

Цель: формирование у учащихся потребности в ЗОЖ, ответственности за своё здоровье, негативное отношение к вредным привычкам.

Ход классного часа

– Добрый день, дорогие дети. Сегодня мы собрались, чтобы обсудить одну очень важную проблему. Привычки – что это такое? Какие привычки вредят нашему здоровью, а какие приносят пользу. Что же такое привычка? Привычка – это такое действие, которое человек выполняет как бы автоматически. У каждого человека в жизни вырабатывается много привычек, как полезных, так и вредных.

В.: Жила-была девочка Маша. По утрам аккуратно чистила зубы, мыла руки перед едой, убирала свою комнату, не опаздывала на уроки. И вот как-то раз с ней приключилась одна история.

Маша:

Зубки я почистила
И постригла ноготки,
Постирала быстро я,
В стопку сложены платки,
Получила в школе «пять».
Можно песню запевать.

Если лень к тебе привяжется случайно,
Прогони её подальше в тот же час,
Потому что это стыдно и печально,
Если лодыри растут ещё у нас.

В.: Вот в один прекрасный день постучала к Маше лень.

Маша:

Здравствуй, милая девчушка.
Подружись ты со старушкой,
Вместе в школу не пойдём,
Вместе ногти погрызём,
Можешь насовсем забыть,
Как с прогулки руки мыть.
Эй! Грязненьки и лентяйчики,
Проходите поскорей,
Вы не зря тряслись в трамвайчике,
Новых вам нашла друзей.

Привычка – Лень и неряшливость.

(Входят грязненьки и лентяйчики.)

Говорят мы бяки-буки,
Как выносит нас земля?
Всё возьмём мы в свои руки,
Обойтись без нас нельзя.
Ой-ля-ля, Ой-ля-ля
Обойтись без нас нельзя.
Ой-ля-ля, Ой-ля-ля
Вот так.
Раз, два.
Мы научим вас лениться,
Наши вредные друзья.
Быть здоровым не годиться,
Обойтись без нас нельзя.
– // –

Маша:

Ногти грызть,
Не мыться в ванной?
Можно поздно или рано
Силу воли потерять,
И навек неряхой стать.
Убирайтесь-ка скорее –
Сила воли мне важнее.

В.: Молодец, Маша, прогнала лень.

Привычка – Занятие спортом.

2 привычка.

Хорошо проснуться сразу,
И стряхнув остатки сна,
Затянуться до отказа
Свежим ветром у окна.
И согласно распорядку,
И команде боевой
В физкультурную зарядку
Окунуться с головой!
«Шагом марш!» –
И в разных видах
Левой! Правой!
Вдох и выдох!
Раз – присели!
Два – привстали!
Чтоб задержки никакой!
Три – согнулись и достали
До носка одной рукой.
Эй! Не спи! Давай-ка вместе
На длину упругих рук
Встанем тут
И... бег на месте!
Выше голову, мой друг!

В.: По мнению учёных, ежедневные физические нагрузки замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни.

Но, чтобы успеть сделать на дом уроки, помочь в работе по дому, почитать, погулять, самостоятельно позаниматься физическими упражнениями или любимым видом спорта в секции, нужно уметь правильно распределять время, то есть соблюдать **режим дня**.

Ученик:

Если будешь ты стремиться
Распорядок выполнять –
Будешь лучше ты учиться,
Лучше будешь отдыхать.

В.: А вот многие из вас не умеют правильно выполнять распорядок дня, не берегут время, зря тратят не только минуты, но и целые часы. А чтобы научиться беречь время, нужно правильно организовать свой режим дня.

СЦЕНКА «РЕЖИМ ДНЯ»

Действующие лица: учитель и ученик Вова.

- А ты, Вова, знаешь, что такое режим?
- Конечно! Режим... Режим – куда хочу, туда скачу!
- Режим – это распорядок дня. Вот ты, например, выполняешь распорядок дня?
- Даже перевыполняю!
- Как же это?
- По распорядку мне надо гулять 2 раза в день, а я гуляю – 4.
- Нет, ты не выполняешь его, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?
- Знаю. Подъём. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Прогулка. Обед – и в школу.
- Хорошо...
- А можно ещё лучше!
- Как же это?
- Вот как! Подъём. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка. И сон.
- Ну, нет. При таком режиме вырастет из тебя лентяй и неуч.
- Не вырастет!
- Это почему же?
- Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим!

- Как это с бабушкой?
- А так: половину я, половину бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.
- Не понимаю – как это?
- Очень просто. Подъём выполняю я, зарядку выполняет бабушка, умывание – бабушка, уборку постели – бабушка, завтрак – я, прогулку – я, уроки – мы с бабушкой, прогулку – я, обед – я...
- И тебе не стыдно? Теперь я понимаю, почему ты такой недисциплинированный.

В.: Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование физических нагрузок и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают человека к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

Привычка – курение.

Девочки-сигаретки:

Мы красотки – сигаретки.
Мы стройны и мы кокетки.
Аромат у нас внутри.
Мальчик, слышишь, закури.
Будешь пахнуть ты дымком,
Голова пойдёт кругом.
Вместе будем расслабляться,
Жизнь любить и улыбаться.

Ученик 1: Губительная сигарета. О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство учёных и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки растёт, так как пока ещё значительное число людей не считает курение вредным для здоровья.

Ученик 2: Курение – не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают её всерьёз.

Ученик 3: Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибнет от $\frac{1}{4}$ капли никотина, собака от $\frac{1}{2}$ капли. Для человека смертельная доза никотина составляет 2-3 капли.

Ученик 4: Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих.

Ученик 5: Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха.

Ученик 6: Чем раньше дети, подростки, юноши и девушки познакомятся с курением, тем быстрее привыкнут к нему и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно.

В.: Мы выслушали мнение ребят, а вы сделайте для себя выводы. А сейчас последняя привычка – **Здоровое питание.**

Ученик 7:

К еде не будь высокомерен,
Обдумай, что поесть намерен.
Не увлекайся, не переедай,
Но должное внимание
Еде всегда отдай.
И запомни навсегда,
Что не в меру еда –
Болезнь и беда.

Ученик 8:

Все мы с вами сладкоежки,
Любим торты и орешки,
Леденцы и шоколад –
Это всё едим подряд.
Но позвольте возразить:
Делать так – себе вредить.

Ученик 9:

Нельзя сладким увлекаться,
Можно без зубов остаться.
Кальций кости укрепляет,
Нам здоровья добавляет.
Творог ешьте, пейте молоко,
От зубного кабинета
Будете вы далеко.
Надо кальцием, друзья,
Запасаться прочно,
Ослепительной улыбкой
Улыбнётесь точно.

Ученик 10:

Ешьте свёклу и морковь,
Помидоры, лук, чеснок.
Ешьте много, ешьте впрок.
В организме витамин
Потеснит холестерин.
Знайте, овощи и фрукты –
Это лучшие продукты.

КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ



Вывод: здоровье человека – жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов.

В.:

Пять правил в жизни соблюдай
И на земле увидишь светлый рай.
В делах мирских не возмущай покой,
Зря не риску своею головой.
Здоровье береги, как ценный клад,
Живи в достатке, но не будь богат.

– Что же можно, а что нельзя?

НУЖНО:

1. Почаще есть рыбу, овощи, фрукты
2. Пить воду, молоко, соки, чай
3. Заниматься спортом
4. Как можно больше ходить
5. Дышать свежим воздухом

НЕЛЬЗЯ:

1. Переесть
2. Много есть жирной, сладкой и солёной пищи
3. Употреблять алкоголь
4. Смотреть часами телевизор
5. Играть на компьютере

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| 6. Спать достаточно | 6. Сидеть дома |
| 7. Проявлять доброжелательность | 7. Курить |
| 8. Чаше улыбаться | 8. Поздно ложиться и вставать |
| 9. Любить жизнь | 9. Быть раздражительным |
| | 10. Терять чувство юмора |
| | 11. Унывать, сердиться, обижаться |

В.: Запомните волшебные слова:

Я здоровье берегу,
Сам себе я помогу!

Постарайтесь следовать этой формуле здоровья, и вы на долгие годы сохраните молодость и красоту. Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о вас лучше, чем вы сами.