**Классный час: «Беседа о здоровом образе жизни»**

*Цель проведения:*

*- учиться быть здоровым душой и телом;*

*- стремиться творить своё здоровье (сохранять и укреплять здоровье);*

*- расширение кругозора учащихся.*

**1. Сообщение темы, целей занятия.**

Приветствуем тех, кто время нашёл

И в класс к нам на занятие о здоровье пришёл!

Пусть зима улыбается в окно,

Но в классе светло и тепло!

Здоровье своё бережём с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

- Здравствуйте, дорогие друзья! Говорить друг другу ЗДРАВСТВУЙ – это, значит, желать здоровья. Ведь здоровье – это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь. Наш классный час посвящён тому, как быть здоровым, как закаляться, соблюдать личную гигиену, хорошо трудиться и умело отдыхать.

**2. Беседа по теме «Личная гигиена человека».**

- Как вы думаете, можно ли заболеть от несоблюдения личной гигиены? Что такое *личная гигиена*? Назовите известные вам правила личной гигиены. (Ответы учащихся).

- Правильно, ведь чистота – залог здоровья! Грязь и неряшливость в одежде – это пренебрежение к своему здоровью, а нечистоплотность – это неуважение не только к самому себе, но и к окружающим людям. Грязнулями бывают, как правило, ленивые люди. Ленивые школьники скучают на уроках, плохо учатся, они не хотят выполнять никаких поручений, не любят чисто писать в тетрадях, читать книги. Они не воспитывают в себе привычку трудиться, помогать родителям в домашних делах.

- Подумайте, среди вас есть такие? (Ответы детей)

- Ленивые дети хотят жить так, как мечтал об этом один ученик из стихотворения Б. Заходера «Петя мечтает».

Если б мыло приходило

По утрам ко мне в кровать

И само меня бы мыло,

Хорошо бы это было!

Если б книжки и тетрадки

Научились быть в порядке,

Знали все свои места –

Вот была бы красота!

Вот бы жизнь тогда настала!

Знай, гуляй, да отдыхай!

Тут и мама б перестала,

Говорить, что я лентяй!

***Анализ содержания произведения:***

- О чём мечтал Петя?

- Мечтаете ли вы об этом?

- Почему чистота и здоровье связаны между собой?

***Запомните:***

Чистота - лучшая красота.

Кто аккуратен – тот людям приятен.

**3. Беседа о правильном питании.**

- Здоровое питание – одна из основ здорового образа жизни. Здоровое питание должно быть регулярным, разнообразным, богатым овощами и фруктами.

- Какие органы помогают человеку питаться? *(Органы пищеварения)*.

- Как происходит этот процесс? *(Пища попадает в рот, смачивается слюной, мы жуём её зубами. Дальше по пищеводу она попадает в желудок. Здесь начинается её переработка. Из желудка попадает в тонкий кишечник, где окончательно переваривается с помощью желчи и пищеварительных соков. Переваренная пища через стенки кишечника попадает в кровь и поступает ко всем органам.)*

- Но не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. В школьной столовой готовят блюда из полезных продуктов, поэтому вам необходимо съедать всё, что предлагают наши повара. Правильное питание - условие здоровья, неправильное приводит к болезням.

- ***Продолжите сказку***: «Жил-был один король. У него была дочь. Она любила только сладкое. И с ней случилась беда...»

- Какая случилась беда с принцессой?

- Что вы посоветуете ей?

- Подумайте о том, правильно ли вы питаетесь?

**4. Беседа о сочетании труда и отдыха.**

- Учёба в школе – серьёзный труд. Чтобы при этом сохранить здоровье, надо обязательно чередовать труд с отдыхом, соблюдать режим дня.

**5. О вредных привычках.**

- Самые вредные привычки – это курение, употребление спиртного и наркотиков. **Курение** очень вредно для лёгких и всего организма. Очень плохо, когда курить начинает ребёнок. Он хуже растёт, быстрее устаёт при работе, плохо учится, часто болеет.

- Каковы последствия курения?

- Что происходит, если кто-то курит, а вы находитесь рядом? *(вдыхаем часть дыма)*.

- Что нужно сделать в таком случае? *(отойти)*.

**Алкоголь** вызывает заболевания желудка и других органов, нарушает работу всего организма. Особенно опасен алкоголь для детей. Даже несколько глотков спиртного могут вызвать у ребёнка сильное отравление.

**Наркотики** – вещества, разрушающие организм человека. Попробовав наркотик раз или два, человек привыкает к нему и уже не может без него обходиться. У него развивается тяжёлая болезнь – НАРКОМАНИЯ, вылечить которую очень трудно. Распространение наркотиков – преступление, за которое строго наказывают.

Чтобы сохранить здоровье: НИКОГДА НЕ НАЧИНАЙ КУРИТЬ, НЕ ПРОБУЙ СПИРТНОГО, НЕ ПРИКАСАЙСЯ К НАРКОТИКАМ!

**6. Подведение итога.**

- Что же нужно делать, чтобы сохранить здоровье? *(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!

***Памятка для учащихся***

Если ты хочешь быть здоровым и успешным сегодня и завтра, не забывай выполнять эти простые действия, которые помогут тебе достичь результатов не только в сохранении своего здоровья, но и в учении, общении с друзьями и просто в жизни.

* Вставай всегда в одно и то же время!
* Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены!
* Утром и вечером тщательно чисти зубы!
* Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимайся спортом!
* Одевайся по погоде!
* Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий!
* Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах!