**Классный час в 4 б классе МОУ СОШ п. Горный**

**Учитель Насибова Л.А.**

**«Если хочешь быть здоров»**

**Цель:** Актуализация и расширение знаний школьников о путях сохранения своего здоровья.

**Задачи:**

* привлечь внимание школьников к проблеме здоровья;
* познакомить со способами укрепления иммунитета;
* формировать знания о здоровом образе жизни;
* развивать умение анализировать и применять полученные знания в жизни;
* воспитывать культуру здорового образа жизни.

**Содержание беседы:**

В современном мире , сейчас и всегда, как вы думаете, что для нас дороже всего на свете?**Конечно же,  здоровье!**

**Здоровье человека** – это главная ценность в жизни. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на созидание, на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

Поэтому сегодня мы будем работать под девизом: **«Здоров будешь – все добудешь!»**

-Как вы понимаете эту народную поговорку?

**Учитель**

-А от чего зависит здоровье?

Ученые и медики утверждают, что здоровье зависит на 20% от внешней среды и природно-климатических условий; на 10 % от генетической предрасположенности  человека; на 10% от здравоохранения и на 60 % от образа жизни человека.

**Что такое ЗОЖ?**

**Здоровый образ жизни** — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

**Прочитайте пословицы! Как вы понимаете их смысл?**

**Здоровье дороже  богатства.   
Здоров буду и денег добуду.   
Здоровье не купишь -  его разум дарит.   
Здоровья за деньги не купишь.**

**Послушайте притчу!**

**ПРИТЧА:** «Жил был мудрец. К нему все шли за советом, его все уважали. Но среди всех был один завистник. Он сказал, что мудрец не такой уже умный, и он может это доказать. «Я задам вопрос, на который он не сможет ответить. Я поймаю бабочку, зажму ее в руках и спрошу: - «Что у меня в руках: живое или не живое?». Если он скажет: «Не живое.», я выпущу ее. Если он скажет: «Живое.», я ее задавлю, и он будет неправ».

Завистник на глазах у толпы подошел к мудрецу с зажатой в руках бабочкой и спросил: «Отгадай, что у меня здесь: живое или не живое?». «Все в твоих руках!» - ответил мудрец».

**ВОПРОС:**

- Почему мудрец так ответил завистнику?

**Раз всё в руках самого человека, значит, он сам должен определиться и решить для себя: «ХОЧЕТ ЛИ ОН БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!!!»**

-Существуют определённые правила здоровья или здорового образа жизни?

**1. Правило: СОДЕРЖИ В ЧИСТОТЕ СВОЁ ТЕЛО, ОДЕЖДУ И ДОМ!**

***Чистота – залог здоровья!***

Корней Иванович Чуковский не зря говорил: «Надо, надо умываться по утрам и вечерам…» Конечно, надо не только умываться. Надо мыть руки, чистить зубы, принимать душ, мыться с мылом и мочалкой, чистить обувь и одежду, проветривать помещение, регулярно делать уборку в квартире, содержать в чистоте свой двор, никогда не бросать на улицах мусор мимо урны… Здоровый образ жизни начинается с чистоты!

**Гигиена детей**

**Гигиена питания**

**Коммунальная гигиена**

**Гигиена труда**

**2. Правило   ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ!**

Здоровое питание – одна из основ здорового образа жизни.

**Какое питание можно считать здоровым? (слайд № )**

|  |  |
| --- | --- |
| Разнообразное  Богатое овощами и фруктами  Регулярное  Без спешки | Однообразное  Богатое сладостями  От случая к случаю  Второпях |

 Не трудно понять, в каком столбике описано здоровое питание, а в каком – нездоровое. Подумай  о том, правильно ли ты питаешься. Если нет, постарайся поправить дело.

**3.  Правило - Правильно сочетай труд и отдых.**

**Соблюдай режим труда и быта, и будет здоровье крепче гранита!**

Учеба в школе, выполнение домашних заданий – серьезный труд. Бывает, что школьник занят не меньше взрослого. Чтобы при этом сохранить здоровье, надо обязательно чередовать труд с отдыхом. У современного школьника обычно много возможностей для отдыха и развлечений среди них телевизор, видео,  компьютерные игры. Но некоторые ребята утром, еще до школы, включают телевизор, после школы часами просиживают у компьютера. Это вредно, особенно для нервной системы  и зрения. Телевизор, видео, компьютерные игры хороши в меру. Не увлекайся ими чересчур. Включай в свое распорядок дня прогулки, игры на свежем воздухе, чтение книг.

***Кто жить умеет по часам и ценит каждый час,***

***Того не надо по утрам будить по десять раз.***

***И он не станет говорить, что лень ему вставать,***

***Зарядку делать, руки мыть и застилать кровать.***

***Успеет он одеться в срок, умыться и поесть,***

***И раньше, чем звенит звонок, за парту в школе сесть.***

**4 Правило: Больше двигайся!**

**«Кто спортом занимается,  тот силы набирается» (слайд )**

Малоподвижный образ жизни вредит здоровью. Поэтому старайся больше двигаться. Утром делай зарядку. По-чаще играй в подвижные игры, особенно на свежем воздухе. Занимайся физическим трудом, физкультурой. Если есть возможность, посещай бассейн. Лыжи, плавание, спортивные игры надежно служат здоровью детей и взрослых во всем мире.

**Проверим ваши знания! Дайте правильный ответ!**

**Сколько раз в день надо чистить зубы:**

1)один раз;

2)ни разу;

3)два раза.

**Что вредно для зубов:**

1)морковь;

2)сахар;

3)яблоко.

**Какой предмет относится к личной гигиене:**

1)Шампунь;

2)мыло;

3)расчёска.

**День нужно начинать:**

1)с зарядки;

2)с завтрака.

Не смотря на наши старания и соблюдение правил гигиены и другие хорошо известные правила, мы болеем. Отчего?

А сейчас я предлагаю посмотреть видеоролик «Детям о короновирусе.

<https://yandex.ru/video/preview?text=%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%8F%D0%BC%20%D0%BE%20%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B4%2019%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8&path=wizard&parent-reqid=1603533296486383-1827039244709893165800107-production-app-host-vla-web-yp-93&wiz_type=vital&filmId=822184873897>

**Ознакомьтесь с памяткой.**



Я рекомендую вам , дети и вашим родственникам, соблюдать перечисленные правила, оставаться дома. Если вы вышли на улицу, то не забывайте одеть маску и перчатки. Будьте здоровы!

18.02.2024