



**Классный час на тему:**

«Урок здоровья» (8в класс)



**Классный час на тему:** «Урок здоровья» (8в класс)

**Цели:**

* раскрыть понятие **здоровый образ жизни**,
* определить условия сохранения здоровья,
* формировать у обучающихся убеждения о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности,
* знакомство обучающихся со способами профилактики гриппа и простудных заболеваний,
* воспитывать общую культуру здоровья (потребность в занятиях физической культурой и спортом; формировать интерес к собственному здоровью).

ХОД ЗАНЯТИЯ

**I. Вступительная беседа**

– Здравствуйте, ребята! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! А здоровы ли вы, дорогие мои? Хорошее ли у вас сегодня настроение? Я очень рада, что у вас все отлично! В народе говорят: “Здоровому – все здорово”. Здоровый человек красив, он легко преодолевает трудности, с ним приятно общаться. Он умеет по-настоящему, и работать, и отдыхать.   
 Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем! 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.

**II. Основная часть занятия**

Сегодня мы поговорим о здоровье человека.

- Ребята, для чего человеку нужно быть здоровым?

- Верно, для того, чтобы сделать в жизни много полезного и для себя, и для близких людей, и для страны.

Выберите слова для характеристики здорового человека:

***Красивый сутулый сильный ловкий бледный румяный стройный толстый крепкий неуклюжий подтянутый***

* 1. **Режим дня**.

Для того чтобы быть здоровым, успевать всё делать, необходимо соблюдать режим дня.

Режим дня – это правильное распределение времени в течение дня. Ваш организм будет меньше уставать, а значит дольше останется здоровым.

Я приготовили вам, советы по сохранению и поддержанию своего здоровья. Давайте, послушаем.

1. Чтоб здоровье сохранить,  2. Следует, ребята, знать

Организм свой укрепить, Нужно всем подольше спать.  
 Знает вся моя семья   Ну, а утром не лениться–

Должен быть режим у дня.  На зарядку становиться!  
  
3. Чистить зубы, умываться, 4.У здоровья есть враги,

И почаще улыбаться, С ними дружбы не води!  
 Закаляться и тогда   Среди них тихоня лень,

Не страшна тебе хандра. С ней борись ты каждый день.

5.Чтобы ни один микроб  6. Кушать овощи и фрукты,

Не попал случайно в рот,  Рыбу, молокопродукты-  
Руки мыть перед едой   Вот полезная еда,

Нужно мылом и водой. Витаминами полна!  
  
7. На прогулку выходи, 8.Ну, а если уж случилось:

Свежим воздухом дыши.   Разболеться получилось,  
Только помни при уходе:  Знай, к врачу тебе пора.

Одеваться по погоде! Он поможет нам всегда!  
  
9. Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!

* 1. **Здоровое и полезное питание.**

Здоровое питание - одна из основ здорового образа жизни. Какое питание можно считать здоровым?

Разнообразное Однообразное

Богатое витаминами Богатое сладостями

Регулярное От случая к случаю

Без спешки Второпях

Малоподвижный образ жизни вредит здоровью. Что нужно делать, чтобы больше двигаться? (ходить, гулять, зарядку).

**Физминутка(игра с мячом)**

**Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет».**

***–*** Из списка выберите полезные продукты (ловят мяч), вредные продукты (не ловят мяч).   
(Детям предложен набор продуктов: рыба, кефир, геркулес, торты, масло, морковь, капуста, сникерс, мясо, фанта, яблоки, чипсы, лук, творог, гранат, чеснок, мёд).

* 1. **Профилактика вирусных инфекций во время осенних каникул (грипп, орви, covid 19)**

Что такое вирусные простудные заболевания, грипп, орви, covid 19. Все вы конечно слышали о таких заболеваниях. Простудиться легко, а вот выздороветь очень сложно. Стоит чуть, чуть переохладиться на ветру или замерзнуть на остановке, как на следующий день, инфекция проявит себя в виде головной боли, насморка, повышенной температуры. А также начинает болеть горло, першить, ломить в теле, появляется слабость, хочется спать, нет никаких сил. Всё это говорит, о том, что человек заболел, подхватил инфекцию. Как же себе помочь? Как не заболеть и быть здоровым?



**-**Посмотрите на картинку, назовите сказочного героя, вспомните его профессию. (правильно Доктор Айболит).

Вот доктор Айболит нам сегодня и расскажет: Как не заболеть гриппом и простудными заболеваниями и короновирусной инфекцией и быть здоровым.

- Надо знать немного хороших и полезных правил:

****

**Рассматриваем картинку и обсуждаем правила сохранения здоровья.**

**III. Итоговая часть.**

**Чтобы сохранить здоровье нужно соблюдать простые правила.**

1. Соблюдать режим дня (достаточный сон, зарядка, прогулки на свежем воздухе, закаливание организма с родителями).
2. Одеваться по сезону.
3. Избегать переохлаждения.
4. Почаще проветривать помещение.
5. Принимать витамины.
6. Употреблять в пищу полезные продукты: овощи, фрукты, соки, лук, чеснок, пить чай с лимоном, мёд с молоком, салаты из свежей капусты с морковкой, свекольные салаты, а также кушать курагу, изюм и чернослив.
7. Больше бывать на свежем воздухе.
8. Не посещать общественные места, где скапливается большое количество людей.
9. Если пришли в общественное место обязательно одевать маску!

**Оценивание.**

Посмотрите внимательно на доску и выберите то солнышко, которое больше вам нравится и соответствует вашему настроению после классного часа.



- Почему выбрали именно это солнышко?

Школьники вспоминают тему классного часа, перечисляют виды деятельности, делятся мнением о своей работе на занятии.