**Конспект беседы для 4 класса на тему «Формирование здорового образа жизни»**

**Классный час – дискуссия в начальной школе «Здоровый образ жизни. что это такое?»**

**Задачи:**

1. Показать учащимся огромное значение соблюдения правил здорового образа жизни.

2. Формировать у учащихся потребность соблюдения правил здорового образа жизни.

Оформление: книжная выставка, рисунки учащихся, тематические картинки на тему «Режим дня», «Спорт», «Отдых».

**Ход классного часа**

**I. Постановка проблемы.**

Классный руководитель. 7 апреля - Всемирный день здоровья.

Почему во всем мире уделяется ему такое внимание? А потому что здоровье - самый драгоценный дар, который человек получает от природы, чтобы укрепить организм, правильно питаться, стремиться к физическому совершенству, быть стойкими, сильными и выносливыми.

- Послушайте, сколько мудрости таят в себе народные пословицы и поговорки о значении здоровья:

• Здоровье всего дороже.

• Болезнь человека не красит.

• Здоровому врач не нужен.

• Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.

- А вы знаете пословицы о здоровье? (Ответы детей.)

- Народная мудрость гласит: «Здоровье потеряешь - все потеряешь». Но давайте задумаемся, почему мы теряем этот драгоценный дар. Представим себе такую ситуацию.

Учитель спрашивает школьников, почему они пропустили уроки. В ответ слышим:

- Голова болела...

- Простудился...

- Отравился, наверное...

И так может продолжаться без конца.

- Почему же мы болеем и теряем свое здоровье?

Причин здесь немало. Это и плохой воздух, отравленный выхлопными газами автомобилей и ядовитыми выбросами промышленных предприятий. Сильно начинена различными удобрениями и ядохимикатами почва, которая нас кормит. Это и загрязненная вода, которую мы пьем.

Но болезни возникают и по вине самого человека: взрослого или школьника. Обратите внимание на слово «простуда» в перечне причин отсутствия учеников в школе. Из-за нее, оказывается, школьники чаще всего и пропускают занятия. Но есть школьники и взрослые, которые полностью избавились от простуды благодаря своей закаленности. И добились ее они сами.

У Пети сильно болела голова, и он не пошел в школу. А как же бедной головушке не болеть, если он ежедневно подолгу смотрит телевизор, ложится спать поздно, на свежем воздухе почти не бывает?.. А головная боль может быть лишь первым признаком начинающегося более серьезного заболевания.

Зуб больной удалили. Во многих случаях ученик тоже сам виноват. Не чистил зубы или делал это плохо, от случая к случаю. А совет стоматолога пропускал мимо ушей. Он советовал чистить зубы не меньше 3 минут, и внешнюю и внутреннюю поверхности зубов, старательно удаляя налет на зубах и массируя десны. К тому же многие из вас любят плюшечки да булочки, печенье, сухарики, чипсы, конфетки, леденцы и карамельки, тортики и пирожные, а морковку погрызть забывают. На осмотр к стоматологу тоже не каждый идет, а болезнь не ждет - зубы разрушаются. Пережевывание пищи ухудшается, а это дополнительные трудности для желудка. Больные зубы способствуют возникновению болезней сердца, суставов, горла и других органов. А умеете ли вы правильно чистить зубы?

**II. Правила гигиены.**

Ребята, сохранить бодрость, высокую работоспособность на долгие годы можно только при неукоснительном соблюдении гигиенических правил.

Существует специальная наука о сохранении и укреплении здоровья людей - гигиена. Что же подразумевается под понятием личная гигиена? Это прежде всего режим дня, сбалансированное питание, уход за своим телом, отказ от вредных привычек, двигательная активность, соблюдение мер предупреждения инфекционных заболеваний.

- А теперь мы поговорим об этих составляющих частях гигиены человека поподробнее.

Все мы знаем о режиме дня, но все ли вы его выполняете? (Ответы учащихся.)

Режим, ребята, воспитывает организованность, волю, дисциплинированность. Особенно он важен вам, детям.

Ваш режим дня примерно должен быть таким:

- Вставать не позднее 7 ч.

- В течение 7-10 мин делать гимнастику, обтираться влажным полотенцем, принимать душ.

Необходимо принимать пищу в одно и то же время, чтобы она лучше усваивалась.

Помните: кушать следует за 1,5-2 ч до занятий физическими упражнениями и спустя 40 мин после их окончания. Ужинают за 2— 2,5 ч до сна. Кушать 4-5 раз в день. Есть больше овощей и фруктов, меньше соленого, жир, сладкое.

- Домашние учебные занятия также следует выполнять в одни и те же часы. Через каждые 45 минут устраивайте 10-минутные перерывы, во время которых нужно вставать из-за стола, походить, выполнить несколько физических упражнений, а не включать телевизор и сесть перед ним.

Каждый школьник должен выполнять различные виды домашних работ: убирать свою комнату, выносить мусор, мыть посуду.

В свободное время можно почитать, погулять на воздухе, заняться любимым делом. Нельзя в ущерб учебным занятиям или сну

слишком много времени проводить перед телевизором или компьютером.

Систематическое недосыпание опасно. Оно приводит к истощению нервной системы, снижению работоспособности, ослаблению защитных сил организма. Но и чрезмерно долгий сон нежелателен. Продолжительность сна зависит от возраста. Дети 10—11 лет должны спать 10-10,5 ч. В период напряженной учебы, тренировок и соревнований спать нужно больше. Нужно рано ложиться и рано вставать: спать с 22 часов до 6-7 часов.

Чистота - залог здоровья. На протяжении всей своей жизни каждый человек должен тщательно ухаживать за своим телом - кожей, волосами, ногтями, полостью рта, мыть руки перед едой и после посещения туалета, не меньше 1 раза в неделю мыться горячей водой, а лучше, принимать душ утром и вечером каждый день, содержать в чистоте одежду и обувь, помещение, где ты живешь.

**III. Рассказы учащихся.**

В ходе классного часа учащиеся рассказывают, как они берегут свое здоровье. Например:

- 2 раза в день я чищу зубы;

- каждый день я гуляю один час на улице;

- я всегда вовремя ложусь спать;

- я всегда одеваюсь по погоде.

**IV. Рассуждения по теме «Что вредит здоровью?».**

Учитель. Ребята, а что разрушает здоровье детей, подростков, взрослых детей? Правильно, курение, алкоголь и наркотики. Они несовместимы с понятием здорового образа жизни.

Кое-кто из ребят ошибочно полагает, что курение - безвредно, оно, мол, даже стимулирует умственную деятельность, придает бодрость. Неверно! Курение - вредная и опасная привычка. При курении в организм человека с табачным дымом поступают многие ядовитые продукты - никотин, сероводород, уксусная, муравьиная, синильная и масляная кислоты, этилен, угарный и углекислый газы, различные смолы, радиоактивные вещества. Они оседают в легких, попадают в кровь. Особой токсичностью обладают смолистые вещества и никотин, который является сильнейшим ядом. При выкуривании одной сигареты в организм поступает около 1 мг никотина.

У курильщиков часто отмечаются головные боли, головокружения, нарушения сна, снижение умственной и физической активности. Курение способствует возникновению различных заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем (инфаркт, язва желудка, рак легких).

Особенно опасно курение для здоровья детей и подростков. Замедляются рост и развитие организма, отрицательно он воздействует на функции центральной нервной системы и других важнейших органов. Заодно снижается сопротивляемость организма различным инфекциям.

К сожалению, отряд юных курильщиков не уменьшается. Статистика показывает, что 95 % курящих мужчин пристрастились к табаку до 15 лет.

Но знаете ли вы, что курильщик отравляет не только себя но и других людей? Ведь лишь 25 % табачного дыма поступает в легкие курильщика, все остальное поступает в воздух и отравляет окружающую среду, наносит вред здоровью тех, кто находится рядом с курящим, так возник термин «пассивное курение».

Английские врачи подсчитали, что каждая сигарета сокращает жизнь на 5,5 минут. Словом, хотите жить - не курите.

Пагубно влияет на организм человека и алкоголь. 89 % алкоголя, принятого внутрь, всасывает желудок, остальную часть - кишечник. Больше всего алкоголя поглощает ткань головного мозга. В крови алкоголь находится недолго. Зато он накапливается и задерживается (на срок от 28 ч до 15 дней - даже после однократной выпивки) в важнейших органах - центральной нервной системе, печени, сердце, желудке.

«Прилив свежих сил» с принятием водки, вина, пива - обманчивое чувство, так как алкоголь, который в них находится - это наркотическое вещество.

Человек, употребляющий спиртные напитки, не может быстро и точно мыслить, становится невнимательным, допускает много ошибок. У него снижается скорость двигательной реакции, ухудшается точность движений, учащается пульс и дыхание.

В состоянии опьянения человек теряет контроль над собой, ведет себя развязно, способен совершить правонарушения и преступления.

Среди причин смертности людей, алкоголизм и связанные с ним болезни, занимают 3-е место, уступая только сердечнососудистым и онкологическим заболеваниям.

Говоря о вредных привычках, нужно вспомнить еще одну страшную беду нашей жизни - наркотики. Их употребление ведет к тяжелому, страшному заболеванию - наркомании.

Наркотики коварны тем, что при систематическом их употреблении возникает потребность в постоянном увеличении дозы. Большие дозы вызывают сильнейшее отравление организма с глубокими нарушениями психической и физической деятельности.

Для наркоманов характерны повышенная раздражительность, неустойчивое настроение, дрожание рук, потливость, нарушенная координация движений. У них снижаются умственные способности, ухудшается память, резко падает трудоспособность, слабеет воля, теряется чувство долга. Наркоман деградирует как человеческая личность и нередко совершает опасные преступления.

«Осторожно - инфекции!» - часто приходится слышать и читать это предупреждение.

Источники инфекции: больные люди, животные. Болезнетворные микробы передаются через воздух, загрязненные пищевые продукты, питьевую воду, бытовые предметы, их переносят мухи, насекомые.

**V. Заключительное слово доктора.**

Каждый человек с ранних лет должен хорошо знать и непременно выполнять следующее:

- строго соблюдать правила личной гигиены и ухода за телом;

- систематически проводить влажную уборку помещений и проветривать их;

- обращать внимание на доброкачественность продуктов, выполнять правила их хранения;

-тщательно мыть кипяченной водой овощи и фрукты;

- не уклоняться от назначенных прививок и делать их в установленные сроки.

Если же вы не убереглись, почувствовали себя плохо, то немедленно скажите об этом родителям, учителю, тренеру, обратитесь к врачу