**Муниципальное образовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей**

**«Детский дом-школа»**

**Классный час**

**«Здоровый ребенок в здоровой семье»**

(День Здоровья 05.09.2013)

Подготовила

Учитель нач. классов

Кузнецова О.О.

**Сентябрь 2013г.**

**Цели занятия**: 1. актуализировать и развивать знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни; 2. Формирование чувства личной ответственности за здоровый образ жизни; 3. Обсудить различные варианты отношения к своему здоровью и возможные пути его сохранения; 4. воспитывать у учащихся негативное отношение к вредным привычкам, внимательное отношение к своему здоровью.

**Вступление.**

-Здравствуйте ребята! Я говорю вам «**здравствуйте**», а это значит, что я вам всем желаю здоровья. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверно, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Сегодня у нас классный час посвящен здоровью человека. Сегодня вы не просто зрители, сегодня мы с вами выведем формулу здоровья.

- Вы любите жизнь? Что за вопрос? Жизнь – это богатство, данное изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой.

- Давайте уточним, что же такое здоровье.

*Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического, социального благополучия.*

- Пожалуйста, поднимите руки, кто никогда не болел?

- А кто болел 1 раз? Более одного раза?

Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть! А ведь это неверная установка! Давайте изменим установку и запомним: что человеку естественно быть здоровым! Ученые считают, что *человек должен жить 150-200 лет* (так древние греки считали, что умереть в 70 лет, значит умереть в колыбели). Сегодня медики утверждают, что наше здоровье зависит от нашего образа жизни: наших привычек, от наших усилий по его укреплению. *Если будешь ты стремиться Распорядок выполнять – Будешь лучше ты учиться, Лучше будешь отдыхать.*

А вот многие из вас не умеют 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.

**Это интересно**: Главные правила — разумное чередование умственных и физических нагрузок с отдыхом, рациональное питание — должны соблюдаться во всех случаях.

*С. Островский «Будьте здоровы».*

*1. Ты с красным солнцем дружишь,*

*Волне прохладной рад.*

*2. Тебе не страшен дождик,*

*Не страшен снегопад.*

*3. Ты ветра не боишься,*

*В игре не устаешь.*

*4. И рано спать ложишься,*

*И с солнышком встаешь.*

*5. Зимой на лыжах ходишь,*

*Резвишься на катке,*

*6. А летом – загорелый,*

*Купаешься в реке.*

*7. Ты любишь прыгать, бегать,*

*Играть тугим мячом.*

*8. Ты вырастешь здоровым,*

*Ты будешь силачом.*

Итак, физическая нагрузка необходима для организма. Но упражнения приносят большую пользу в том случае, если они выполняются постоянно, систематически: по 1 часу в день 7 раз в неделю.

- Что же нам мешает? Какую причину считают главной? (Лень)

Чтобы побороть лень, нужно поставить перед собой цель и добиваться ее, во чтобы-то ни стало. Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. И что уже давно доказано, его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

- А знаете ли вы, какие болезни сейчас самые распространенные?

Сейчас много компьютеров, телевизоров, мобильные телефоны, а они вредны для здоровья. Компьютер, телефон и телевизор излучают вредную радиацию, а кроме того, компьютер очень сильно влияет на зрение.

- Так что ими нельзя пользоваться? - Пользоваться, конечно, можно. Но нужно знать как. Полчаса работы на компьютере, а потом обязательно перерыв не менее получаса. Не смотрите телевизор более 2 часов.

**Прислушайся!**

*Когда хотят, чтоб вещь служила нам без срока,*

*Недаром люди говорят: «Храните, как зеницу ока!»*

*И чтоб глаза твои, дружок, могли надолго сохраниться,*

*Запомни ты десяток строк: Глаза поранить очень просто — не играй с предметом острым!*

*Глаза не три, не засоряй, лежа книгу не читай!*

*На яркий свет смотреть нельзя — тоже портятся глаза!*

*Телевизор в доме есть, упрекать не стану,*

*Но, пожалуйста, не лезь к самому экрану!*

Если у вас устали глаза во время подготовки уроков, мы рекомендуем провести зарядку для глаз. Давайте разучим упражнения, снимающие утомление с глаз:

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек; затем открыть (5-6 раз).

2. Быстро поморгать в течение 1-2 минут.

3. Закрыть веки и массировать их круговыми движениями пальцев в течение 1 мин.

4. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко (3-4 раза).

Необходимо:

1. Почаще есть рыбу, овощи, фрукты.
2. Пить воду, молоко, соки, чай.
3. Заниматься спортом.
4. Как можно больше ходить.
5. Дышать свежим воздухом.
6. Спать достаточно.
7. Проявлять доброжелательность.
8. Чаще улыбаться.
9. Любить жизнь.

Нельзя:

1. Переедать.
2. Много есть жирной, сладкой и соленой пищи.
3. Злоупотреблять вредными привычками.
4. Смотреть часами телевизор.
5. Сидеть дома.
6. Поздно ложиться и вставать.
7. Быть раздражительным.
8. Терять чувство юмора.
9. Унывать, сердиться, обижаться.

А в заключение познакомьтесь с самыми лучшими рецептами здоровья и счастья:

*Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте 2 горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошо перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своем пути.*