Классный час:

**« Красота - это здоровье, здоровье – это красота»**

*Единственная красота, которую я знаю, -*

*это здоровье.*

Генрих Гейне.

Ход занятия.

Пусть весна улыбается нам в окно,

Но в классе у нас уютно и светло!

Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь

И набираем, естественно, вес!

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой

Как воздух нужны.

А с ними порядок, уют, чистота,

 Эстетика. В общем, сама красота!

Здоровье своё бережём с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

Стало уже привычным говорить, что с красотой связана какая-то загадка, даже тайна…

Вы помните сказку В. Катаева «Цветик – семицветик»?

Когда у Жени остался последний лепесток, она увидела грустного мальчика Витю, у которого болела нога, и который поэтому не мог бегать и играть с другими детьми. Жене стало его жалко, она оторвала последний лепесток и загадала, чтобы Витя выздоровел. И Витя стал здоровым. На этом сказка закончилась.

--- В сказке легко стать здоровым – нужен только один лепесток. Как вы думаете нам для этого, что необходимо? ( на доске цветик - семицветик с 5-ю закрытыми лепестками.( Дети называют: физкультура, личная гигиена, правильное питание, режим дня, отсутствие вредных привычек). Все лепесточки открыты, кроме лепестка с вредными привычками.

Да, ребята, физкультура и спорт играют важное значение для здоровья человека.

Подвижный, быстрый человек

Гордиться стройным станом.

Сидящий сиднем целый век,

Подвержен всем изъянам.

-- А почему, как вы думаете? (ответы уч-ся)

Да я с вами согласна. Посмотрите на слайд……………..(слайд с людьми, занимающимися спортом)

-- Не правда ли, гладя на этих людей, занимающихся спортом и физкультурой, хочется сказать: как они прекрасны!

Следующий лепесток называется «Личная гигиена».

---Вы много знаете о гигиене. Что же такое личная гигиена?

-- Какие правила личной гигиены вы знаете? (ответы учащихся)

-- А теперь представьте, что вы заходите в магазин и вам необходимо купить средства личной гигиены.

Разделимся на две команды и посмотрим, какая справится быстрее (каждой команде предоставляется корзина, из которой должны выбрать средства личной гигиены).

-- Молодцы! Скажите, а почему так важна личная гигиена? (ответы уч-ся)

Пока команды набирают корзины, мы создадим творческую группу, которая составит режим дня учащихся.

 Следующий лепесток «Правильное питание»

-- Может ли человек долго прожить без пищи?

-- Будет ли его здоровье зависеть от того, как он питается?

-- А что значит правильно питаться?

Сейчас уже сложно представить, что немногим больше двухсот лет назад в языке не существовало слова «витамин». Понятие «витамин» происходит от латинского слова «жизнь».

 Мы получаем витамины из продуктов, особенно из свежих овощей и фруктов.

 --- Ребята, давайте определим, какие продукты питания содержат полезные витамины? (Презентация, где указаны продукты и содержащие в них витамины) .

-- А если у человека не хватает каких - либо витаминов в организме, то могут возникнуть различные заболевания (слайд с заболеваниями)

 Итак, ребята, мы поняли, что  правильное питание — это путь к успеху, одна из разгадок долголетия.

Теперь послушаем ребят, которые составляли режим дня ученика.

Следующий лепесток « Режим дня».

Режим дня – это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток.

 Творческая группа составила нам свой режим дня, давайте его послушаем. Молодцы! Может кто-то хочет дополнить?

Теперь советую я вам

Совсем не кушать по ночам,

Купить скакалку и гантели.

Здоровый дух в здоровом теле!

Остался пятый лепесток

-- Как вы думаете, что там? Это вредные привычки.

Назовите вредные привычки ( алкоголь, наркотики, курение, неправильное питание.)

На самом деле вредных привычек намного больше, но мы их не замечаем.

--- Знаете ли вы, что вредной привычкой является обмен чужими вещами ( расчёской, одеждой, косметикой)? Подумайте, так ли это?

**-- Знаете ли вы, что вредной привычкой является употребление** немытых фруктов и овощей? Почему?

--- А слышали ли вы, что вредно класть под подушку мобильный телефон? Как вы думаете, почему?

--- Многие из вас слушают музыку в наушниках, а ведь это вредная привычка. Кто знает, как это влияет на здоровье? ( если дети не ответят, то сказать, что ослабляется натяжение барабанной перепонки, она становится более рыхлой, истончается и, конечно, ослабевает слух).

Вывод:

Сколько много интересных

Есть вещей на свете, честно,

Жизнь прекрасна! Так зачем

Разрушать её нам всем?

--- Ребята, обратимся снова к теме нашей беседы и подумаем: согласны ли вы с этими словами? Обоснуйте свою точку зрения

 Вывод: Нельзя заботиться о красоте, пренебрегая здоровьем. Ведь красота зачастую является результатом хорошего здоровья. Только здоровый, всесторонне развитый человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы. Здоровье нельзя купить, но сформировать и сохранить на долгие годы может каждый, если раз и навсегда выберет здоровый образ жизни. Ребята, желаю вам всем быть здоровыми и красивыми! Ведь красота – это здоровье. Здоровье – это красота!

В конце классного часа предлагаю просмотреть фильм, созданный мною.