**Классный час «Здоровье»**

**6 класс.**

**Классный руководитель: Салихжанова Наталья Хамитовна**

**Цель урока:**

Актуализировать и развивать знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни;

Формирование чувства личной ответственности за здоровый образ жизни; Обсудить различные варианты отношения к своему здоровью и возможные пути его сохранения; воспитывать у учащихся негативное отношение к вредным привычкам, внимательное отношение к своему здоровью.

**Краткое описание:**

 Данный классный час посвящен разговору о здором образе жизни, о вредных привычках, о том, что необходимо современному человеку, чтобы сохранить свое здоровье.

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.

Вы  любите  жизнь? Что  за  вопрос?

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 естественно  болеть! А  ведь  это  неверная установка!

Давайте  изменим  установку  и  запомним: что человеку  естественно  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 потели – 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.

В школьные годы надо научиться беречь время. Для этого каждый школьник может попробовать «сфотографировать» свой день: на листке бумаги слева записывать каждое даже самое маленькое дело, а справа — указывать потраченное на него время. Например: «Делал домашнее задание по математике — 25 минут». «Ходил в библиотеку — 45 минут».

Вечером просмотреть записи и определить, где и когда время было потрачено зря. Тут же следует прикинуть, как лучше спланировать завтрашний день, чтобы потери времени не было. Такая «фотография» помогает научиться дорожить временем.

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

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

   Однажды  ученые  поставили  эксперимент. Одной группе  участников  был  предложен  комплекс физических  упражнений, а  другой  группе предстояло  пролежать  20  дней  неподвижно.

    И  что  получилось:  у  тех, кто  лежал, появилось головокружение, они  не  могли  долго  ходить, им было  тяжело  дышать, пропал  аппетит, они  стали плохо  спать, снизилась  работоспособность.

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.

Банальная истина – 30 минут умеренной физической активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье. И неважно прогуляетесь ли вы в это время, проедете на велосипеде или погоняете в футбол. Просто это должно быть каждый день. С физкультурой нужно дружить.

Любая  физическая  активность  доставляет здоровому  человеку  настоящее  наслаждение.

   Академик  Павлов  назвал  это  «мышечной радостью».

   По  мнению  ученых, при  физических  усилиях вырабатываются  в мозгу  вещества, приводящие  к эйфории.  Для  этого  годятся  бег, ходьба  на  лыжах, любые  виды  спорта, танцы, все, что  угодно.

Признаком  здоровья  считается  хороший аппетит, однако  с  детства  не  следует  приучаться   к обжорству.

Древнегреческий  философ  Сократ, дал человечеству  хороший  совет: «Есть, чтобы  жить, а не  жить, чтобы  есть».

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.

Забота  о  здоровье – это  еще  и  умение правильно  рассчитывать  свои  силы  и  возможности.

         Спать  необходимо  не  менее  7  часов  в  сутки.

         Наше  настроение, считают  психологи, в определенной  степени  зависит  от  часа пробуждения. Оказывается, хандра, уныние, подавленность, апатия  боятся, как  нечистая  сила утреннего  света.

         Так  что  ложитесь  пораньше, вставайте  на рассвете, и  хорошее  настроение  легче  будет сохранить  до  вечера, а  оно, как  известно  и  создает психологическое  и  душевное  благополучие.

         Зная это,  не  все и  не  всегда  стараются изменить  свой  образ  жизни. Что  же  нам  мешает? Какую  причину  считают  главной?  (Лень)

         Чтобы побороть лень, нужно  поставить  перед собой  цель  и  добиваться  ее,  во  чтобы-то  ни стало.

      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.

- Так что ими нельзя пользоваться?

- Пользоваться, конечно, можно. Но нужно знать как. 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.

Прислушайся!

Когда хотят, чтоб вещь служила

нам без срока,

Недаром люди говорят:

«Храните, как зеницу ока!»

И чтоб глаза твои, дружок,

могли надолго сохраниться,

Запомни ты десяток строк:

Глаза поранить очень просто —

не играй с предметом острым!

Глаза не три, не засоряй,

лежа книгу не читай!

На яркий свет смотреть нельзя —

тоже портятся глаза!

Телевизор в доме есть,

упрекать не стану,

Но, пожалуйста, не лезь

к самому экрану!

И смотри не все подряд,

а передачи для ребят,

что приносят пользу.

Не пиши, склонившись низко,

не держи учебник близко!

И над партой каждый раз

не сгибайся, как от ветра,

От стола до наших глаз —

ровно 40 сантиметров!

Глаз в темноте не напрягай,

их здоровья не лишай!

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.

4. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко (3-4 раза).

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.

Но что же такое курение и табак?

**Это интересно:**  КУРЕНИЕ – это употребление вещества, дающий при горении ароматический дым.

ТАБАК – травянистое растение из семейства маслёновых, с крупными листьями.

Табак родом из Америки. Первыми европейцами попробовавшими его в 1492 г., были матросы знаменитой флотилии Христофора Колумба.

В числе подарков жители острова Гуанахани, который Колумб назвал Сан- Сальвадор, поднесли сушеные на солнце листья растения «петум». Сами они курили эти листья, свернутые в трубочку. Жители Кубы, куда Колумб высадился 27 октября 1492 г., называли траву для курения «сигаро». И хотя в представлении набожных испанцев пускать дым из ноздрей, как это делали островитяне, могли лишь черти, многие матросы, да и сам адмирал, втянулись в это занятие.

В Англии, в эпоху Елизаветы 1, курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее.

В России, во времена царствования Михаила Федоровича Романова, уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по ступням, во второй раз – обрезанием  носа и ушей. После сильнейшего пожара в Москве в 1634 г., причиной которого, как стало известно, было курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.

Торговля табаком и курение были разрешены в России в царствование Петра 1, который стал сам заядлым курильщиком после посещения Голландии.

Что же такое алкоголь?

**Это интересно:** АЛКОГОЛЬ – это вещество, которое содержится в спиртных напитках. Само название «АЛКОГОЛЬ» происходит от арабского «АЛЬ – КОГОЛЬ», что означает «одурманивающий». В V –VII веках арабы научились получать спирт, с помощью которого стали изготовлять различные напитки, получившие впоследствии название алкогольных. Основой всех алкогольных напитков является винный, или этиловый, спирт, который и вызывает состояние опьянения.

 АЛКОГОЛЬ – это универсальное средство, которое способно человека разумного превратить в безрассудное существо. Разрушение личности у взрослого, злоупотребляющего алкоголем, происходит в среднем через 10 лет, в тоже время у ребенка такие изменения происходят через 3 - 4  года.

Что такое наркотики?

**Это интересно:** Наркотики, они очень опасны для здоровья, от наркотической зависимости очень трудно вылечиться. Помните – наркотики это болезнь и гибель человека.

Почему люди начинают курить употреблять алкоголь и наркотики?

 Из любопытства

 От скуки

 Для поднятия авторитета среди друзей

 За компанию

 Чтобы почувствовать себя взрослым

Что может заменить вредные привычки:

 Занятие спортом

 Танцы

 Рукоделие

 Чтение

 Занятие любым интересным и посильным делом, в котором вы сможете самореализоваться.

   И  в  заключение  попробуем  составить основные  положения  формулы  здоровья.

**Что нам даёт здоровье?**

 Физический комфорт.

 Возможности:

o   Учиться

o   Работать

o   Познавать мир

o   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:

Что же можно и нужно, а что нельзя?

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.

o   Любить  жизнь.

НЕЛЬЗЯ:

o   Переедать.

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   Терять  чувство  юмора.

o   Унывать, сердиться, обижаться.

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

         Вывод  напрашивается  сам: «Добро, которое  ты делаешь  от  сердца, ты  делаешь  всегда  себе». Л. Н. Толстой.

         Что  может  и  должен  делать  сам  человек, чтобы  иметь  не  только  физическое, но  и психическое  здоровье – быть  добрыми, помогать друг  другу, говорить  друг  другу  комплименты.

         А  в  заключение  познакомьтесь  с  самыми лучшими  рецептами  здоровья  и  счастья:

Возьмите  чашу  терпения, влейте  в  нее полное  сердце  любви, добавьте  2 горсти щедрости, посыпьте  добротой, плесните немного  юмора  и  добавьте  как  можно больше  веры. Все  это  хорошо  перемешайте. Намажьте  на  кусок  отпущенной  вам  жизни  и предлагайте  каждому, кого   встретите  на своем  пути.