**КЛАССНЫЙ ЧАС** (дискуссия)

**ТЕМА:** «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. ЧТО ЭТО ТАКОЕ?»

**ЗАДАЧИ:**

 1. Показать учащимся огромное значение соблюдение правил здорового образа жизни.

 2. Формировать у учеников потребность соблюдения правил здорового образа жизни.

**ОБОРУДОВАНИЕ:**  Рисунки учащихся, книжная выставка, тематические картинки на тему: «Спорт», «Режим дня», «Отдых».

 **ХОД КЛАССНОГО ЧАСА**

1. Постановка проблемы.

 Учитель: Ребята, 7 апреля – Всемирный день здоровья! Почему во всем мире так уделяется внимание здоровью? Да потому, что здоровье - самый драгоценный дар, который человек получает от природы, чтобы укрепить организм, правильно питаться, стремиться к физическому совершенству, быть стройным, сильным и выносливым.

Послушайте. Сколько мудрости таят в себе пословицы и поговорки:

- Здоровье – всего дороже;

- Береги платье снова, а здоровье смолоду;

- Здоровому все здорово!;

- Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле;

- Здоровье не купишь. Поговорки и пословицы про здоровье? (ответы учащихся)

Обращение к детям: А вы знаете

Народная мудрость гласит «Здоровье потеряешь – все потеряешь»

Давайте задумаемся, почему же мы болеем и теряем здоровье?

Причин здесь много: это загрязненная вода, плохой воздух, отравленный выхлопами автомобилей и ядовитыми выбросами промышленными предприятиями и т.д.

Но болезни возникают и по вине самого человека. Обратите внимание на слово «простуда». Из-за нее чаще всего пропускают ученики уроки. Пример: у Егора заболела голова, он не пошел в школу, а как ей не болеть, если Егор подолгу смотрит телевизор, компьютер, ложиться спать поздно. На свежем воздухе почти не бывает. Или еще один пример: болит зуб. Во многих случаях человек сам виноват. Не чистил зубы или плохо чистил от случая к случаю. На осмотр к стоматологу не каждый пойдет, а зубы разрушаются – болезнь не ждет. Больные зубы способствуют возникновению болезней сердца, желудка, суставов, горла и т.д. Но есть школьники и взрослые, которые полностью избавились от простуды благодаря своей закаленностью.

II. Правила гигиены.

 Существует наука о сохранении и укрепление здоровья людей это гигиена. Что же за такая наука гигиена? Это прежде всего режим дня, правильное питание, двигательная активность, отказ от вредных привычек, уход за своим телом, профилактика инфекционных заболеваний.

А теперь подробнее:

Ребята, режим дня все соблюдаете? (ответ учащихся). Режим, ребята, воспитывает волю, организованность, дисциплинированность.

Учитель рассказывает приблизительный режим дня по часам:

- подъем в 7.00

- в течение 10 минут делать зарядку, обтираться влажным полотенцем, принимать душ.

- Необходимо принимать пищу в одно и то же время. Нужно помнить до физических нагрузок кушать за 2 - 1.5 часа. Ужинать за 2.5 часа до сна. Есть 4 – 5 раз в день. Есть больше фруктов и овощей и меньше сладкого, соленого, жирного.

- Учебные занятия дома также следует выполнять в одни и те же часы и каждые 45 минут делать паузу на 10-15 минут. В свободное время можно погулять на воздухе, заняться любимым делом.

Систематическое недосыпание приводит к расстройству нервной системы. Продолжительность сна не менее 8 часов.

Чистота – залог здоровья! На протяжении всей своей жизни человек ухаживает за своим телом: моет руки перед едой, принимает душ ежедневно, содержит свою одежду и обувь в чистоте.

III. Рассказы учащихся.

Учащиеся делятся своими навыками о бережности своего здоровья.

IV. Рассуждения по теме: «Что вредит здоровью?»

Учитель: Ребята, а что разрушает здоровье? Правильно, курение, алкоголь, наркотики. Они не совместимы с понятием здорового образа жизни.

а/ Объяснение и рассказ учителя о вреде курения ( показ слайдов)

б/ Объяснение и рассказ учителя о вреде алкоголя (показ слайдов)

в/ Рассказ о коварствах наркотиков( показ слайдов)

 V. Заключительная слово.

Каждый человек с ранних лет должен хорошо знать и выполнять следующие правила:

- соблюдать правила личной гигиены и ухода за своим телом;

- систематически проводить влажную уборку и проветривать помещение;

- тщательно мыть овощи и фрукты горячей водой;

- не уклоняться от прививок.

 Если вы не убереглись, почувствовали себя плохо, то непременно обратитесь родителям, учителю, тренеру, врачу.