Классный час: «Расти здоровым»

- Тема нашего классного часа «Расти здоровым», а девиз – замечательные слова:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!

-Здоровье – величайшая ценность человека, источник радости. Каждый с юных лет, источник радости. Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье. Что же включает в себя понятие здоровье?

Веселый смех – это здоровье? (Да)

Стройная фигура – это здоровье? (Да)

Хороший аппетит - это здоровье? (Да)

Красивые глаза - это здоровье? (Да)

Хорошая память – это здоровье? (Да)

Сколько лет живет здоровый человек? (Ответы учащихся разные.)

В нашей стране много людей, чей возраст перевалил за сто лет. В нашем селе тоже есть долгожители.

-Долгожители считают, что есть секреты долголетия. Первый секрет –закаленное тело, второй- правильное питание, третий – режим дня, четвертый – ежедневный физический труд. Эти секреты доступны каждому, и каждый из вас может стать долгожителем.

Здоровый человек. Какой он? Выберите только те карточки, которые характеризуют здорового человека.

Красивый

Сильный

Улыбающийся

Ловкий

Толстый

Крепкий

Бледный

Стройный

Закаленный

Слабый

Веселый

Грустный

- Молодцы! Сейчас мы поговорим о секретах долголетия.

Советы доктора Чистюлькина:

Чтобы быть здоровым, надо соблюдать чистоту.

От простой воды и мыла у микробов тают силы.

Раз в неделю мойся основательно.

Утром, после сна, мой руки, лицо, шею, уши.

Мой руки после уборки комнаты, игр, прогулки, общения с животными, работы во дворе.

Советы доктора Здоровейкина:

Чтоб расти нам сильными,

Ловкими, умелыми,

Чтоб расти здоровыми,

Мы зарядку делаем.

Физкультминутка «Лягушки»

На болоте подружки.

Зеленые лягушки,

Ножками топали,

Ручками хлопали.

Вправо, влево наклонялись

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет.

Всем друзьям физкульт – привет!

- Чтобы здоровым, сильным быть, нужно овощи любить, все без исключения.

В этом нет сомнения.

- Если мы будем выполнять советы докторов, то будем выполнять советы докторов, то будем всегда здоровы.

\*\*\*

Что – то Миша наш грустит,

Очень бледный он на вид.

На уроках он зевает –

Витаминов не хватает.

\*\*\*

А у Настеньки беда –

Не растет совсем она.

Доктор Насте дал совет:

«Ешь морковку на обед».

\*\*\*

Юра в счете преуспел.

Яблок летом много съел.

В яблоках железо есть-

Это нужно всем учесть.

\*\*\*

Пейте соки, ешьте фрукты!

Это вкусные продукты.

Витамины принимайте

И здоровье укрепляйте.

- Сейчас мы с вами проведем игру «Светофор здоровья»

У каждого ученика два картонных круга – зеленый и красный.

- Напоминаю! Красный свет светофора – сигнал опасности. Зеленый – путь открыт.

Читать лежа…

Перед сном много есть…

Правильно питаться…

Чистить зубы два раза в день…

Проветривать комнату…

Закалять организм…

Грустить…

Совершать добрые поступки…

Делать зарядку…

Смотреть телевизор с близкого расстояния…

Мы говорим о здоровом образе жизни. Но, к сожалению не все люди ведут здоровый образ жизни, а имеют вредные привычки.

Жестокому отравлению подвергает свой организм *курильщик* *табака*. *Никотин* - сильный яд! Ученые доказали, что курение сокращает жизнь человека примерно на 5 лет. Все дело в том, что в дыме табака есть такие ядовитые вещества, которые усиливают склонность к заболеваниям. Табачный дым и курение чрезвычайно вредны для подростков и молодежи. Подумайте принесет ли вам пользу курение и станете ли вы добровольно подрывать здоровье.

Нередко можно наблюдать безжалостное отношение к своему организму, неразумное разрушение его. Вредны отравления *алкоголем*. Кто часто и много пьет, у того ослабевают память, внимание, способность к общению. Пьяный не может правильно оценить свое состояние, свои поступки. Вредно влияние алкоголя на все органы. Справедливо писал Л.Н.Толстой, что вино губит телесное здоровье и умственные способности, губит благосостояние семей, и что ужаснее всего, душу людей и их потомство. Вредно влияние алкоголя на все органы.

Люди употребляют наркотики, это тяжелое заболевание – наркомания. Злоупотребление наркотиками приходит по неведению, его последствия страшны – они могут погубить все будущее и саму жизнь человека, особенно юного. Прием наркотика приводит к одурманивающему опьянению. У наркомана нарушаются функции всех систем организма: Повышается кровяное давление, возникают сильные мышечные боли, рвота, боль в животе. Наступает глубокое истощение, слабость. Больной может погибнуть. Однако смерть подстерегает наркомана с первых недель заболевания – она может наступить от передозировки наркотика, употребление неизвестных веществ, заражения при уколах. Для удовлетворения своего влечения к наркотикам он способен на обман, унижение, предательство, воровство, насилие.

-Как вы думаете, а для чего дается жизнь человеку?

- Надо ли укорачивать свою жизнь вредными привычками?

- Здоровье – это не только благополучное физическое состояние человека. Это и образ жизни человека, его дела, поступки, отношение к окружающим людям. Все должно быть в гармонии, и только тогда человек почувствует себя по – настоящему здоровым и счастливым.

Л.Лесных «Наша жизнь»

Как бы жизнь ни летела,

Дней своих не жалей,

Делай доброе дело

Ради счастья людей,

Чтобы сердце горело,

А не тлело во мгле.

Делай доброе дело –

Тем живем на земле.

Итог занятия.

- Каждый человек – хозяин своей жизни. Каждый из вас напишите мне, что вы будете делать для сохранения и укрепления своего здоровья, начиная со слов «Я буду..».

Наш классный час подошел к концу. Желаю вам на всю жизнь сохранить свое здоровье, быть умными, добрыми и счастливыми.