*Классный час "Мы за здоровый образ жизни". 4-й класс*

**Цель:**пропаганда здорового образа жизни сформировать у ребят необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, уметь использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Задачи:**

* формировать убеждение о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности, рассмотреть аспекты, мешающие здоровому образу жизни;
* сформировать у ребят необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, уметь использовать полученные знания в повседневной жизни;
* формировать негативное отношение к курению, алкоголю и наркотическим веществам.

**Ход мероприятия**

**Учитель:**

Здоровье - это важнейшая потребность человека, делающая его счастливым, способным хорошо учиться, плодотворно трудиться и создавать здоровую семью.

Сегодня мы поговорим о том, как сохранить свое здоровье.

**Ведущие:**

Ребята, как вы думаете, что нужно делать, чтобы сохранить здоровье?

Ученики называют условия здорового образа жизни, ведущие записывают на доске:

- соблюдать режим дня;

- делать зарядку;

- принимать водные процедуры утром и вечером:

- держать в чистоте вещи и предметы личной гигиены;

- соблюдать гигиену тела.

**Ведущий:**

Расскажу вам по-порядку,
Как я делаю зарядку:
Ноги вверх, направо в бок,
Оттяну чуть-чуть носок,
Подогну в коленях ноги,
Снова вытяну немного.
Говорит сестрёнка Катя:
- Может, встанешь ты с кровати.
Продавил её совсем,
Ты - лежачий наш спортсмен!

**Ведущий:**ребята, так вы делаете зарядку?

*Ученики говорят, что зарядка нужна, чтобы зарядиться бодростью на весь день, а лёжа на кровати бодростью не зарядишься.*

**Ведущий:**

Вот уже вставать пора!
Просыпайся, детвора!!!
Быстро встанем по порядку -
Дружно сделаем зарядку!
Все готовы? Не зевай!
Упражненья начинай!
Поприветствуем друг друга
И пройдемся мы по кругу.
Сели-встали, сели-встали -
Наши ножки не устали.
Ручки в стороны и вверх -
Станем мы сильнее всех!
Мы попрыгали немножко
Друг за другом по дорожке!
Побежали умываться,
Причесаться, одеваться!

**Ведущие:**Объявляем конкурс на лучший режим дня.

*Ученики в группах составляют режим дня, выбирается самый правильный.*

**Ведущие:**

Есть ещё правила, которые помогут нам сохранить здоровье.

Как поел, почисти зубки -
Делай так два раза в сутки -
Предпочти конфетам фрукты,
Очень важные продукты.
Чтобы зуб не беспокоил,
Помни правило такое:
К стоматологу идем в год два раза на приём!
И тогда улыбки свет
Сохранишь на много лет!

*На доске записывают ещё правила.*

**Ведущие:**

Раз бабулю Люсю посетила внучка Варюшка.

*Разыгрывается сценка*

Суп сварила бабушка, свежий сок открыла,
- Кушай, Варечка, скорей - будешь крепче, здоровей,
Вырастишь такая - умная, большая.
Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.
Скушай суп, котлетки, йогурт и ещё сырок.
- Не хочу, бабулечка,
Выпью только сок.
- Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени?
Морщит Варя носик, есть она не хочет.
- Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно,
Но компот, конфеты, торт - это главная еда,
Остальные все продукты - ерунда!

**Учитель:**

Расскажите, дети Варе, что же с ней произойдёт,
Если будет кушать Варя, лишь конфеты и компот?

*Ученики рассказывают о полезных продуктах, что необходимо есть и каши, и щи, и овощи, и рыбу: А вместо сладостей нужно больше употреблять в пищу фруктов, сухофруктов.*

**Ведущие:**

* Кушать надо по режиму**,**для этогоорганизовано горячее питание в школе.
* Также очень вредно переедать.
* Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем.

Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к разным заболеваниям.

**Ведущие:**Объявляем конкурс на лучшее меню.

*Ученики в группах составляют меню на день. Побеждает самое вкусное и здоровое меню.*

**Ведущие:**

Есть ещё вредные привычки, которые опасно приобретать, потому, что от них потом нелегко избавиться, а порой и невозможно.

У дедушки юбилей:
Полон дом у нас гостей.
Гости много говорили,
Ели, пили и курили.
Тяжело мне потому,
Задыхаюсь я в дыму.
Дым вокруг от сигарет,
Мне в дыму том места нет!

*Ученики рассказывают о вреде курения, выясняется, что есть пассивные курильщики, как это опасно, как влияет табак на организм человека.*

**Ведущий:**

Действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни - юность, старческий возраст, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. Особенно вреден никотин беременным, так как приводит к рождению слабых, с низким весом детей, и кормящим женщинам, так как повышает заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни. Большинство же курильщиков удивительно бесцеремонны по отношению к окружающим.

**Ведущие:**

Такая вот традиция, что все лесные детки,
Под вечер собираются в одной большой беседке.
Идёт беседа не спеша, кто где и что увидел.
Жвачками меняются, курят сигареты,
Кто не хочет - тот не зверь!
Честь его задета.
Сегодня - веселье - с пивом бочонок,
Для всех прикатили лиса и волчонок.
Стали пиво разливать, стали дружно выпивать.
Веселятся, а Мышонок и Ежонок
Со скамьи не могут встать,
Им сказать бы дружно: нет! -
Надоел нам ваш банкет!
Для здоровья пиво вредно, это знает целый свет!

*Ученики говорят о вреде алкоголя, какие внутренние органы страдают, когда человек употребляет алкоголь, к чему приводит злоупотребление алкоголя, почему алкоголь вреден для растущего организма.*

**Ведущий:**

В результате систематического потребления алкоголя развивается симтомокомплекс болезненного пристрастия к нему:

- потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя;

- нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты и т.п.) и функций внутренних органов.

**Ведущие:**

Происходит, что не знаю,
Непонятно почему,
Я бездумно подражаю
Взрослым, детям и всему.
Все смеются, я смеюсь!
Все дерутся, я дерусь!
Все не делают уроки,
Я и к этому стремлюсь!

Есть ещё более опасные привычки - это употребление наркотических средств.

*Ученики рассказывают, как страшно употреблять наркотики, как человек может превратиться в преступника или умереть, употребляя наркотик.*

**Ведущий:**

Употребление наркотиков, помимо психической и физической зависимости, всегда приводит к необратимому грубому нарушению жизнедеятельности организма и социальной деградации наркомана. Именно эти последствия составляют наибольшую опасность для здоровья и жизни человека.

**Ведущие:**

Объявляем конкурс на лучший свод правил здорового образа жизни.

*Ученики составляют правила здорового образа жизни.*

**Ведущие:**

Подведём итог. Вот какие правила мы составили, чтобы вести здоровый образ жизни:

**-** каждое утро делать зарядку и принимать водные процедуры;

**-** соблюдать режим дня;

**-** правильно питаться, есть по режиму не голодать, не переедать, есть здоровую, полезную пищу;

**-** не курить и не дышать дымом курильщиков;

**-** не употреблять алкоголь и наркотики;

**-** быть весёлым и жизнерадостным, иметь много друзей, не злиться, много улыбаться и дарить радость окружающим.

**Учитель:**

Вот и подошёл к концу наш классный час, спасибо всем, кто участвовал в подготовке классного часа, спасибо всем, кто активно работал сегодня! Я надеюсь, что вы будете соблюдать правила здорового образа жизни, и всё у вас в жизни сложится удачно.