**Классный час**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. ЧТО ЭТО ТАКОЕ?**

**Задачи:**

1. Показать учащимся огромное значение соблюдения правил здорового образа жизни.

2. Формировать у учащихся потребность соблюдения правил здорового образа жизни.

Оформление: книжная выставка, рисунки учащихся, тема­тические картинки на тему «Режим дня», «Спорт», «Отдых».

**Ход классного часа**

**I. Постановка проблемы.**

Классный руководитель. 7 апреля - Всемирный день здоровья.

Почему во всем мире уделяется ему такое внимание? А потому что здоровье - самый драгоценный дар, который человек получает от природы, чтобы укрепить организм, правильно питаться, стре­миться к физическому совершенству, быть стойкими, сильными и выносливыми.

- Послушайте, сколько мудрости таят в себе народные посло­вицы и поговорки о значении здоровья:

• Здоровье всего дороже.

• Болезнь человека не красит.

• Здоровому врач не нужен.

• Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.

- А вы знаете пословицы о здоровье? *(Ответы детей.)*

*-* Народная мудрость гласит: «Здоровье потеряешь - все поте­ряешь». Но давайте задумаемся, почему мы теряем этот драгоцен­ный дар. Представим себе такую ситуацию.

Учитель спрашивает школьников, почему они пропустили уро­ки. В ответ слышим:

- Голова болела...

- Простудился...

- Отравился, наверное...

И так может продолжаться без конца.

- Почему же мы болеем и теряем свое здоровье?

Причин здесь немало. Это и плохой воздух, отравленный вы­хлопными газами автомобилей и ядовитыми выбросами промыш­ленных предприятий. Сильно начинена различными удобрениями и ядохимикатами почва, которая нас кормит. Это и загрязненная во­да, которую мы пьем.

Но болезни возникают и по вине самого человека: взрослого или школьника. Обратите внимание на слово «простуда» в перечне причин отсутствия учеников в школе. Из-за нее, оказывается, школьники чаще всего и пропускают занятия. Но есть школьники и взрослые, которые полностью избавились от простуды благодаря своей закаленности. И добились ее они сами.

У Пети сильно болела голова, и он не пошел в школу. А как же бедной головушке не болеть, если он ежедневно подолгу смотрит телевизор, ложится спать поздно, на свежем воздухе почти не бы­вает?.. А головная боль может быть лишь первым признаком начи­нающегося более серьезного заболевания.

Зуб больной удалили. Во многих случаях ученик тоже сам вино­ват. Не чистил зубы или делал это плохо, от случая к случаю. А со­вет стоматолога пропускал мимо ушей. Он советовал чистить зубы не меньше 3 минут, и внешнюю и внутреннюю поверхности зубов, старательно удаляя налет на зубах и массируя десны. К тому же многие из вас любят плюшечки да булочки, печенье, сухарики, чип­сы, конфетки, леденцы и карамельки, тортики и пирожные, а мор­ковку погрызть забывают.) На осмотр к стоматологу тоже не каждый идет, а болезнь не ждет- зубы разрушаются. Пережевывание пищи ухудшается, а это дополнительные трудности для желудка. Больные зубы способствуют возникновению болезней сердца, суставов, горла и ДРУГИХ органов.

**II. Правила гигиены.**

Ребята, сохранить бодрость, высокую работоспособность на долгие годы можно только при неукоснительном соблюдении ги­гиенических правил.

Существует специальная наука о сохранении и укреплении здоровья людей - гигиена. Что же подразумевается под понятием *личная гигиена!* Это прежде всего режим дня, сбалансированное питание, уход за своим телом, отказ от вредных привычек, двига­тельная активность, соблюдение мер предупреждения инфекцион­ных заболеваний.

- А теперь мы поговорим об этих составляющих частях гигие­ны человека поподробнее.

Все мы знаем о режиме дня, но все ли вы его выполняете? *(От­веты учащихся.)*

Режим, ребята, воспитывает организованность, волю, дисциплинированность. Особенно он важен вам, детям.

Ваш режим дня примерно должен быть таким:

- Вставать не позднее 7 ч.

- В течение 7-10 мин делать гимнастику, обтираться влажным полотенцем, принимать душ.

- Необходимо принимать пищу в одно и то же время, чтобы она лучше усваивалась.

Помните: кушать следует за 1,5-2 ч до занятий физическими упражнениями и спустя 40 мин после их окончания. Ужинают за 2-2,5 ч до сна. Кушать 4-5 раз в день. Есть больше овощей и фрук­тов, меньше соленого, жир, сладкое.

- Домашние учебные занятия также следует выполнять в одни и те же часы. Через каждые 45 минут устраивайте 10-минутные пе­рерывы, во время которых нужно вставать из-за стола, походить, выполнить несколько физических упражнений, а не включать теле­визор и сесть перед ним.

Каждый школьник должен выполнять различные виды домаш­них работ: убирать свою комнату, выносить мусор, мыть посуду.

В свободное время можно почитать, погулять на воздухе, за­няться любимым делом. Нельзя в ущерб учебным занятиям или сну слишком много времени проводить перед телевизором или компь­ютером.

Систематическое недосыпание опасно. Оно приводит к исто­щению нервной системы, снижению работоспособности, ослабле­нию защитных сил организма. Но и чрезмерно долгий сон нежела­телен. Продолжительность сна зависит от возраста. Дети 11-12 лет должны спать 9-10 ч. В период напряженной учебы, тренировок и соревнований спать нужно больше. Нужно рано ложиться и рано вставать: спать с 22 часов до 6-7 часов.

Чистота - залог здоровья. На протяжении всей своей жизни ка­ждый человек должен тщательно ухаживать за своим телом - ко­жей, волосами, ногтями, полостью рта, мыть руки перед едой и по­сле посещения туалета, не меньше 1 раза в неделю мыться горячей водой, а лучше, принимать душ утром и вечером каждый день, со­держать в чистоте одежду и обувь, помещение, где ты живешь.

**III. Рассказы учащихся.**

В ходе классного часа учащиеся рассказывают, как они берегут свое здоровье.

**IV. Рассуждения по теме «Что вредит здоровью?».**

Учитель. Ребята, а что разрушает здоровье детей, подрост­ков, взрослых детей? Правильно, курение, алкоголь и наркотики. Они несовместимы с понятием здорового образа жизни.

Кое-кто из ребят ошибочно полагает, что курение - безвредно, оно, мол, даже стимулирует умственную деятельность, придает бод­рость. Неверно! Курение - вредная и опасная привычка. При куре­нии в организм человека с табачным дымом поступают многие ядо­витые продукты - никотин, сероводород, уксусная, муравьиная, си­нильная и масляная кислоты, этилен, угарный и углекислый газы, различные смолы, радиоактивные вещества. Они оседают в легких, попадают в кровь. Особой токсичностью обладают смолистые веще­ства и никотин, который является сильнейшим ядом. При выкурива­нии одной сигареты в организм поступает около 1 мг никотина.

У курильщиков часто отмечаются головные боли, головокру­жения, нарушения сна, снижение умственной и физической активности. Курение способствует возникновению различных заболева­ний сердечнососудистой и дыхательной систем (инфаркт, язва же­лудка, рак легких).

Особенно опасно курение для здоровья детей и подростков. За­медляются рост и развитие организма, отрицательно он воздейст­вует на функции центральной нервной системы и других важней­ших органов. Заодно снижается сопротивляемость организма раз­личным инфекциям.

К сожалению, отряд юных курильщиков не уменьшается. Ста­тистика показывает, что 95 % курящих мужчин пристрастились к табаку до 15 лет.

Но знаете ли вы, что курильщик отравляет не только себя но и других людей? Ведь лишь 25 % табачного дыма поступает в легкие курильщика, все остальное поступает в воздух и отравляет окру­жающую среду, наносит вред здоровью тех, кто находится рядом с курящим, так возник термин «пассивное курение».

Английские врачи подсчитали, что каждая сигарета сокращает жизнь на 5,5 минут. Словом, хотите жить - не курите.

Пагубно влияет на организм человека и алкоголь. 89 % алкого­ля, принятого внутрь, всасывает желудок, остальную часть - ки­шечник. Больше всего алкоголя поглощает ткань головного мозга. В крови алкоголь находится недолго. Зато он накапливается и за­держивается (на срок от 28 ч до 15 дней - даже после однократной выпивки) в важнейших органах - центральной нервной системе, печени, сердце, желудке.

«Прилив свежих сил» с принятием водки, вина, пива - обман­чивое чувство, так как алкоголь, который в них находится - это наркотическое вещество.

Человек, употребляющий спиртные напитки, не может быстро и точно мыслить, становится невнимательным, допускает много ошибок. У него снижается скорость двигательной реакции, ухуд­шается точность движений, учащается пульс и дыхание.

В состоянии опьянения человек теряет контроль над собой, ведет себя развязно, способен совершить правонарушения и пре­ступления.

Среди причин смертности людей, алкоголизм и связанные с ним болезни, занимают 3-е место, уступая только сердечно­сосудистым и онкологическим заболеваниям.

Говоря о вредных привычках, нужно вспомнить еще одну страшную беду нашей жизни - наркотики. Их употребление ведет к тяжелому, страшному заболеванию - наркомании.

Наркотики коварны тем, что при систематическом их употреб­лении возникает потребность в постоянном увеличении дозы. Большие дозы вызывают сильнейшее отравление организма с глу­бокими нарушениями психической и физической деятельности.

Для наркоманов характерны повышенная раздражительность, неустойчивое настроение, дрожание рук, потливость, нарушенная координация движений. У них снижаются умственные способно­сти, ухудшается память, резко падает трудоспособность, слабеет воля, теряется чувство долга. Наркоман деградирует как человече­ская личность и нередко совершает опасные преступления.

«Осторожно - инфекции!» - часто приходится слышать и чи­тать это предупреждение.

Источники инфекции: больные люди, животные. Болезнетвор­ные микробы передаются через воздух, загрязненные пищевые продукты, питьевую воду, бытовые предметы, их переносят мухи, насекомые.

**V. Заключительное слово.**

Каждый человек с ранних лет должен хорошо знать и непре­менно выполнять следующее:

- строго соблюдать правила личной гигиены и ухода за телом;

- систематически проводить влажную уборку помещений и проветривать их;

- обращать внимание на доброкачественность продуктов, вы­полнять правила их хранения;

- тщательно мыть кипяченной водой овощи и фрукты;

- не уклоняться от назначенных прививок и делать их в уста­новленные сроки.

Если же вы не убереглись, почувствовали себя плохо, то не­медленно скажите об этом родителям, учителю, тренеру, обрати­тесь к врачу.

приложение 1

**Анкета для учащихся**

1. Занимаешься ли ты спортом?

2. Нравится ли тебе заниматься спортом?

3. Ты занимаешься один или с родителями?

4. Делаешь ли ты зарядку?

5. Делают ли зарядку родители вместе с тобою?

6. Какие виды спорта тебе нравятся больше всего?

7. Нравились ли тебе уроки физкультуры в начальной школе?

8. Какую отметку по физкультуре ты имел в 5 классе?

9. Какая отметка у тебя сейчас?

10. Доволен ли ты этой отметкой?

11. Какие спортивные кружки или секции ты посещаешь?

12. Нравится ли тебе в них заниматься?

13. Хотел (а) бы ты достичь успехов в занятиях спортом?

14. Какие спортивные достижения ты имеешь?

15. О каких спортсменах страны и мира ты узнал на уроках физкультуры?

16. Кого бы ты хотел считать для себя примером для подража­ния?

Приложение 2

**Памятка для учащихся**

**по формированию привычки**

**к здоровому образу жизни**

Если ты хочешь быть здоровым и успешным сегодня и завтра, не забывай выполнять эти простые действия, которые помогут тебе достичь результатов не только в сохранении своего здоровья, но и в учении, общении с друзьями и просто в жизни.

- Вставай всегда в одно и то же время!

- Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены!

- Утром и вечером тщательно чисти зубы!

- Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимайся спортом!

- Совершай длительные прогулки!

- Одевайся по погоде!

- Делай двигательные упражнения в перерывах между выпол­нением домашних заданий!

- Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйствен­ных делах!

- Занимайся спортом, учись преодолевать трудности!

Приложение 3

**Памятка для учащихся**

**«Как продлить деятельность глаз»**

Ребята!

С каждым годом растет количество людей, потерявших зрение, К ним относятся как взрослые, так и дети. Человек должен бережно относиться к бесценному дару природы - зрению и беречь его. Эти правила помогут вам. Повесьте их на самом видном месте и не за­бывайте, что простые правила продлевают активную деятельность ваших глаз!

- Читайте и пишите при хорошем освещении!

- При ярком солнечном свете надевайте солнечные очки!

- Не проводите много времени у компьютера и телевизора!

- Берегите свои глаза от ударов и уколов, различных травм!

- При выполнении заданий, связанных с напряжением зрения, делайте гимнастику для глаз!

- Своевременно обращайтесь к врачу!

- Не стесняйтесь носить очки, если в этом есть необходимость!