

## Классный час «Если хочешь быть здоров!»

### Цель:

1. В игровой форме повторить и дать возможность учащимся больше узнать о сохранении природного здоровья;
2. формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни;
3. дать понятие слову гигиена, убедить ребят в необходимости соблюдать правила личной гигиены, чистоты в доме, на улице, в природе;
4. способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни.

### Ход мероприятия.

Говорить друг другу ЗДРАВСТВУЙ — это, значит, желать здоровья. Ведь здоровье — это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь. Дело в том, что слово "Здравствуйте" особенное. Когда мы говорим это слово, то не только приветствуем кого-то, но и желаем ему здоровья. Это слово обладает оздоровительной силой. В этом слове, как и в слове "здоровье", много звуков, которые дают нам заряд бодрости. Так будьте же здоровы, никогда не болейте!

Наш круглый стол посвящён здоровому образу жизни. Сегодня мы постараемся ответить на вопрос: "Кто такой здоровый человек? и Как остаться здоровым?"

#### Задание 1

Перед вами лежат два листа и два фломастера черный и красный. На одном нарисуйте лицо здорового человека, на другом - больного.

- В чем различие? Больной не улыбается. Здоровый с улыбкой.

#### Задание 2

Выбери и запишите слова для характеристики здорового человека.

*(красивый, страшный, стройный, сильный, толстый, ловкий, бледный, румяный, крепкий)*

#### Задание 3

В народе говорят: В здоровом теле здоровый дух.

А какие еще пословицы о здоровье вы знаете?

Пословицы:

1. От хорошего сна ... Молодеешь
2. Сон – лучшее ... Лекарство
3. Выспишься - ... Помолодеешь
4. Выспался – будто вновь... Родился

#### Задание 4

Давайте придумаем девиз нашего круглого стола:

**Я умею думать, я умею рассуждать, что полезно для здоровья, то и буду выбирать.**

### Задание 5

"Мозговой штурм".

а) Распределите эти слова на две группы.

(**Спорт**, жизнь, алкоголь, курение, книги, наркотики)

ДА!	НЕТ!
( <b>спорту</b> )	(курению)
(здоровь ю)	(алкоголю)
(жизни)	(наркотика м)
(книгам)	

- Молодцы!

### Задание 6

**Правила здорового образа жизни:**

1. Правильное питание;
2. Соблюдение режима.
3. Гигиена
4. Отсутствие вредных привычек.

Остановимся на каждом пункте отдельно.

1.Правильное питание—основа здорового образа жизни.

- Запишите слова в группы “ Полезные продукты ”, “ Вредные продукты ”.

2.Соблюдение режима

«Доскажи словечко » (команды отвечают по очереди. За каждый правильный ответ-1 балл, если команда не знает ответа, право ответа переходит к соперникам

Стать здоровым ты решил

Значит выполняй .....( режим)

Утром в семь звенит настырно

Наш весёлый друг .....( будильник)

Проверь, мне никто не помогает

Постель я тоже .....(застилаю)

После душа и зарядки

Ждёт меня горячий .....( завтрак)

После завтрака всегда

В школу я бегу ,.....( друзья)

В школе я стараюсь очень,

С лентяем спорт дружить ...( не хочет)

С пятёрками спешу домой

Сказать, что я- всегда ...(герой)

Всегда я мою руки с мылом,

Не надо звать к нам ....( Мойдодыра)!

После обеда можно поспать,

А можно во дворе...(играть).

Мяч, скакалка и ракетка,

Лыжи, санки и коньки

Лучшие друзья ....( мои)

Мама машет из окна

Значит, мне домой ...(пора)

Теперь я делаю уроки,

Мне нравится моя ....(работа)

Я важное закончил дело

И ,ребята, не грущу,

Я с работы папу ...(жду).

Но смотрит к нам в окно луна

Значит, спать уже ....(пора)

Я бегу скорей под душ,

Мою и глаза, и .....(уши)

Ждёт меня моя кровать,

«Спокойной ночи»!

Надо....(спать)

Завтра будет новый день!

Режим понравился тебе?

### 3. Гигиена

Почему чистота и здоровье связаны между собой?

Запомните: Чистота - лучшая красота.

Кто аккуратен - тот людям приятен.

В школе, в театре, в саду,  
В метро и на уличной шири -  
Везде вы должны соблюдать чистоту,  
Как в собственной вашей квартире.  
Ведь улиц асфальтовых темная гладь  
И парков зеленые рощи, -  
Все это - наш город, точнее сказать,  
Огромная наша жилплощадь.

**Определение понятия «закаливание».**

- А как проводить закаливание своего организма?
- Обтираться влажным полотенцем, принимать прохладный душ.
- Запомните ещё очень важные правила закаливания:

Одеваться по погоде.

Дружить со спортом.

Больше бывать на свежем воздухе.

### 4. Отсутствие вредных привычек

Привычки – что это такое? Какие привычки вредят нашему здоровью, а какие приносят пользу. Что же такое привычка? Привычка – это такое действие, которое человек выполняет как бы автоматически. У каждого человека в жизни вырабатывается много привычек, как полезных, так и вредных.

Нельзя:

Переедать

Много есть жирной, сладкой и солёной пищи

Употреблять алкоголь

Смотреть часами телевизор

Играть на компьютере

Сидеть дома

Курить

Поздно ложиться и вставать

Быть раздражительным

Терять чувство юмора

Унывать, сердиться, обижаться

Существует поговорка: «Двигайся больше – проживешь дольше»

### **Задание 7**

Сейчас в игре «Да – нет» мы поговорим с вами что надо делать, чтобы быть здоровым ?  
Если «да» - хлопаем в ладоши, «нет» - топает.

#### **ВОПРОСЫ:**

Делать утреннюю зарядку каждый день. (хлопки)

Целый день смотреть телевизор. (топот)

Есть много сладостей. (топот)

Дышать свежим воздухом. . (хлопки)

Больше играть в подвижные игры. (хлопки)

Кушать грязные овощи и фрукты. (топот)

Чистить зубы 2 раза в день. (хлопки)

Ходить в грязной одежде и обуви. (топот)

Кушать овощи и фрукты. (хлопки)

Всегда мыть руки с мылом. (хлопки)

### **Подведение итога.**

- Чтобы улучшить и сохранить своё здоровье, вам необходимо вести здоровый образ жизни.
- Если вы заболели, вы должны обязательно прийти на приём к врачу.
- И чтобы ощущать себя здоровыми, весёлыми, помните слова:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!

**Желаю вам:**

**Никогда не болеть;**

**Правильно питаться;**

**Быть бодрыми;**

**Вершить добрые дела.**

**В общем, вести здоровый образ жизни!**

<https://1dobrush.schools.by/pages/plan-ezhemesjachnyh-klassnyh-chasov-po-formirovaniju-zdorovogo-obraza-zhizni-uchaschihsja>

[https://easyen.ru/load/klassnye\\_chasy/zdorovyj\\_obraz\\_zhizni/171](https://easyen.ru/load/klassnye_chasy/zdorovyj_obraz_zhizni/171)

**ДА**

**НЕТ**

**Полезные продукты**

**Вредные продукты**

**Полезные продукты**

**Вредные продукты**