Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Лицей с кадетскими классами имени Г.С.Шпагина» г.Вятские Поляны Кировсой области

**Классный час «Быть здоровым – это стильно!»**

Мингалеева Римма Рифовна

учитель внеурочной деятельности

4 класс

89195282458

г. Вятские Поляны

2014 год

**Тема: «Быть здоровым – это стильно!». Эта разработка для классного часа в 4-5 классах.**

**Цель:** дать представление о таком понятии, как «здоровье»; развивать культуру общения; формировать привычку здорового образа жизни.

**Оборудование:** компьютер, проектор, презентация «Быть здоровым – это стильно!»

**Здравствуй, друг!** (руки друг на друга)

**Как дела?** (руки на плечо)

**Я скучал.** (скрестили на груди)

**Ты пришел.** (руки в стороны)

**Хорошо.** (обнимаемся)

Давайте поближе познакомимся. Меня зовут Мингалеева Римма Рифовна, я преподаватель биологии и химии и поэтому знаю много о здоровье.

А теперь каждый из вас назовите свое имя и любимое увлечение, передавая этот талисман добра, справедливости, сочувствия друг к другу.

- Тихонько сядем.

- Вы выбрали тему «**Быть здоровым – это стильно!**» **Слайд №2**

- Какое ключевое слово есть в этом предложении? (Возможные ответы детей -Здоровье)

- Как вы понимаете, что такое здоровье? (Хорошо чувствовать себя физически и эмоционально, редко болеть, не иметь вредных привычек.)

- По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов». **Слайд №3**

- Сегодня наш разговор пойдёт о здоровье. В самом его начале давайте проведём небольшое тестирование и узнаем о своём здоровье, вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам.

**Тест «Твое здоровье».**

1. По утрам не делаю зарядку.

2. Ем мало, т.к. боюсь поправиться.

3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.

4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.

5. Я почти не занимаюсь спортом.

6. В последнее время я несколько прибавил в весе.

7. У меня часто кружится голова.

8. В настоящее время я курю.

9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.

10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

**За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.**

**Результаты. (Слайд 4)**

**1-2 балла.** Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

**3-6 баллов.** Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

**7-10 баллов.** Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки, иначе…

- Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни.

- Задуматься о здоровье заставляет и следующая статистика:

В нашей стране высокий уровень смертности, который у мужчин в 3 раза выше, чем у женщин, а среди трудоспособного населения смертность мужчин в 6–7 раз превосходит аналогичный показатель развитых стран.

Средняя продолжительность жизни составляла: **(Слайд 5)**

в Индии – 69 лет;

во Франции– 80 лет;

в Чехии – 76 лет;

в Японии – 82 года;

в США – 78 лет;

на Украине – 68 лет.

- Какова продолжительность жизни в России?

[15 октября](http://ru.wikipedia.org/wiki/15_%D0%BE%D0%BA%D1%82%D1%8F%D0%B1%D1%80%D1%8F) [2011 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/2011_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) [Президент России](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8) [Дмитрий Медведев](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%BC%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B9_%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%B2) на встрече со своими сторонниками заявил, что средняя продолжительность жизни в России составляет 69 лет, что, по его мнению, превышает все советские показатели, а продолжительность жизни женщин составляет 74 года. По мнению правящей партии "[Единая Россия](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F)", отраженном в программном обращении, в [2013 году](http://ru.wikipedia.org/wiki/2013_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) ожидаемая средняя продолжительность жизни в России превысит 70 лет.

**Творческое задание** **«Какое решение принять?»**

- А сейчас предлагаю объединиться в группы и из каждой пары высказываний в диалоге двух приятелей необходимо выбрать то, которое отражает образ жизни, полезный для здоровья.

Два мальчика разговаривают друг с другом.

1. «Каждый день я делаю утреннюю зарядку и водные процедуры». – «Умываться, делать по утрам зарядку и водные процедуры мне некогда, да и неохота».

2. «Два раза в день я чищу зубы, ухаживаю за полостью рта. Один раз в полгода прохожу профилактический осмотр у стоматолога». – «Я не посещаю стоматолога – это очень страшно, да и зачем? Чищу зубы один раз в день. Я считаю, что этого достаточно».

3. «Чтобы быть здоровым, необходимо закаляться, обливаться холодной водой, принимать солнечные и воздушные ванны, заниматься спортом». – «Обливаться холодной водой, да еще зимой, очень вредно – можно простудиться, заболеть. А заниматься спортом мне некогда, я люблю играть в компьютерные игры до вечера!»

4. «В течение дня необходимо как можно чаще мыть руки, особенно после посещения туалета и перед едой. Это помогает защититься от инфекционных болезней». – «Мыть руки перед едой я иногда забываю, да и зачем? Ведь я никуда не выходил, и кошка, которую очень люблю гладить, у нас домашняя».

5. «При письме и чтении я сижу за столом правильно. Телевизор смотрю не больше часа в день. Делаю гимнастику для глаз, чтобы снять напряжение». – «Придя из школы, я ложусь на диван и листаю свой любимый журнал «Авто», читаю всю интересную мне информацию. А когда выучу уроки, люблю долго смотреть телевизор или играть в компьютерные игры».

После того как дети выберут правильные с их точки зрения ответы, необходимо выслушать их доводы, выяснить, почему они сделали такой выбор.

– Какое же решение стоит принять этим мальчикам? (Нужно помнить, что здоровье – это величайшая ценность, от которой многое зависит в нашей жизни. Поэтому одному следует продолжать заботиться о своем здоровье, а другому – принять решение о том, что необходимо изменить свое поведение и начать заботиться о своем здоровье.)

**Вывод:** наше здоровье во многом зависит от нас самих, от нашего отношения к себе и от того, какое поведение мы выбираем.

Следующий конкурс: **Вы находитесь в «Доме Здоровья»**

**«Дом Здоровья»**

Представьте, что в нашей стране есть Дом Здоровья. Что должны соблюдать люди, живущие в этом доме? Выберите названия жизненных ценностей и составляющих ЗОЖ и поместите их в этот дом.

Правильное питание, сон, активная деятельность и активный отдых, отказ от вредных привычек, умение справляться со стрессами, доброе отношение к окружающим людям, обществу, природе.

- Почему вы выбрали именно эти качества?

- Остановимся на каждом пункте отдельно.

**1. Правильное питание** – основа здорового образа. Снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение, а самое главное – повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности.

**2. Сон** очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

**3. Активная деятельность и активный отдых.**

Статистика: сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье.

- Поднимите руки, кто посещает спортивные секции вне школьного учреждения.(...)

- Кто в школе спортивные секции?

- Кто посещает другие секции и с какой целью? (....) Мы с Вами проводим на уроках, что для отдыха? (физ. минутки)

**4. Отказ от вредных привычек**

Вредные привычки (курение, алкоголь, наркомания) – это самые страшные разрушители здоровья, потому что они могут быть смертельными. И вы должны об этом помнить всегда.

**4.Если человек дружелюбен**, любит помогать, использует справедливость в отношении других, тогда и в жизни он получает много хорошего. Он притягивает к себе честных и открытых людей.

Я открою запись на доске, а каждый из вас может быть откроет закон здоровья.

Чтобы здоровье сохранить, нужно …здоровье ценить!

**Заключение. Рефлексия.**

- Вот и подошел наш разговор к завершению. Мне бы хотелось узнать ваше мнение, что нового и интересного вы получили во время нашей встречи. Для этого я возьму талисман и буду передавать вам. Вы же получив его, выскажите свое мнение.

Спасибо вам за разговор. Надеюсь, что в жизни вы будете здоровыми людьми.

- И закончим наш классный час стихотворением Давида Тухманова.

Мы рождены, чтоб жить на свете долго:

Грустить и петь, смеяться и любить,

Но, чтобы стали все мечты возможны,

Должны мы все здоровье сохранить.

Спроси себя: готов ли ты к работе -

Активно двигаться и в меру есть и пить?

Отбросить сигарету? Растоптать наркотик?

И только так - здоровье сохранить?

Взгляни вокруг: прекрасная Природа

Нас призывает с нею в мире жить.

Дай руку, друг! Давай с тобой поможем

Планете всей Здоровье сохранить!

**Можно закончить так:**

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.