**Классный час**

**1 четверть**

**Тема урока**: **«О здоровом образе жизни»**

**Цель** (ориентирована на ученика)

**Узнаешь о** важности здорового образа жизни.

**Научишься** составлять примерный режим одного дня

**Вспомни и повтори**

Какие личные средства гигиены тебе известны?

**Введение в тему**

Почему один ученик бодрый и радостный, а другой вялый и засыпает? Дай совет такому ученику?

 

 *Сидеть да лежать, болезни поджидать (рус. нар. пословица)*

**Краткий тезисный конспект (читает/ рассказывает родитель)**

Что же это такое – **Здоровый Образ Жизни**(ЗОЖ)?

Здоровый образ жизни - это действия, нацеленные на укрепление здоровья. Итак, чтобы быть здоровым, нужно не пренебрегать правилами личной гигиены и режимом дня, правильно питаться и заниматься спортом.

Сейчас вы должны ответить на шутливые вопросы. Знания ваши проверим и настроение повысим.

- Его не купишь ни за какие деньги *(здоровье)*

- Жидкость, выжатая из овощей и фруктов *(сок)*.

- Наиболее продуваемая часть тела*(уши)*.

- Простейший способ очистки воздуха в помещении. *(проветривание)*

- Летающий шприц. *(комар)*

- Летние коньки. *(ролики)*

- Пчела в тельняшке. *(оса)*

- Узкая полоска марли. *(бинт)*

Вам, ребята, нужно отгадать загадки о средствах гигиены.

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне-

Пусть отмоет руки мне. *(Мыло.)*

Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. *(Зубная щётка.)*

Вафельное и полосатое,

Гладкое и лохматое,

Всегда под рукою.

Что это такое?*(Полотенце.)*

Хожу – брожу не по лесам,

А по усам и волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. *(Расчёска.)*

Резиновая Акулинка

Пошла гулять по спинке.

Собирается она

Вымыть спину докрасна. *(Мочалка.)*

Молодцы, ребята, все мои загадки отгадали. Подружитесь с этими вещами и тогда вы будете расти здоровыми и весёлыми.

**Ссылки на интернет – ресурс: м/ф «Мойдодыр»**

**Возьми на заметку**

Лучший способ отдохнуть и восстановить силы – это сон. Во время сна дети быстрее растут.

**Подведем итоги.**

Бывает, что мы нарушаем режим дня: поздно встаём, едим, когда захочется, смотрим фильмы или мультики допоздна, валяемся на диване. Но если человек будет так жить всегда, то он станет капризным лентяем, а без правильного питания и прогулок на свежем воздухе он ещё и заболеет.

Значит основа правильного распорядка дня и хорошего самочувствия это :

* Нормальная продолжительность сна (*Школьник должен спать не менее 9-10,5 часов).*
* Соблюдение времени отхода ко сну и ежедневного пробуждения.
* Соблюдение графика приёма пищи.