***«Беседа о здоровом образе жизни»***

******

***Методический отдел МБУК СРДК***

**Цель проведения:**

- учиться быть здоровым душой и телом; - стремиться творить своё здоровье (сохранять и укреплять здоровье); - расширение кругозора учащихся.

**План проведения:**

1. Сообщение темы, целей занятия.

*Приветствуем тех, кто время нашёл*

*И в класс к нам на занятие о здоровье пришёл!*

*Пусть зима улыбается в окно,*

*Но в классе светло и тепло!*

*Здоровье своё бережём с малых лет.*

*Оно нас избавит от болей и бед!*

*- Здравствуйте, дорогие друзья! Говорить друг другу ЗДРАВСТВУЙ – это, значит, желать здоровья. Ведь здоровье – это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь. Наш классный час посвящён тому, как быть здоровым, как закаляться, соблюдать личную гигиену, хорошо трудиться и умело отдыхать.*

2. Беседа по теме **«Личная гигиена человека».**

***-*** *Как вы думаете, можно ли заболеть от несоблюдения личной гигиены? Что такое личная гигиена? Назовите известные вам правила личной гигиены. (Ответы учащихся). Правильно, ведь чистота – залог здоровья! (Лексическое значение пословицы). Грязь и неряшливость в одежде – это пренебрежение к своему здоровью, а нечистоплотность – это неуважение не только к самому себе, но и к окружающим людям. Грязнулями бывают, как правило, ленивые люди. Ленивые школьники скучают на уроках, плохо учатся, они не хотят выполнять никаких поручений, не любят чисто писать в тетрадях, читать книги. Они не воспитывают в себе привычку трудиться, помогать родителям в домашних делах.*

***-*** *Подумайте, среди вас есть такие? (Ответы детей) Ленивые дети* *хотят жить так, как мечтал об этом один ученик из стихотворения Б. Заходера «Петя мечтает».*

Если б мыло приходило

По утрам ко мне в кровать

И само меня бы мыло,

Хорошо бы это было!

Если б книжки и тетрадки

Научились быть в порядке,

Знали все свои места –

Вот была бы красота!

Вот бы жизнь тогда настала!

Знай, гуляй, да отдыхай!

Тут и мама б перестала,

Говорить, что я лентяй!

Анализ содержания произведения:

**-** *О чём мечтал Петя?* ***-***  *Мечтаете ли вы об этом?* ***-*** *Почему чистота и здоровье связаны между собой?*

**Запомните**: ***Чистота - лучшая красота.***

***Кто аккуратен – тот людям приятен.***

3.. Беседа о правильном питании.

*- Здоровое питание – одна из основ здорового образа жизни. Здоровое питание должно быть регулярным, разнообразным, богатым овощами и фруктами. Чем человек питается? Какие органы помогают человеку питаться? (Органы пищеварения). Как происходит этот процесс? Пища попадает в рот, смачивается слюной, мы жуём её зубами. Дальше по пищеводу она попадает в желудок. Здесь начинается её переработка. Из желудка попадает в тонкий кишечник, где окончательно переваривается с помощью желчи и пищеварительных соков. Переваренная пища через стенки кишечника попадает в кровь и поступает ко всем органам. Но не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. В школьной столовой готовят блюда из полезных продуктов, поэтому вам необходимо съедать всё, что предлагают наши повара. Правильное питание - условие здоровья, неправильное приводит к болезням.*

- Продолжите сказку: «*Жил-был один король. У него была дочь. Она любила только сладкое. И с ней случилась беда».*

* Какая случилась беда с принцессой?
* Что вы посоветуете ей?
* Подумайте о том, правильно ли вы питаетесь?

4. Беседа о сочетании труда и отдыха.

**-** *Учёба в школе, выполнение доз – серьёзный труд. Чтобы при этом сохранить здоровье, надо обязательно чередовать труд с отдыхом, соблюдать режим дня.*

Чтоб прогнать тоску и лень,

Подниматься каждый день

Нужно ровно в 7 часов.

Отворив окна засов, Пообедав, можешь сесть

Сделать лёгкую зарядку, Выполнять задания.

И убрать свою кроватку! Всё в порядке, если есть

Душ принять и завтрак съесть. Воля и старание.

А потом за парту сесть!

Но запомните, ребята, Соблюдаем мы всегда

Очень важно это знать, Распорядок строго дня.

Идя в школу, на дороге В час положенный ложимся

Вы не вздумайте играть! В час положенный встаём

Нам болезни нипочём!

На занятиях сиди После школы отдыхай,

И всё тихо слушай. Только не валяйся.

За учителем следи, Дома маме помогай,

Навостривши уши. Гуляй, закаляйся!

5. О вредных привычках.

* *Самые вредные привычки – это курение, употребление спиртного и наркотиков.*

**Курение** очень вредно для лёгких и всего организма. Очень плохо, когда курить начинает ребёнок. Он хуже растёт, быстрее устаёт при работе, плохо учится, часто болеет.

Разве что-то есть на свете,

Что надолго можно скрыть?

Пятиклассник Петя Рыбкин

Потихоньку стал курить.

У парнишки к сигаретам

Так и тянется рука.

Отстаёт по всем предметам,

Не узнать ученика!

Начал кашлять дурачок

Вот что значит – табачок!

***-*** *Каковы последствия курения?*

**-** *Что происходит, если кто-то курит, а вы находитесь рядом? (вдыхаем часть дыма).* ***-*** *Что нужно сделать в таком случае? (отойти).*

**Алкоголь** при неумеренном употреблении вызывает заболевания желудка и других органов, нарушает работу всего организма. Особенно опасен алкоголь для детей. Даже несколько глотков спиртного могут вызвать у ребёнка сильное отравление.

**Наркотики** – вещества, разрушающие организм человека. Попробовав наркотик раз или два, человек привыкает к нему и уже не может без него обходиться. У него развивается тяжёлая болезнь – НАРКОМАНИЯ, вылечить которую очень трудно. Распространение наркотиков – преступление, за которое строго наказывают.

Чтобы сохранить здоровье: НИКОГДА НЕ НАЧИНАЙ КУРИТЬ, НЕ ПРОБУЙ СПИРТНОГО, НЕ ПРИКАСАЙСЯ К НАРКОТИКАМ!

6. Подведение итога. **-**  Чтобы улучшить и сохранить своё здоровье, вам необходимо вести здоровый образ жизни. **-**  Если вы заболели, вы должны обязательно прийти на приём к врачу. **-** И чтобы ощущать себя здоровыми, весёлыми, помните слова:

***Я здоровье сберегу,***

***Сам себе я помогу!***

**Памятка**

**по формированию привычки**

**к здоровому образу жизни**

Если ты хочешь быть здоровым и успешным сегодня и завтра, не забывай выполнять эти простые действия, которые помогут тебе достичь результатов не только в сохранении своего здоровья, но и в учении, общении с друзьями и просто в жизни.

* Вставай всегда в одно и то же время!
* Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены!
* Утром и вечером тщательно чисти зубы!
* Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимайся спортом!
* Одевайся по погоде!
* Делай двигательные упражнения в перерывах между выпол­нением домашних заданий!
* Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйствен­ных делах!
* Занимайся спортом, учись преодолевать трудности
* Умей сказать НЕТ если тебе предлагают покурить, выпить алкоголь или употребить наркотик!