**КЛАССНЫЙ час «здоровый образ жизни»**

**Цель:** приучать учащихся к здоровому образу жизни.

**Оформление:** плакаты и рисунки по теме.

**Ход мероприятия**

**Учитель.** Если хочешь быть здоров – закаляйся!

Если хочешь умным, сильным и красивым быть,

Своим здоровьем занимайся.

Это слова не пустые. В век технического прогресса, завоевания космоса, ребята, как вы думаете, что для нас становится все дороже и дороже?

**Ученики.** Здоровье.

**Учитель.** Правильно. 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.

Если вы заболеете, вы никогда не сможете воплотить свои мечты и можете разрушить всю жизнь.

Ребята, скажите, почему сейчас нужно особенно заботиться о своем здоровье? И знаете ли вы, какие болезни сейчас самые распространенные?

**Ученик.** Сейчас много компьютеров, телевизоров, мобильные телефоны, а они вредны для здоровья.

**Учитель.** Да. Компьютер, телефон и телевизор излучают вредную радиацию, а кроме того, компьютер очень сильно влияет на зрение.

**Ученица.** Так что ими нельзя пользоваться?

**Учитель.** Пользоваться, конечно, можно. Но нужно знать как. Полчаса работы на компьютере, а потом обязательно перерыв не менее получаса. Работайте за компьютером в специальных очках, которые будут защищать ваши глаза. Не смотрите телевизор более 2 часов. Не носите телефон на теле. Это сократит риск заболевания. Нужно помнить, что забота о здоровье начинается с утра и продолжается до самого вечера ежедневно.

Что мы должны сделать, как только проснулись?

**Ученик.** Умыться, почистить зубы.

**Ученица.** Зарядку.

**Учитель.** Правильно. 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.

А прежде чем мы продолжим разговор, мне хочется, чтобы вы расшифровали девиз доктора Неболита.

Для этого нужно собрать по порядку буквы от самой большой к самой маленькой.

*Звучит музыка, ребята собирают девиз.*

Д е в и з: «Подружись со спортом!»

**Учитель.** Банальная истина – 30 минут умеренной физической активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье. И неважно прогуляетесь ли вы в это время, проедете на велосипеде или погоняете в футбол. Просто это должно быть каждый день. С физкультурой нужно дружить.

Мы бежим быстрее ветра.

Кто ответит почему?

Кто-то прыгнул на два метра.

Кто ответит почему?

На губах у нас улыбка.

Кто ответит почему?

По канату лезу я,

Потому что с физкультурой,

Мы давнишние…

**Ученики.** Друзья.

**Учитель.** Ребята, скажите, что очень сильно вредит здоровью еще?

**Ученик.** Плохой воздух и вода.

**Учитель.** Да. Воду мы еще можем очистить при помощи фильтра. А вот воздух, к сожалению, мы очистить не можем. Какие еще угрозы здоровью вы знаете?

**Ученик.** Вредные привычки – курение, алкоголь, наркомания.

**Учитель.** Это самые страшные разрушители здоровья, потому что они могут быть смертельными. И вы должны об этом помнить всегда. А мы с вами должны знать, с кем надо дружить.

**Ученик.** Со спортом.

**Учитель.** Еще.

**Ученица.** С солнцем, воздухом и водой.

**Учитель.** Мой букет красив и ярок

Принесла я вам в подарок.

Солнца теплого лучи.

Разноцветные мячи,

Золотого клена ветки

И упругие ракетки.

Шелестящий листопад

И веселый самокат!

И еще я принесла,

Много света и тепла.

Прыгалки и санки,

Новые считалки.

Вам все это я дарю,

Быть здоровым помогу.

Мне хочется пожелать вам, чтобы вы всегда были здоровыми и сильными.