*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.