

## **Классный час «Здоровье – главная ценность». 3 класс**

### **Классный руководитель: Бантыш Любовь Анатольевна**

Цель: подвести детей к осознанию того, что здоровье для человека – самая главная ценность, вывести формулу здоровья, рассказать о том, как важно соблюдать режим дня, делать физическую зарядку.

Здравствуйте, ребята!

Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я вам всем желаю здоровья. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

Наверно, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность.

Сегодня у нас классный час посвящен здоровью человека.

Сегодня вы не просто зрители, сегодня мы с вами выведем формулу здоровья.

Вы любите жизнь? Что за вопрос?

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.

Пожалуйста, поднимите руки, кто никогда не болел?

А кто болел 1 раз?

А кто болел 2 раза?

Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть!

А ведь это неверная установка!

Сегодня медики утверждают, что наше здоровье зависит от нашего образа жизни: наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

Если будешь ты стремиться

Распорядок выполнять –

Будешь лучше ты учиться,

Лучше будешь отдыхать.

А вот многие из вас не умеют выполнять распорядок дня, не берегут время, зря тратят не только минуты, но и целые часы.

А чтобы научиться беречь время,

нужно правильно организовать свой ...

Здесь пропущены слова. Вам нужно отгадать загадки и по первым буквам собрать ответ.

Целых 25 зубков для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. (Расческа)

Кто исполнял песню «От улыбки станет всем светлей...»? (Енот)

Завязала глаза я Юрке –

Мы играем с братом в ... (Жмурки)

Птичка-невеличка носиком нырнёт,

Хвостиком вильнет, дорожку проведет. (Иголка)

Гладко, душисто, моет чисто,

Нужно чтобы у каждого было... (Мыло)

Вот какой забавный случай!

Поселилась в ванной туча.

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик теплый, подогретый,

На полу не видно луж.

Все ребята любят... (Душ)

Всю жизнь ходят, а обогнать друг друга не могут. (Ночи)

Если б не было его, не сказал бы ничего. (Язык)

Отгадка: режим дня.

Нужен ли школьникам режим дня?

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

- 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.

Это интересно: 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.

Признаком здоровья считается хороший аппетит, однако с детства не следует приучаться к обжорству.

Древнегреческий философ Сократ, дал человечеству хороший совет:

«Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть».

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.

Спать необходимо не менее 7 часов в сутки.

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.

- А знаете ли вы, какие болезни сейчас самые распространенные?

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

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

- Так что ими нельзя пользоваться?

- 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.

Прислушайся!

Когда хотят, чтоб вещь служила нам без срока,

Недаром люди говорят: «Храните, как зеницу ока!»

И чтоб глаза твои, дружок, могли надолго сохраниться,

Запомни ты десяток строк:

Глаза поранить очень просто — не играй с предметом острым!

Глаза не три, не засоряй, лежа книгу не читай!

На яркий свет смотреть нельзя — тоже портятся глаза!

Телевизор в доме есть, упрекать не стану,

Но, пожалуйста, не лезь к самому экрану!

И смотри не все подряд,

А передачи для ребят, что приносят пользу.

Не пиши, склонившись низко,

Не держи учебник близко!

И над партой каждый раз не сгибайся, как от ветра,

От стола до наших глаз — ровно 40 сантиметров!

Глаз в темноте не напрягай, их здоровья не лишай!

Если у вас устали глаза во время чтения книги, подготовки уроков, я рекомендую провести зарядку для глаз. Давайте разучим упражнения, снимающие утомление с глаз:

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек; затем открыть (5-6 раз).

2. Быстро поморгать в течение 1-2 минут.

3. Закрывать веки и массировать их круговыми движениями пальцев в течение 1 мин.

4. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко (3-4 раза)

Итог:

Что же можно и нужно, а что нельзя?

НУЖНО:

- Почаще есть рыбу, овощи, фрукты.
- Пить воду, молоко, соки, чай.
- Заниматься спортом.
- Как можно больше ходить.
- Дышать свежим воздухом.
- Спать достаточно.
- Проявлять доброжелательность.
- Чаще улыбаться.
- Любить жизнь.

НЕЛЬЗЯ:

- Переедасть.
- Много есть жирной, сладкой и соленой пищи.
- Употреблять алкоголь.
- Смотреть часами телевизор.
- Сидеть дома.
- Курить.
- Поздно ложиться и вставать.
- Быть раздражительным.
- Терять чувство юмора.
- Унывать, сердиться, обижаться.

Постарайтесь следовать этой формуле здоровья, и вы на долгие годы сохраните молодость и красоту.

Что может и должен делать сам человек, чтобы иметь не только физическое, но и психическое здоровье — быть добрыми, помогать друг другу, говорить друг другу комплименты.

Задание: составить свой режим дня.