

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**

РАЙГОРОДСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА

**СВЕТЛОЯРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

Классный час для учащихся 2 класса

**«Здоровье –
главная ценность
человека»**

Подготовила:

учитель начальных классов

Русакова Тамара Николаевна

Цель: актуализация и развитие знаний учащихся о здоровье и здоровом образе жизни.

Задачи:

-подвести детей к осознанию того, что здоровье для человека – самая главная ценность;

- сформировать чувства личной ответственности за здоровый образ жизни;

- вывести формулу здоровья, рассказать о том, как важно соблюдать режим дня, делать физическую зарядку;

- воспитывать у обучающихся негативное отношение к вредным привычкам, внимательное отношение к своему здоровью.

Ход занятия:

Здравствуй, ребята! *Здоровье* – самая большая ценность человека. От того насколько бережно мы к себе относимся, зависит наше самочувствие на протяжении всей жизни. Основы здорового образа жизни закладываются в детстве.

В народе говорят:

1) Здоровье дороже золота.

2) Здоровье не купишь – его разум дарит.

3) В здоровом теле - здоровый дух.

4) Где здоровье, там и красота.

5) Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял многое потерял, здоровье потерял – все потерял.

- Сегодня у нас классный час посвящен здоровью человека. Сегодня вы не просто зрители, сегодня мы с вами выведем формулу здоровья.

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.

- Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть! А ведь это неверная установка! Давайте изменим эту установку и запомним: что человеку естественно быть здоровым! Ученые считают, что человек должен жить 150-200 лет (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. Какие бывают привычки? (Вредные, полезные).

Полезные привычки - привычки, способствующие сохранению здоровья.

Что мы относим к полезным привычкам? (умываться, чистить зубы, зарядка, соблюдать режим дня, правильное питание).

Зарядка должна стать для вас ежедневной привычкой. Некоторые идут дальше и по утрам обливаются холодной водой, что очень полезно человеку.

Нужно обязательно закаляться. Но идти к этому нужно постепенно. Сначала умываетесь холодной водой, потом месяца 3–4 обтираетесь холодным полотенцем, и лишь после этого можно начинать обливаться холодной водой.

Питание должно быть разнообразным. Правильное питание подразумевает меню, богатое овощами, фруктами, съедобными целебными травами. Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей.

- Нужен ли школьникам режим дня?

- Да. Соблюдающие режим дня люди быстрее втягиваются в работу, быстрее засыпают и меньше устают.

Викторина.

1. Какие меры профилактики в зимнее время вы знаете? (*закаливание, чеснок, лук*)
2. Почему в прежние времена аристократы в любое время года ходили в перчатках? (*чтобы избежать заразных болезней*)
3. Назовите заболевания, которые часто называют «болезнями грязных рук» (*желудочно-кишечные, дизентерия, гепатит, туберкулез*)
4. Почему нельзя гладить незнакомых собак и кошек? (*возможно заражение инфекционными заболеваниями*)
5. Почему нельзя грызть ногти? (*под ногтями могут быть возбудители болезней*)
6. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, головными уборами, брать чужую расческу? (*можно заразиться кожными грибковыми заболеваниями*)
7. Почему нельзя грызть кончик карандаша, ручки? (*могут деформироваться зубы*)
8. Что такое культуризм? (*вид спорта, при котором путем выполнения статических упражнений развиваются определенные мышцы тела*)
9. Что такое йога? (*совокупность упражнений, направленных на достижение способности управления своим телом*).
10. Какие поговорки, связанные со здоровьем и здоровым питанием, вы знаете? (*пример: завтрак съешь сам, обед подели с другом, ужин отдай врагу*)

Вредные привычки - привычки , наносящие вред здоровью.

- Какие привычки нужно отнести к вредным? (есть много сладостей , долго сидеть у компьютера и телевизора , читать лёжа, разговаривать во время еды и др.)

- Но есть такие привычки, которые наиболее опасно влияют на здоровье человека. К ним относят алкоголь, курение, наркомания, токсикомания.

Курение .Данные многочисленных медицинских исследований, проведенных в нашей стране и за рубежом, показали, что табачный дым является отрицательным фактором, способствующим возникновению серьезных заболеваний различных органов и их систем. Курящие причиняют вред окружающим Установлено, что в организме курильщика задерживается 20 % никотина. Еще 25 % веществ разрушается при сгорании, только 5 % остается в окурке. Остальное количество, то есть 50%, загрязняет воздух помещений, в котором курят. Человек, который находился в течение часа в накуреном помещении, получает такую же дозу ядовитых веществ, как будто он выкурил 4 сигареты. Дети более подвержены действию ядов табачного дыма.

Алкоголизм - Вред от алкоголя начинается с нарушений памяти и заканчивается тяжелыми заболеваниями, которые могут не поддаваться лечению, а в некоторых случаях привести к летальному исходу. Согласно последним исследованиям даже незначительные дозы спиртного могут приводить к некоторым изменениям в мозге человека и других системах организма. Вред алкоголя наносится не только пьющему, но и окружающим его людям, всему обществу в целом.

Наркомания - болезненное пристрастие к какому-либо веществу, входящему в группу наркотических препаратов, вызывающему эйфорическое состояние или меняющему восприятие реальности. Наркотики – это гибель для человечества. Все наркотики, независимо от пути введения в организм, в большей или меньшей степени обязательно повреждают: нервную систему (в том числе головной мозг); иммунную систему; печень; сердце; легкие.

Токсикомания - процесс получения удовольствия от вдыхания токсических веществ. При постоянном применении такие вещества способны вызывать привыкание. Изменения возникают уже через пару месяцев от начала использования ингаляционных средств. У токсикоманов

пропадает интерес к учебе или работе, они начинают уходить из дому. В отличие от наркоманов, которые чаще всего предпочитают одиночество, токсикоманы любят собираться вместе.

Формула здоровья Главные правила — разумное чередование *умственных* и физических нагрузок с отдыхом, *рациональное питание* — должны соблюдаться во всех случаях. Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование *физических* нагрузок и отдыха необходимо. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

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.

- В заключении, давайте вместе изготовим коллаж, призывающий всех вести здоровый образ жизни.