***Классный час "Здоровым быть здорово". 6-й класс***

**Цели:**

* формировать убеждения о здоровом образе жизни и о здоровье, как самой главной ценности;
* развивать у детей умение вести дискуссию, аргументировать собственную точку зрения;
* формирование здорового образа жизни посредством правильного питания, учиться быть здоровым душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
* развивать познавательные интересы, поисковую активность детей, творческие способности, речь; воспитывать любовь к себе, к людям, к жизни.

**Ход классного часа:**

 **Эпиграф:**

 ***Когда нет здоровья, молчит мудрость, не***

 ***может расцвести искусство, не играют силы,***

 ***бесполезно богатство и бессилен разум.***

 **/*Древнегреческий историк, «отец истории» Геродот/***

**Учитель:**

 Многие задают себе вопрос: «Как прожить, чтобы не стареть?» И себе отвечают: «Так не бывает». Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Давайте проведем небольшое тестирование о своем здоровье, вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам.

Ребята, сегодня мы проводим классный час, который называется “Здоровый образ жизни”.

Ребята, а как вы думаете, о чём конкретно мы сегодня будем говорить? И что, по вашему, входит в понятие*“здоровый образ жизни”?*

***Учащиеся дают разнообразные варианты своих ответов.***

**Учитель:**

Конечно же, мы будем говорить о том, как важно регулярно заниматься физической культурой и спортом, правильно питаться, соблюдать режим дня, правильно работать и отдыхать, не иметь вредных привычек, чтобы всю жизнь оставаться здоровыми, бодрыми, энергичными, жизнерадостными, полными сил и энергии, а в конце  мы  с вами вместе  выведем  *Формулу  здорового образа жизни.*

Ребята, скажите мне, что люди обычно говорят друг другу при встрече?

*Учащиеся дают разнообразные варианты своих ответов.*

**Учитель:**

Конечно же, вы правы. Они говорят друг другу “Здравствуйте”, то есть “Будьте здоровы!” или “Я желаю вам здоровья!” И это не случайно! Ведь ещё в Древней Руси люди говорили: “Здоровье дороже богатства”, “Здоровье не купишь”, “Дал бог здоровье, а счастье найдём”, “Стареет тело без дела”, “Живи разумом, так и лекаря не надо”, “Спорт сочетаешь с делом, здоров душой и телом”.

(*Смотрите Приложение, слайд № 2)*

то есть люди издавна понимали, что здоровье – самое главное, что необходимо человеку для нормальной жизни.

**СКАЗКА Проблемная ситуация**
 *В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными и трудолюбивыми. Одно огорчало правителя - сыновья часто и подолгу болели.
Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?» Мудрецы долго совещались…*Что сказали мудрецы, мы узнаем попозже, а пока вы мне скажите:
- Как вы думаете, почему люди болеют? *(не занимаются спортом, не закаливаются, неправильно питаются, не ведут активный образ жизни, не ведут активный образ жизни, вредные привычки)*
- Что нужно сделать для того, чтобы быть здоровым?

А теперь послушаем, что ответили правителю мудрецы. *Самый старый из них сказал: «Здоровье человека зависит от его образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях». Выслушал правитель мудреца и приказал построить дом здоровья для всех детей своей страны.*

**МЕДАЛИ ЗА ОТВЕТЫ**

**Может быть, кто-то из вас, ребята, знает и другие пословицы о здоровье и здоровом образе жизни?**

***Учащиеся дают свои ответы. После этого учитель просит детей продолжить следующие пословицы и поговорки:***

1. От хорошего сна … (молодеешь.)
2. Сон – лучшее … (лекарство).
3. Выспишься – … (помолодеешь).
4. Выспался – будто вновь… (родился).
5. Кто хорошо жуёт, тот долго… (живёт).
6. Хочешь есть калачи – … (не сиди на печи).
7. Кто не умерен в еде -… (враг себе).
8. Аппетит от больного бежит, а к здоровому ……… (катится).
9. Болезнь с грязью ……… (дружит).
10. Ум да здоровье …… (всего дороже).
11. От сладкой еды – …………… (жди беды).

*(Смотрите Приложение, слайд № 3)*

**Учитель**:

Молодцы, ребята, вы знаете много пословиц по этой теме.
Ребята, а что же такое *здоровье*? Чем здоровый человек отличается от больного?

*Учащиеся дают разнообразные варианты своих ответов.*

 **ДЕРЕВО ЖИЗНИ**

Ребята, давайте попытаемся наши представления о счастливой полноценной жизни выразить в виде *Дерева жизни.*

*(Смотрите Приложение, слайд № 13)*

Листья этого дерева – дни жизни человека. Каждый лист будет свеж и зелен, если поддерживать крону будут равноценные ветви: “я могу”, “я хочу”, “я должен”. Это ведь замечательно, что человек делает в жизни то, что он может, и это не противоречит тому, что он должен, не противоречит интересам других людей; когда то, что человек должен делать, он и может, и хочет. Эти ветви поддерживает ствол *“здоровый образ жизни”,* питаемый корнями – *“составляющими здоровый образ жизни”.*

*(Учащиеся дают свои ответы, при этом корни дерева закрыты)*

**1. Режим дня.**

**Итак послушайте стихотворение, о чем идет речь?**

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

Это режим дня (первый корень). Первый шаг на пути к здоровью – это соблюдение режима дня. Многие из вас не умеют выполнять распорядок дня, не берегут время, могут опоздать на уроки, спать ложатся не вовремя.

**Работа с рисунком. (на столах) На рисунке все перемешалось, и появились ошибки. Давайте составим правильный режим дня. Соотнесите время и действие.**

**«Режим дня»**

7.00-7.30 Подъем 8 .30-12,30 занятия в 14.00-15.00 прогулка
школе  7.30-7.40 завтрак 13.00-14.00 обед 15.00-17.00 домашние
задания (уроки) 17.00-18.30 занятия 19.30-21.00 занятие
физкультурой игры музыкой чтение книг  ( во дворе)
19.00-19.30 ужин 21.00- сон

**- Теперь мы знаем какого режима дня вы должны придерживаться, что бы у вас был организованный день. Соблюдая режим вы не только укрепите свое здоровье, но и в учебе преуспеете.**

**А мы с вами отправляемся дальше на поиски следующего секрета крепкого здоровья.**

**2. Правильное питание**

Древнее изречение гласит: «Мы суть того, что едим». Состояние здоровья человека во многом обусловлено его питанием.
Что есть? Сколько есть? Когда и как? Пища не должна быть чрезмерной и обильной. Народ уже давно усматривает в этом источник болезней. На эту тему есть пословицы практически у всех народов.

- Умеренность – лучший врач

- Хочешь, что бы тебя уважали – не говори много; хочешь быть здоровым – не ешь много. И лекарство в избытке – яд

**Питайтесь разумно! Выявляйте свои ошибки в питании. Вот главные из них.**

**Ошибки в питании**

– Мы едим слишком много, больше чем расходуем энергии.
– Мы едим слишком жирную пищу.
– Мы неправильно выбираем продукты.
– Мы едим неправильно: нерегулярно, быстро, бесконтрольно.
– Мы неправильно готовим.
– Мы слишком много лакомимся.
– Мы питаемся, забывая о своем возрасте.

**Задание- игра «Полезное – неполезное» (картинки)**

Разделите продукты питания на две группы: полезные и вредные.

*Полезные продукты                                Вредные продукты*

Рыба, кефир, чипсы, геркулес, пепси, фанта, подсолнечное масло, жирное мясо, морковь, торты, лук, капуста, «Сникерс», яблоки, груши, шоколад, «Кириешки».

Учитель: Нельзя есть чипсы, пить газированную воду, так как это все продукты, содержащие различные химические соединения, разрушающие наш организм.

**Факты о кока -коле**

**Теперь поговорим о беде нашего класса, это вечно валяющиеся пакетики из-под чипсов и сухариков и в довольно больших количествах, поэтому нельзя не заострить внимание на том, что мы едим? Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда фирмы-производители почему-то называют их специями). Поэтому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности, что называется, «на любителя».**
Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство наших с вами соотечественников предпочитают, есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Больше всего надежды, что вкус и запах получен без применения синтетических добавок, если чипсы пахнут луком или чесноком. Хотя все равно шансы невелики. Чаще всего вкус у чипсов искусственный. Тоже самое в полной мере относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков.
Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека

**Учитель: Правила правильного питания.**

– Есть немного, 4-5 раз в день, не торопясь, тщательно пережевывая пищу.
– Есть нежирную пищу.
– Правильно выбирать продукты: рыбу, нежирное мясо, молоко, овощи.
– Правильно готовить: лучше на пару или тушить.
– Не злоупотреблять сладким.

**3. Закаливание**

Обратите внимание на картинки. Что изображено ?

Это закаливание.

Просмотр фильм

**4. Гигиена *Сценка* « Чистюля и Грязнуля».**

Следующая основа крепкого здоровья – гигиена

Вопрос № 1

**Что такое личная гигиена?**

*Правильный ответ.* Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте.

**Вопрос № 2**

**Почему необходимо мыть руки перед едой?**

*Правильный ответ.* На грязных руках содержится большое количество микробов, которые, попадая с пищей в рот, могут вызвать заболевание.

**Вопрос № 3**

**Зачем надо коротко стричь ногти?**

*Правильный ответ.* Под ногтями собираются грязь и микробы – возбудители заразных болезней.

**Вопрос № 4**

**Сколько раз в день необходимо умываться?**

*Правильный ответ.* Умываться необходимо два раза в день – утром после сна и вечером перед сном.

**Вопрос № 5**

**Как часто нужно мыть все тело и голову?**

*Правильный ответ.* Все тело и голову необходимо тщательно мыть мылом и мочалкой не реже одного раза в неделю.

**Вопрос № 6**

**Как часто нужно мыть руки?**

*Правильный ответ.* Руки нужно мыть несколько раз в день – перед едой, после посещения туалета, придя с улицы, после общения с животными, то есть после любого загрязнения.

**- Что помогает нам соблюдать гигиену?**

**Послушайте советы:**

*1-й совет. Умывайтесь по утрам, после сна. Мойте руки, лицо, шею, уши.*

*2-й совет. Мойте руки и ноги перед сном каждый день.*

*3-й совет. Обязательно мойте руки после игр, прогулки, общения с животными, туалета.*

*4-й совет. Не реже одного раза в неделю принимайте ванну*

**6. Вредные привычки**

А сейчас вопрос ко всем: какие вредные привы Ребята, а что же еще мешает нам быть здоровыми?

Конечно же, вредные привычки – курение, алкоголь, наркотики, переедание. Это самые страшные разрушители здоровья, потому что они могут быть смертельными.чки негативно сказываются на нашем здоровье? (курение, алкоголизм, наркомания)

- Сейчас, ребята, мы посмотрим отрывок из мультфильма «Ну, погоди!»

**Просмотр фрагмента мультфильма “Ну погоди”(5 серия, пролог)**

**Послушайте притчу о мудреце.**

**- Чем опасно курение? (ответы учащихся)**

Алкоголь опасен в любом возрасте, особенно в детском и подростковом возрасте. Он делает человека зависимым, к нему быстро привыкают. Организм постепенно разрушается. Разрушается печень, она перестаёт очищать кровь от вредных веществ

**Просмотр видео «Алкоголь и желудок»**

А сейчас, ребята, проведём конкурс эрудитов:

1. Как древние греки назвали бы человека, страдающего влечением к оцепенению? *(Наркоманом, от греч. nark – оцепенение, mania– влечение).*
2. Закончите английскую пословицу: “Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает…” *(Мозг).*
3. Известный врач П. Брэгг говорил, что есть 9 докторов. Начиная с четвертого это естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых трех докторов, упомянутых Брэггом. *(Солнце, воздух и вода).*
4. Назовите принципы закаливания – “Три П”. *(Постепенно, последовательно, постоянно).*
5. Назовите насекомых – индикаторов отсутствия у человека навыков гигиены. *(Блохи, вши).*
6. Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? *(Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу).*
7. Почему детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? *(До этого возраста активно формируется скелет).*
8. Сколько часов в сутки должен спать человек?  *(Взрослый человек – 8 часов, подросток – 9 – 10 часов, ребенок – 10 – 12 часов).*
9. Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки? *(Плаванием, гимнастикой, легкой атлетикой).*
10. Приведите примеры общих закаливающих процедур. (*Душ, купание, загорание.)*
11. Приведите пример местных закаливающих процедур. (*Ходьба босиком, умывание холодной водой*и т. д.)
12. Почему говорят: курением вы губите не только себя, но и близких. Приведите примеры.
13. Объясните, почему говорят медики: «Пьют родители – страдают дети»?

**Учитель:** А сейчас подведём итог нашему разговору и все вместе выведем *Формулу здорового образа жизни.*

***ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ***

 

**РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН**

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГО «г. ЮЖНО-СУХОКУМСК»**

 **МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1**

**ИМЕНИ МАГОМЕД-ГЕРЕЯ ЗУЛЬПУКАРОВА**

 **г. ЮЖНО-СУХОКУМСК»**

**368890, г. Южно-Сухокумск тел.: (8-876) 2-12-68**

**ул. Гагарина,6 e-mai:** **soch1\_suhokumsk@mail.ru**

 «10» февраля \_2024 г.

***ОТКРЫТЫЙ КЛАССНЫЙ ЧАС***

***НА ТЕМУ:***

 **Преподаватель**

**математики и информатики**

**г.Южно-Сухокумск:**

Набиева Рукижат Мусаевна

 **Класс: 6**

**Директор МКОУ "СОШ № 1": Н.В. Хукиятова**

**2021 год**

****

****