Классный час

на тему

**«Сегодня быть здоровым**

**модно и престижно!»**

2018 год

Классный час**«Сегодня быть здоровыммодно и престижно!»**

**Цель:** формирование у учащихся представления о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

•​ приобщить учащихся к здоровому образу жизни;

•​ добиться формирования у учащихся активной позиции по данной проблеме;

•​ развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес.

**Ход мероприятия**

**I.** У: Здравствуйте, дорогие друзья! 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!

**Жизнь = здоровье + семья + учеба + друзья.**

Если мы поставим здоровье на какое-то другое место, то не только сумма “жизнь” изменится, изменится и ее качество. Эта сумма может быть равна 30, 75, а может быть и 167 годам (длительность жизни одного из тибетских монахов).

Быть здоровым - замечательно,  но непросто. Здоровье – ключевая ценность для любого человека независимо от его местожительства. Во все времена ценилась гармония духа и тела. На Руси говорили: «[Здоров будешь - все добудешь!](http://kostroma.bezformata.ru/word/zdorov-budesh-vsyo-dobudesh/192652/)».

Что означает слово «[Престиж](http://kostroma.bezformata.ru/word/prestizh/12716/)»? Это уважение и авторитет, который нужно заслужить. А для этого нужно быть здоровым, умным, аккуратным и приобрести знания в хорошем учебном заведении, найти престижную и востребованную профессию. Очень важно уберечь себя от вредных привычек, таких как курение, наркомания и алкоголизм, что бы быть с юности здоровым и сильным духом. Многие звезды эстрады и другие популярные личности, которые достигли успеха в современном обществе, вели здоровый образ жизни и пропагандируют его среди молодёжи.

Чтобы попасть поскорее в Страну Здоровья, нужно поучаствовать в необычных конкурсах.

**Конкурс 1. “Народная мудрость”**

*Составить из рассыпанных слов-карточек пословицы, объяснить их смысл.*

•​ “Здоровый человек-богатый человек”

•​ “Здоровьем слаб, так и духом не герой”

•​ “Чистым жить – здоровым быть”

•​ “В здоровом теле – здоровый дух”

•​ “Здоровье – дороже золота”

**Конкурс 2. “Загадки”**

Два соседа-непоседы.  
День на работе,  
Ночь на отдыхе. (*Глаза*)

Ношу их много лет,  
А счету им не знаю. (*Волосы*)

Всю жизнь ходят в обгонку,  
А догнать друг друга  
Не могут (*Ноги*)

Оно много меньше нас,  
А работает всякий час (*Сердце*)

Между двух светил  
В середине я один (*Нос*)

У пяти братьев  
Одна работа. (*Пальцы*)

**Конкурс 3. “Что? Где? Когда?”**

1.​ Что это за лекарство, которое слушают? (*Музыка*.)

2.​ Какие опасные “подарки” солнца мы можем получить? (*Ожоги*.)

3.​ Что на свете дороже всего? (*Здоровье*.)

4.​ Что без языка, а сказывается?(*Болезнь*.)

5.​ Что никогда не лень делать? (*Дышать*.)

6.​ Что такое фитотерапия? (*Лечение травами*.)

7.​ Когда необходимо проводить физкультминутки? (*В период утомления*.)

.**Конкурс 4. “Здоровье человека”**

Вам необходимо подобрать верный вариант ответа.

1. Зачем нужно знать свой организм?

А) чтобы сохранять и укреплять здоровье;  
Б) чтобы человек мог мыслить, говорить и трудиться;  
В) чтобы умело использовать свои возможности.

2. В какой строчке указаны слова, описывающие здорового человека?

А) сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий;  
Б) горбатый, бледный, хилый, низкий;  
В) стройный, сильный, ловкий, статный.

3. В какой строчке указаны только органы человека?

А) глаза, сердце, желудок, кожа;  
Б) сердце, головной мозг, почки, кровь;  
В) печень, селезенка, уши, желчь.

**Конкурс 5. “Помоги себе сам”**

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 поссорились… И так далее…

По вашему мнению, как можно снять стресс? (Можно громко закричать, залезть под душ, 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.

Ведущий показывает упражнение – растирание ладошек.

Есть еще одно замечательное средство от стресса – это включить тихую спокойную музыку, закрыть глаза, расслабиться и представить себе что-нибудь хорошее.

*(Затем проводится краткая беседа о впечатлениях, картинах, возникших у ребят в воображении.)*

*Совет ребятам:*учитесь видеть в жизни прекрасное, радоваться жизни, тогда стресс и болезни обойдут вас стороной.

**Конкурс 6. Площадь Гигиены**

Гигиена – это наука о сохранении здоровья, а также мероприятия, которые содействуют этому. Народная мудрость гласит: “Кто аккуратен, тот людям приятен”.

Нам предстоит вспомнить, как правильно ухаживать за:

1.​ волосами;

2.​ обувью;

3.​ нательным бельем и верхней одеждой.

**Конкурс 7. “Отдыхай-ка”**Каждый человек должен не только хорошо трудиться, но и уметь отдыхать с пользой для своего здоровья.*(Проводится физкультминутка.)*

**Конкурс 8. “Приятного аппетита”**

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. Каких, вы мне сейчас скажете сами.

1. Назовите полезные для организма продукты. *(Рыба, жевательная резинка, чипсы, кефир, напиток “Кола”, геркулес, шоколадные конфеты, морковь, лук, торты, яблоки, капуста, гречка.)*

2. Расскажите о правилах правильного питания. *(Рассказывают дети.)*

3. Назовите, в каких продуктах содержатся витамины А, В, С. *(Рассказывают дети.)*

**Колнкурс9.“Не болей”**

Заслушиваются сообщения учащихся, подготовленные дома.

Тема 1. Какие вы знаете инфекционные заболевания.  
Тема 2. Как избежать инфекционных заболеваний  
Тема 3. Наша домашняя аптечка.

**Ведущий:**Вот и подошло к концу наше увлекательное путешествие по Стране Здоровья. Нам пора возвращаться домой. Надеюсь, что сегодняшнее путешествие не прошло даром, и вы многое почерпнули для себя. Ведь “Здоров будешь – все добудешь”. Так будьте здоровы!