*Автор: Грановская Юлия Рифкатовна, учитель первой категории истории и обществознания.*

**Классный час на тему «Всё в твоих руках»**

**Цель:** расширить знания детей о здоровом образе жизни, о правилах гигиены.

**Задачи:**

1. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни; создать радостное настроение;
2. Развитие общей культуры личности учащихся, расширение кругозора;
3. Закрепление знаний правил личной гигиены;
4. Пропаганда здорового образа жизни.

 Оборудование: плакат с правилами ЗОЖ, плакат ««Быть здоровым хорошо – нездоровым плохо!», электронная презентация, кружочки красного и зеленого цветов.

 **Ход урока**

**1. Организационный момент.**

– Ребята, посмотрите друг на друга, улыбнитесь, скажите самому себе “я люблю учиться и узнавать новое”.

 – Тихо сели.

2. Вступительная беседа. Сообщение темы классного часа.

– Ребята! Сегодня мы будем говорить о самом дорогом богатстве человека – о здоровье. В наших руках наше здоровье. Родители и – учителя заботятся о том, чтобы вы росли здоровыми и счастливыми. Но, несмотря на все усилия, вы иногда болеете.

 – Беречь своё здоровье должен каждый человек.

Слайд

**Наш девиз:**

«Быть здоровым хорошо – нездоровым плохо!»

**3. Основная часть.**

– Как вы чувствуете себя, когда вы здоровы?

(Хорошее настроение; хочется много играть, бегать; хочется читать, писать, что-нибудь рассказывать.)

Все болит; хочется плакать; не хочется вставать с постели; не хочется есть, пить.)

– Почему болеют люди? Как вы думаете?

(Чаще всего они заражаются от других людей.)

– По каким признакам мы определяем больного человека?

(Слезятся глаза, насморк, “горят” щёки, человек отвечает невпопад, вялый, общается неохотно. )

– От чего зависит здоровье человека?

(От умения избежать контакта с больным человеком. От умения вести здоровый образ жизни. От умения помочь себе и другим.)

– А теперь, попробуйте дать определение, что такое здоровье?

(Это когда ничего не болит. Когда человек весёлый, радостный, бодрый, энергичный. Когда человек хорошо ест.)

На доске: – Вот какое определение дали учёные на форуме Всемирной Организации Здравоохранения в 1949 году: “Здоровье – это состояние полного психического, физического и социального благополучия”.

– Как вы считаете, что очень важно для сохранения вашего здоровья?

(Выполнять режим дня. Делать по утрам зарядку. Есть полезную пищу. Укреплять иммунную систему. Много двигаться. Мыто много раз в день руки. Чистить два раза в день зубы.)

– Ребята, надо постоянно следить за своим здоровьем и как можно дольше оставаться здоровыми, хотя это нелегко!

**4. Закрепление полученных знаний.**

Слайд

Закончи пословицы.

В здоровом теле… (здоровый дух)

Богатство - на месяц, здоровье … (на всю жизнь)

Береги платье снова, а … (здоровье смолоду).

Здоровье дороже … (денег)

Моё здоровье … (в моих руках).

Слайд

Игра «Светофор здоровья»

У каждого уч-ся два картонных круга – зелёный и красный.

- Напоминаю! Красный свет светофора – сигнал опасности. Зелёный – путь открыт.

Читать лёжа…

Перед сном много есть…

Правильно питаться…

Чистить зубы два раза в день…

Проветривать комнату…

Закалять организм…

Грустить…

Совершать добрые поступки…

Делать зарядку…

Смотреть телевизор с близкого расстояния…

Слайд

Загадки «Здоровье»

1. Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся,

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна (зарядка).

1. Вот такой забавный случай:

Поселилась в ванной туча.

Дождик льётся с потолка

Мне на спину и бока!

До чего ж приятно это,

Дождик тёплый, подогретый,

На полу не видно луж,

Все ребята любят (душ).

1. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет (спорт).

1. Он с тобою и со мною

Шёл степенными стежками.

Друг походный за спиною

На ремнях с застёжками. (Рюкзак)

1. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ:

Это мой (велосипед).

1. Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие (коньки).

1. Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

Вам поможет здесь сноровка

И, конечно, (тренировка).

Слайд

**Викторина.**

1. Какое распространенное насекомое служит переносчиком микробов, загрязняя незакрытые пищевые продукты? (Муха)

2. Мытье рук – элементарное правило личной гигиены. Назовите четыре случая, когда для обеспечения безопасности пищевых продуктов необходимо мыть руки. (Перед едой, после туалета, после прикосновения к домашним животным, после обработки сырого мяса).

3. Какие растения вызывают аллергию? (тополь, ольха, черемуха, полынь)

4. Овощ этот очень крут,

Убивает все вокруг.

Помогают фитонциды,

И от оспы и чумы.

И вылечить простуду им тоже сможем мы. (Лук)

5. Назовите средства закаливания. (Солнце, воздух, вода)

6. Почему нельзя гладить чужих кошек и собак? (Возможно заражение яйцами глистов, блохами, лишаем)

7. Почему нельзя грызть кончик карандаша или ручки? (Зубы будут неровными, возможно попадание микробов)

8. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, головными уборами? (можно заразиться кожными и инфекционными болезнями).

9. К чему может привести выдавливание угрей и прыщей? (к возникновению и распространению инфекций, вплоть до гибели от заражения крови)

Слайд

ИГРА "Закончи предложение" (проецируется на экране)

- Чистить зубы надо … (два раза в день, утром и вечером)

- Всегда мыть руки … (с мылом)

- Никогда не есть немытые …(овощи и фрукты)

- Во время еды нельзя … (разговаривать)

Слайд

На доске написаны слова. Выберите те из них, которые характеризуют здорового человека.

красивый статный

сутулый стройный

сильный толстый

ловкий крепкий

бледный неуклюжий

румяный подтянутый

**Рефлексия.**

- Оцените своё участие, используя условные обозначения:

Мне было очень интересно.

Мне было скучно.

**Подведение итогов.**

Слайд

На доске:

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровый человек это человек не только со здоровым телом, но и человек, у которого замечательное настроение и хорошие отношения с окружающими людьми.

Заключительное слово учителя:

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Не возможно без труда.

Постарайтесь не лениться-

Каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь-

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Я открыла вам секреты,

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!