещи должны быть у каждого свои. Как вы думаете, почему?

- Потому что через эти предметы можно заразиться.

**-*Вспомните произведение К. И. Чуковского «Мойдодыр»***

***(дети читают отрывок)***
Вывод: Соблюдая правила личной гигиены, мы сохраним здоровье на долгие годы.

 **6 лепесток «Не имей вредных привычек!»**

- Древнее китайское изречение гласит: «Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их». Поэтому очень важно вести здоровый образ жизни, ведь соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье, воспитывает волю, характер человека.

-Характер складывается из привычек. Какие бывают привычки, какие из них укрепляют здоровье, а какие наоборот приводят к разрушению организма?

-Делать зарядку, заниматься спортом, умываться по утрам, чистить зубы, расчесываться, пользоваться чистым носовым платком, следить за одеждой, соблюдать порядок во всем: у каждой вещи должно быть свое место, быть бережливым по отношению к школьному и домашнему имуществу – все это полезные привычки, которые помогают нам сохранить здоровье.

-Но есть привычки, которые мало назвать плохими, к ним больше подходит название опасные, вредные привычки.

-Какие вредные привычки вы знаете?

-Дружите ли вы с ними?

Вывод: НЕ заводи вредных привычек! Веди здоровый образ жизни! Знай и соблюдай полезные привычки, они помогают нам укреплять здоровье.

(просмотр презентации: "Вредные привычки")

 **7 лепесток «Охраняй окружающую среду!»**

Человек – часть природы. Когда болеет природа, болеет и человек. Наше здоровье зависит от благоприятных условий окружающей среды.

- чтобы жить в благоприятных условиях нам нужно самим к этому стремиться. Мы должны, вместе со старшеклассниками, учителями активно участвовать в озеленении пришкольной территории, а также помогать взрослым озеленять наши дворы, улицы. Следить за чистотой школы, пришкольной территории, улиц, дворов, подъездов, своего дома.

Тогда вокруг нас будет чище и красивее.

**Итог***:* Ребята все вместе мы создали цветок здоровья. Наш цветок не был бы таким замечательным, если бы мы прикасались и прислушивались бы только к одному лепестку. Цветок красив только тогда, когда все лепестки живы и полны радости оттого, что могут подсказать вам ребята что в жизни нам поможет сберечь здоровье, а что разрушит его.

***Вот он наш цветок - здоровья!***

*Учащиеся рисуют**свой цветок – здоровья.*

***Физминутка для глаз.***

Ребята, во второй части нашего классного часа, хотелось бы поговорить и о страшной привычке - о вреде курения.

Что вы сразу представили, когда я произнесла слово «курение»?

*Заслушиваются ответы учащихся.*

У некоторых из вас курят папы и мамы. Мы попытаемся выяснить, хорошо ли это?

Припомните, как вы себя чувствуете, когда находитесь рядом с курящим?

*Заслушиваются ответы учащихся.*

**Учитель:** В сигарете находится трава – табак. Как вы думаете, как бы вы избавили наши комнатные растения от беленьких вредителей

2 – 3 раза посыпали растения трухой – порошком табака. В табаке содержится яд и название ему никотин.

Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения.

*Чтение рассказа о вреде курения.*

*Приложение прилагается.*

*Сообщение ученика о вреде курения.*

Да, при первом курении першит в горле, часто бьётся сердце, во рту – противный вкус, кружится голова, тошнит. Да, организм реагирует и говорит: «Ведь это яд! Не губи себя! Не пробуй никогда»!

Учёные, врачи доказали, что курящий человек сокращает себе жизнь, раньше умирает, чаще болеет, голос сиплый с хрипотой, сам весь пропах табаком.

А что происходит со стальными людьми, которые не курят, но находятся рядом с теми, кто курит? Как вы думаете?

*Заслушиваются ответы учащихся.*

Дым сигареты опасен для здоровья не только курящим, но и нам, дышащим этим дымом. Вот почему надо стараться не находится в помещении, где курят, быстрее проветривать такое помещение.

Теперь вы можете сами сказать: полезно ли курение детям?

*Заслушиваются ответы учащихся.*

В течение несколько лет учёные проводили наблюдение над курящими и некурящими школьниками. И сделали вывод: там, где есть курящие ученики, в классе низкая успеваемость. У курящих детей плохая память, они медленно соображают, быстро устают, на физкультуре не могут выполнить нормативы, нервные, часто лезут в драку, учатся плохо, да и внешний вид у горе – курильщиков неопрятен.

*Учитель раздаёт листы. Учащиеся рисуют. «Курить – здоровью вредить».*

**Учитель:** Сегодня у нас состоялся важный разговор на тему: «Здоровье – наше богатство».

 Так, что нужно делать, чтобы сохранить своё здоровье?

 Я желаю вам ребята,

Быть здоровыми всегда!

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться –

Каждый раз перед едой,

Прежде чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам,

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Мы открыли все секреты,

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!

Наш классный час подошёл к концу, я желаю вам сохранить здоровье на долгие-долгие годы, ведь здоровье – главное богатство для каждого человека.

