|  |
| --- |
| Новошешминская средняя общеобразовательная школа |
| Классный час в 5 классе |
| «Если хочешь быть здоров» |
|  |
| **Учитель иностранного языка Корнева С.В.** |
| **[Выберите дату]** |

|  |
| --- |
|  |

***Классный час на тему: «Если хочешь быть здоров».***

***Цели:***

1. Поговорить о секретах здоровья, об умственном труде и отдыхе;
2. Поспорить о спортивных радио и телепередачах;
3. Рассказать о своем режиме дня.

***Ход урока.***

«В здоровом теле – здоровый дух». Как вы понимаете это утверждение? ( беседа с классом).

Мы можем долго говорить о пользе занятий физической культурой.

- если не тренировать мышцы, они начинают «стареть» уже в тридцатилетнем возрасте;

- острыми простудными заболеваниями в три раза реже болеют те, кто не забывает о зарядке, много ходит пешком, дружит со спортом;

- при регулярных занятиях физическими упражнениями снижение двигательных возможностей, обусловленных возрастом, отдаляется в среднем на 10-15 лет.

А теперь давайте поговорим о какой-нибудь спортивной передаче, которую вы смотрели по телевизору или слушали по радио:

1. Какая это была передача?
2. Кто вел передачу?
3. Кто участвовал в соревнованиях?
4. От чего вы были в восторге?
5. Что вас огорчило?

***2. Режим здоровья.***

В настоящее время нет, вероятно, такого человека, который бы не слышал, что для предупреждения болезней, как утверждают врачи, надо, по крайней мере, следовать четырем советам:

- быть физически активным

- рационально питаться

-избегать вредных привычек

- щадить нервную систему.

Какие бы вы дали советы тем школьникам, которые пренебрегают режимом и физической активностью?

А теперь поговорим о правильном питании. Несколько необходимых советов:

- не переедайте! Этот совет относится прежде всего к тем, кто рабочий день проводит за письменным столом. Малая физическая активность, незначительный расход мышечной энергии несовместимы с потреблением обильной пищи, несущей с собой избыток калорий.

- старайтесь есть больше овощей

- не нарушайте режим питания ( не заменяйте завтрак стаканом чая или кофе, не забывайте об обеде, не переносите ужин на поздний час).

- не пытайтесь восстанавливать умственную работоспособность с помощью крепкого сладкого чая (количество сахара в дневном рационе не должно превышать 80 граммов)

- не увлекайтесь кофе (кофеин возбуждает сосудодвигательный центр головного мозга, увеличивает силу и частоту сокращений сердечной мышцы.

А теперь несколько слов о спорте, об олимпийских играх. И начать я хочу с оды «Ода спорту»:

О спорт! Ты – прогресс!

Ты способствуешь совершенству человека –

Самого прекрасного творения природы.

Ты – устремленность.

Ты предписываешь следовать правилам и требованиям гигиены.

Сдерживать от излишеств.

О спорт! Ты – мир!

Ты устанавливаешь хорошие, добрые дружественные отношения между народами.

Ты – согласие.

Ты сближаешь людей , жаждущих единства.

Ты собираешь молодежь – наше будущее, нашу надежду – под свои мирные знамена.

О спорт! Ты – мир!

А теперь ответьте на вопросы:

- Какие новые виды спорта вы знаете?

- Какие виды спорта популярны среди подростков?

- Какой спортсмен ваш идеал?

На этом урок заканчивается.