**Филиал МАОУ Петелинская СОШ «Коктюльская средняя общеобразовательная школа»**

627046, Тюменская область, Ялуторовский район, с. Коктюль, ул. Школьная,13, тел.96-197, [koktul\_school@inbox.ru](mailto:koktul_school@inbox.ru)

**Классный час на тему:**

***«Мы за здоровый образ жизни!»***

**5 класс**

**2019 г**

**Здоровье – это вершина, на которую**

**человек должен подняться сам.**

***И. Брехман***

**Цель:**  формирование ценностного отношения учащихся к своему здоровью.

**Задачи:**  - расширить представление учащихся о здоровом образе жизни;

-способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности;  
-формировать негативное отношение к вредным привычкам;    
-воспитывать желание вести здоровый образ жизни.  
 **Оборудование и оформление**: компьютер, презентация, рисунки о здоровом образе жизни.

**Планируемый результат обучения, в том числе и формирование УУД:**

**Познавательные УУД:** формировать у учащихся правильное отношение к своему здоровью

**Коммуникативные УУД:** воспитывать любовь к здоровому образу жизни, коллективизм, уважение друг к другу, умение слушать, дисциплинированность, самостоятельность мышления.

**Регулятивные УУД:** понимать учебную задачу классного часа, осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя, определять цель классного часа, контролировать свои действия в процессе его выполнения, отвечать на итоговые вопросы.

**Личностные УУД:** формировать учебную мотивацию, адекватную самооценку, необходимость приобретения новых знаний.

**Ход занятия**

**1.Интерактивная беседа «Что имеем, не храним, потерявши, плачем».**

Здравствуйте, ребята. Я вам говорю «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Издавна люди при встрече желали друг другу здоровья : «Здравствуйте», «Доброго здоровья!»,спрашивали «Как ваше драгоценное здоровье?» И это не случайно. Ведь еще в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Дал Бог здоровье, а счастье - найдем». Действительно, здоровье необходимо каждому человеку. Здоровье - это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно. Необходимо постоянно заботиться о своем здоровье.

- Одного Мудреца спросили: “Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?”

Ребята, а как бы вы ответили на этот вопрос? (ответы детей)

Вот что ответил мудрец: “Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля”.

- Согласны ли вы с мудрецом? (ответы детей)  
 Сегодня мы с вами проведем классный час о здоровье, как его сберечь, чтобы вырасти здоровым, крепким, жизнерадостным. А также поговорим о том ,что нужно делать, чтобы не жалеть о потерянном здоровье.

Ребята, а что вы понимаете под словом «здоровье»?

«Здоровье – это …» – продолжить фразу. (Дети продолжают фразу). Каждый взрослый человек вам скажет, что здоровье – это величайшая ценность, но почему-то современная молодёжь в числе главных ценностей называет деньги, карьеру, любовь, славу, а здоровье ставит только на 7-8 место.  
Мудрая пословица гласит: «Что имеем, не храним, потерявши, плачем». Как вы думаете, какое отношение эта пословица имеет к теме нашего разговора?  
Мы знаем, как хранить деньги, как сберечь вещи. А знаете ли вы о том, как хранить здоровье?

**2. Составление схемы «Здоровый образ человека».**

Итак, здоровье – это великая ценность, но многие начинают это понимать, когда заболеют. Учёные утверждают, что организм человека рассчитан на 150-200 лет жизни. А у нас сейчас люди живут в 2-3 раза меньше. Как вы думаете, почему?  
Что мешает людям жить долго?  
Главное для здоровья – это умение человека работать над самим собой, над своим здоровьем. Все учёные сходятся в одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.  
А вот из чего складывается ЗОЖ, мы узнаем при составлении схемы. Я загадаю 5 загадок, каждая из которых – фактор здоровья.

1.Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. (Режим дня)  
2.Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям. (Закаливание)  
3.Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (Гигиена)  
4. Порядок приёма пищи, её характер и количество (Правильное питание)  
5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц. (Движение, спорт)

Закаливание

Режим дня

Гигиена

Правильное питание

Движение, спорт

Отсутствие вредных привычек

Итак, что же у нас получилось. Из чего складывается здоровый образ жизни, который дарит человеку здоровье и долголетие?  
Я предлагаю добавить в этот список ещё один пункт – отсутствие вредных привычек. Вы согласны со мной?  
Действительно, человек может выполнять все пункты здорового образа жизни, но одна вредная привычка, например, курение или алкоголизм, сведёт на нет все его усилия. А какие ещё вредные привычки есть у человека? Послушаем своих одноклассников.

**3.Выступление учащихся на тему «Вредные привычки»**  
Токсикомания   
- это не просто вредная, но и очень опасная привычка. «Мания» - это психическая болезнь, когда человек постоянно думает о чем-то одном. Токсикоман постоянно думает о яде. «Токсикомания» с латыни так и переводится как «мания к яду» (токсин - значит яд). Эти яды попадают в организм человека при вдыхании ядовитых паров и вызывают сильные отравления. Очень быстро появляется привыкание, наступают изменения в психике, но главное - разрушается здоровье человека, так как яды постепенно накапливаются в организме.  
  
Наркомания   
Наркотики - отрава еще более серьезная, она рассчитана на простаков, которые, привыкнув к ним, не смогут без них жить и станут платить большие деньги, чтобы поскорее умереть. Наркотики нюхают, курят, вкалывают, принимают в виде таблеток. Они моментально попадают в кровь. Наркомания действует своими ядами сильно и быстро - буквально с первого раза человек может стать наркоманом! У человека появляются галлюцинации, кошмары.   
  
Алкоголизм  
Еще одна вредная привычка - пьянство. Пьянство очень быстро перерастает в манию - алкоголизм. Алкоголь - самый распространенный наркотик, ежегодно убивающий сотни людей. Это тоже яд, он нарушает работу всех внутренних органов. Пьяный человек -зрелище отталкивающее. Но алкоголику безразлично мнение окружающих, он теряет человеческий облик и становится рабом своей вредной привычки. От алкоголизма страдают не только сами пьяницы, но и близкие им люди: матери, жены, дети. Огромное количество преступлений совершается на почве пьянства, разрушается много семей, ломаются судьбы.  
  
Курение  
- это зависимость от наркотика, имя которому никотин. По своей ядовитости никотин равен синильной кислоте -смертельному яду. Ученые подсчитали, что курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет. Все органы человеческого тела страдают от табака. В табаке содержится 1200 ядовитых веществ. Научно доказано, что курение вызывает 25 заболеваний. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают, плохо слышат. Даже внешне курильщики отличаются от некурящих: у них быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы. От курения страдают некурящие. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, которые становятся пассивными курильщиками.  
  
Игромания   
- та вредная привычка начинается безобидно - игровые автоматы, компьютерные игры, карты, рулетка. А может закончиться разрушением психики, преступлением, даже самоубийством. Игромания не щадит ни детей, ни взрослых. Даже благоразумные старушки становятся игроманками и заканчивают свою жизнь в голоде и нищете.

-Вот такие вредные привычки могут погубить здоровье человека, нанести организму колоссальный вред.

**4.Конкурс «Анаграммы»**

У вас на столах лежат карточки, на которых записаны в разном порядке буквы. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем. Кто быстрее?  
ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура  
ДКАЗАРЯ – зарядка  
ЛКАЗАКА – закалка  
ЕНГИАГИ – гигиена  
ЛКАПРОГУ – прогулка

**5. Конкурс «Угадай сказку»**

**Учитель:** Во многих сказках говорится о здоровье. Угадайте, о каких сказках идёт речь. Назовите, пожалуйста, произведения, отрывки из которых вы сейчас услышите.  
- Какой сказочный герой употреблял в пищу очень много сладкого, особенно варенья? (Карлсон)   
- Назовите сказку, двое героев которой не соблюдали режим дня, только развлекались и веселились, потому и остались без жилья. (3 поросенка; Ниф -Ниф, Нуф-Нуф)   
- Этот сказочный герой любил кушать мёд и решил подарить горшочек с медом Ослику на день рождения. (Вини-Пух; Вини-Пух и все, все, все)   
 **6. Игра «Доскажи словечко»** (пословицы о здоровье)   
 Береги платье снову, а здоровье … (смолоду.)   
· Болен – лечись, а здоров… (берегись.)  
· Было бы здоровье, а счастье… (найдётся.)   
· Двигайся больше – проживёшь… (дольше.)   
· Забота о здоровье – лучшее… (лекарство.)  
· Здоровье сгубишь – новое… (не купишь.)   
· В здоровом теле… – (здоровый дух.)

7.  **Рефлексия.**

**-**Ну вот и подошел к концу наш классный час. А теперь пора подвести итоги и сделать выводы. Что интересного вы узнали сегодня? Какие выводы для себя сделали?

8. **Заключение.**

**-**Дорогие ребята, мне бы хотелось, чтобы вы все и всегда были здоровы. Будьте примером для тех, кто с вами рядом, ведите здоровый образ жизни, берегите свое здоровье и здоровье своих близких.

Помните, ваше здоровье - в ваших руках!

**Список используемой литературы**

1. Брехман И. И. Валеология - наука о здоровье/ И. И. Брехман - М.: ФиС, 1990. - 217 с.

2.Бутова С.В. Оздоровительные упражнения на уроках / С.В. Бутова // Начальная школа.- 2006.- № 8.- С.98.

3.Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения // Школа.-2005.- №3.- С.52-87.