**Классный час:**

***«Секреты здоровья»***

Цели:

- дать ученикам представление о том, что такое здоровый образ жизни;

- заставить учащихся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщение к здоровому образу жизни;

- сделать вывод, что способствует здоровью, а что приносит вред (дать наглядное подтверждение всем плюсам и минусам);

- добиться формирования у учащихся активной позиции по данной проблеме;

- развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес.

Оборудование:

- таблички «Факторы здоровья», «активный образ жизни», «закаливание», «хорошее настроение», «рациональное питание», «алкоголь», «курение», «наркотики», «Формула жизни – это…», таблица продуктов питания.

Ход мероприятия:

1. Вступительная беседа

- Здравствуйте, ребята! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека - самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем!

Сегодня у нас необычный классный час, сегодня мы вместе с вами выведем формулу здоровья, от каждого из вас будет зависеть успех нашего общего дела. Прежде чем вывести формулу здоровья, давайте уточним, что же такое здоровье. (Ответы учащихся).

До 1940 года считалось, что здоровье - это отсутствие болезней. Вы согласны с этим? А вот такой пример: у человека ничего не болит. Но у него плохая память. Или еще пример: пьяный человек, у которого тоже ничего не болит, но можно ли считать его здоровым? Так что же такое здоровье?

Здоровье - это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия. Скажите, пожалуйста, от чего зависит здоровье? (Ответы детей.)

Главные факторы здоровья - движение, закаливание, питание, режим. Факторы, ухудшающие состояние здоровья, - употребление алкоголя, курение, наркомания. Давайте остановимся на этих составляющих более подробно.

2. Основная часть

- Сейчас мы проверим, хорошо ли вы разбираетесь в вопросах здоровья? Я буду зачитывать различные высказывания. Если вы считаете его верным, то хлопаете в ладоши 1 раз, если не верным, то 2 раза.

Викторина

Вопросы:

1. Согласны ли вы, что зарядка - это ИСТОЧНИК бодрости и здоровья? (Да.)

2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (Нет.)

3. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (Нет.)

4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10 000 человек? (Да.)

5. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Да.)

6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (Да.)

7. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (Нет.)

8. Отказаться от курения легко? (Нет.)

9. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (Нет.)

10. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги? (Да.)

11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (Да.)

12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Нет.)

13. Правда ли, что надо ежедневно выпивать два стакана молока? (Да.)

14. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (Да.)

15. Правда ли, что ребенку достаточно спать ночью 8 часов? (Нет.)

(Обсуждение вариантов ответов вместе с учащимися)

- А теперь я попрошу вас встать из-за парт. Пожалуйста, сделайте прыжок вперед, назад. Подровняйте носочки. Прошу вас ладонями достать пол. Выпрямитесь. Сцепи руки за спиной и присядь несколько раз. Молодцы! Садитесь на места.

Как можно назвать то, что мы с вами сейчас делаем? Правильно! Разминка, физнагрузка, зарядка, одним словом - активный образ жизни. Он способствует укреплению здоровья или нет? (Ответы учащихся)

На доске «Факторы здоровья» прикрепляется надпись «активный образ жизни» в графу положительных факторов.

- Поднимите, пожалуйста, руки, кто никогда не болел. А кто болеет один раз в году? А кто болеет два и более раз? Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть! А ведь это неверная установка. Давайте изменим установку и запомним, что человеку естественно быть здоровым! Ученые доказывают, что человек должен жить 150-200 лет! Как вы думаете, можно ли этого добиться путем закаливания? (Ответы учащихся)

Думаю, ваши ответы достойны того, чтобы среди факторов, положительно влияющих на укрепление здоровья, появилось слово «закаливание».

Учитель делает соответствующую запись на доске «Факторы здоровья».

- Чтобы говорить о здоровье, надо обязательно вспомнить о стрессах. Они нас подстерегают на каждом шагу. Говорят, что резкое пробуждение и подъем - это уже стресс. Уроки - стресс. Дорога - стресс. Родители ругают... С друзьями поссорился... И так далее... Я знаю людей, которые говорят: «А ты закури - и все пройдет». И вы знаете, как они ошибаются. По вашему мнению, как можно снять стресс? (Можно выйти в лес и громко закричать; залезть под душ; сосчитать до 10; включить музыку, закрыть глаза, представить себя животным и попробовать потанцевать.) Сегодня я хочу научить вас приемам быстрого снятия стресса, и, если в течение жизни вы ими воспользуетесь, я думаю, вы будете быстро выходить из стрессового состояния. Есть еще одно замечательное средство от стресса - это песня. Учитель показывает ребятам упражнение - растирание ладошек.

- На нашей доске появляется еще одна запись в графе положительных факторов - «хорошее настроение».

- «Алкоголь», «курение», «наркомания» - эти слова, как ни прискорбно, известны каждому взрослому, подростку и даже ребенку. Алкоголь и курение человечество знает давно. Но в последнее время проблема состоит в том, что к ним прибегают очень молодые люди, которые порой еще и не осознают, какой вред может нанести это их здоровью.

О пьянстве сложено немало пословиц и поговорок. Я раздаю вам пословицы, а вы попробуйте объяснить, как вы понимаете их смысл.

Конкурс пословиц

Пословицы:

1. Пьяному море по колено, а лужа по уши. (Пьяный думает, что может все, а на самом деле даже из лужи выбраться не в состоянии.)

2. Что у трезвого на уме - у пьяного на языке. (Пьяный не контролирует свою речь, способен обидеть словом, разболтать секреты друзей.)

3. С хмелем познаться - с честью расстаться. (Пьянство заглушает рассудок и совесть. Пьяный легко может обмануть, не сдержать слово.)

4. Пить до дна - не видать добра. (Пьяница теряет здоровье, друзей, работу, уважение окружающих, любовь ближних.)

Учитель записывает слово «алкоголь» в графу отрицательных факторов на доске.

- Нравится это кому-то или нет, но факт остается фактом: наркотики - проблема номер один в молодежной среде. И не только в нашей стране, но и во всем мире. Наркотики прочно вошли в наш быт, они на каждом шагу встречаются в нашей жизни. Чтобы остановить наркотический маховик, для начала нужно знать врага в лицо. Чтобы с нами не случилась беда, нужны знания: люди должны быть готовы противостоять опасности, тем более что она рядом. Что же такое наркомания?

Учитель записывает слово «наркотики» в графу отрицательных факторов на доске.

- Мы сегодня еще ничего не сказали о питании, а ведь, как известно, от питания зависит порой вся наша жизнь. Недаром древние мудрецы говорили: «Скажи, что ты ешь, и я скажу, кто ты есть». И это правда. Известно, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов. А какие продукты нужно есть, чтобы быть здоровым, вы мне сейчас скажете сами.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ НЕПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Рыба Пепси

Кефир Фанта

Геркулес Чипсы

Подсолнечное масло Жирное мясо

Морковь Торты

Лук «Сникерсы»

Капуста Шоколадные конфеты

Яблоки, груши и т. п. Сало и т. п.

- Но также надо запомнить Золотые правила питания:

а) главное - не переедайте.

б) ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко

усваивается и соответствует потребностям организма.

в) тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

г) перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно

поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых

приготовлена пища.

- Разнообразное питание способствует здоровью или нет?

Учитель записывает сочетание «рациональное питание» в графу положительных факторов на доске.

-Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днем без табака. Перед мировым сообществом была поставлена задача - добиться, чтобы в XXI веке проблема табакокурения исчезла. Как известно, отказаться от курения сложно, но возможно. И чем раньше это сделаете, тем лучше. Итак, какое влияние на здоровье человека оказывает курение?

Учитель записывает «курение» в графу отрицательных факторов на доске.

2. Заключение

- Вот мы с вами и разобрали все основные факторы, влияющие на здоровье. Отметили основные плюсы и минусы. Теперь давайте сложим формулу здоровья - это...»?

Будет здоровой наша страна или нет, зависит от нас с вами, от каждого из нас!!!

Предлагаемый мною материал – классный час « Секреты здоровья»- проведен в форме беседы. На нем рассматриваются положительные и отрицательные факторы здоровья. Занятие построено так, чтобы дети получили знания о том, от чего зависит наше здоровье, приобретали навыки самосовершенствования.

Список используемой литературы:

1. Дереклеева Н.И. «Классный руководитель»- М,Вербум, 2001.
2. «Здоровье или сигарета?» журнал « Медицина», 1984, № 10
3. В.Н.Ягодинский. Школьнику о вреде никотина и алкоголя.
4. Л.А. Обухова « Школа доктора природы».