ОГБОУ « Беленихинская средняя общеобразовательная школа

имени А.С.Касатонова»

**Воспитательный час на тему:**

**«Наше здоровье в наших руках»**

**Подготовила:**

**Вялова Елена Евгеньевна**

**учитель начальных классов**

Классный час на тему «Наше здоровье в наших руках»

Цели:

1.Формировать представление о том, что такое здоровый образ жизни.

2. Заставить учащихся задуматься о необходимости быть здоровым, приобщаться к здоровому образу жизни.

3. Сделать вывод, что способствует здоровью. А что приносит вред.

Оборудование: таблички с надписями: факторы здоровья, положительные, отрицательные. Активный образ жизни, стресс, хорошее настроение, спорт, курение , алкоголь, наркотики, рациональное питание.

Организационный момент.

 Здравствуйте, ребята. Я говорю вам « здравствуйте». А это значит, что я вам желаю здоровья! Сегодня мы с вами выведем формулу здоровья. Здоровье – это не только отсутствие болезней, это состояние физичемкого, психического и социального благополучия. Скажите,пожалуйста, отчего зависит здоровье?

Главные факторы здоровья – движение, закаливание, питание, режим. Факторы, ухудшающие состояние здоровья – употребление алкоголя, курение, наркомания.

Давайте остановимся на этих составляющих более подробно.

ВИКТОРИНА.

Сейчас вы все встаёте, кто отвечает неправильно – стоит, а кто правильно – сидит.

1. Согласны ли вы, что зарядка –источник бодрости и здоровья? ( да)
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? ( нет).
3. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? ( нет).
4. Верно ли , что от курения каждый год погибают более 10000 человек? (да)
5. Правда ли, сто бананы поднимают настроение? (да).
6. Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (да).
7. Правда ли, что наркотики бывают безвредные? ( нет).
8. Отказаться от курения легко? (нет).
9. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (нет).
10. Взрослые чаще, чем дети ломают ноги? ( да).
11. Правда ли, что надо ежедневно выпивать 4 стакана молока? (да).
12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на весь год? (нет).
13. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (да).
14. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой? ( да).
15. Правдза ли, что ребёнку достаточно спать 6 часов? (нет).

Все, кто дал правильный ответ, продолжают сидеть, а кто неправильный – делают прыжок вперёд, назад, вперёд назад, подровняли носочки и ладонями достали пол, затем сцепили руки за спиной и присели несколько раз.Как можно назвать то. Что мы сейчас делали? Правильно! Разминка, зарядка одним словом – активный образ жизни. Он способствует укреплению здоровья? ( да).

**БЕСЕДА О ФАКТОРАХ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЗДОРОВЬЕ.**

Дети на листочках чертят таблицу и в ходе проведения классного часа заполняют её.

|  |  |
| --- | --- |
| **Положительные факторы здоровья** | **Отрицательные факторы здоровья** |
| **Активный образ жизни** | **Стресс** |
| **Закаливание** | **Алкоголь** |
| **Хорошее настроение** | **Наркотики** |
| **Спорт** | **курение** |
| **Рациональное питание** |  |
| **сон** |  |
|  |  |

Поднимите, пожалуйста, руки, кто никогда не болел? А кто болеет один раз в год? А кто болеет два раза в год и более? Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть. А ведь это неверно, Давайте с вами запомним, что человеку естественно быть здоровым. Учёные доказывают, что человек должен жить 150 – 200 лет.Как зтого можно добиться? Скажите, что нужно сделать, чтобы быть здоровым? ( ответы учащихся)

А сейчас давайте поговорим о том, что отрицательно влияет на наше здоровье. Отрицательно на наше здоровье влияют стрессы. Стресс – это ситуация,когда мы с вами не знаем, что нам делать дальше, когда мы с кем то ругаемся и т.д.

Скажите, как по вашему мнению можно снять стресс?

Можно выйти в лес и громко закричать, залезть под душ, посчитать до 10, потанцевать.

Сегодня я научу вас приёму быстрого снятия стресса – это упражнение растирание ладошек ( выполняют упражнение).

Есть ещё одно замечательное средство от стресса – песня.Когда вам плохо, попробуйте петь. А сегодня мы споём с вами вместе

( исполняется песня) Поаплодируем себе, какое у вас настроение?

« Хорошее настроение» - это ещё один фактор здоровья.

 Российские люди испокон веку были здоровыми, крепкими, что помогало им переносить все невзгоды и трудности. Россияне всегда были сильными. Но силу каждый человек определяют по своему. Для кого – то сильные люди – это те, которые открыли гармонию в себе. Для кого – то это честные и благородные люди, готовые прийти на помощи другим. Но сильный человек – ещё и тот, у кого есть сила управлять самим собой. Что нужно делать, чтобы стать сильным? Нужно заниматься спортом.

**Сон –** очень влияет на организм человека. Много споров, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребёнку надо спать – 10 – 12 часов, подростку – 9 -10, взрослому – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это всё индивидуально, некоторым нужно больше, некоторым меньше. Н о главное человек не должен чувствовать себя усталым после сна и быть бодрым весь день. В противном случае следует обратиться к врачу.