**Воспитательский час «Мы за здоровый образ жизни!»**

**Здоровье – это вершина, на которую**

**человек должен подняться сам.**

***И. Брехман***

**Цель:**  формирование ценностного отношения учащихся к своему здоровью.

**Задачи:         -** - -- - ---расширить представление учащихся о здоровом образе жизни;

-способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности;  
-формировать негативное отношение к вредным привычкам;                      
-воспитывать желание вести здоровый образ жизни.  
**Оборудование и оформление**: компьютер,   презентация.

**План.**  
1. Интерактивная беседа «Что имеем, не храним, потерявши, плачем»  
2. Тест «Твое здоровье»  
3. Давайте поиграем!  
4. Рефлексия.  
5. Подведение итогов.

6.Заключение.

**Ход занятия**

**1.Интерактивная беседа «Что имеем, не храним, потерявши, плачем».**

Здравствуйте, ребята. Я вам говорю «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья!    Издавна люди при встрече желали друг другу здоровья : «Здравствуйте», «Доброго здоровья!»,спрашивали «Как ваше драгоценное здоровье?» И это не случайно. Ведь еще в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Дал Бог здоровье, а счастье - найдем». Действительно, здоровье необходимо каждому человеку. Здоровье - это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно. Необходимо постоянно заботиться о своем здоровье.

 - Одного Мудреца спросили: “Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?”

 Ребята, а как бы вы ответили на этот вопрос? (ответы детей)

 Вот что ответил мудрец: “Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля”.

- Согласны ли вы с мудрецом? (ответы детей)  
    Сегодня мы с вами проведем классный час о здоровье, как его сберечь, чтобы  вырасти здоровым, крепким, жизнерадостным. А также поговорим о том ,что нужно делать, чтобы не жалеть о потерянном здоровье.

Ребята, а что вы понимаете под словом «здоровье»?

«Здоровье – это …» – продолжить фразу. (Дети продолжают фразу). Каждый взрослый человек вам скажет, что здоровье – это величайшая ценность, но почему-то современная молодёжь в числе главных ценностей называет деньги, карьеру, любовь, славу, а здоровье ставит только на 7-8 место.  
Мудрая пословица гласит: «Что имеем, не храним, потерявши, плачем». Как вы думаете, какое отношение эта пословица имеет к теме нашего разговора?  
Мы знаем, как хранить деньги, как сберечь вещи. А знаете ли вы о том, как хранить здоровье?

**2. Тест «Твое здоровье»**

Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Давайте проведем небольшое тестирование о своем здоровье, вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам.

**Тест «Твое здоровье».**

1. У меня часто плохой аппетит.

2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.

3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.

4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться дома.

5. Я почти не занимаюсь спортом.

6. В последнее время я несколько прибавил в весе.

7. У меня часто кружится голова.

8. Я уже пробовал курить.

9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.

10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

**Результаты.**

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и учиться. Вам немедленно нужно изменить свои привычки, иначе…

**3. Давайте поиграем!**

А теперь давайте немного отдохнем и поиграем.

**1.Конкурс «Анаграммы»**

У вас на столах лежат карточки, на которых  записаны в разном порядке буквы. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем. Кто быстрее?  
ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура  
ДКАЗАРЯ – зарядка  
ЛКАЗАКА – закалка  
ЕНГИАГИ – гигиена  
ЛКАПРОГУ – прогулка

**2. Конкурс  «Угадай сказку»**

**В:** Во многих сказках говорится о здоровье. Угадайте, о каких сказках идёт речь. Назовите, пожалуйста, произведения, отрывки из которых вы сейчас услышите.  
- Какой сказочный герой употреблял в пищу очень много сладкого, особенно варенья? (Карлсон)   
- Назовите сказку, двое героев которой не соблюдали режим дня, только развлекались и веселились, потому и остались без жилья.                                            (3 поросенка; Ниф -Ниф, Нуф-Нуф)   
- Этот сказочный герой любил кушать мёд и решил подарить горшочек с медом Ослику на день рождения. (Вини-Пух; Вини-Пух и все, все, все)   
**3. Игра «Доскажи словечко»** (пословицы о здоровье)   
  Береги платье снову, а здоровье … (смолоду.)   
· Болен – лечись, а здоров… (берегись.)  
· Было бы здоровье, а счастье… (найдётся.)   
· Двигайся больше – проживёшь… (дольше.)   
· Забота о здоровье – лучшее… (лекарство.)  
· Здоровье сгубишь – новое… (не купишь.)   
· В здоровом теле… – (здоровый дух.)

4.  **Рефлексия.**

**-**Ну вот и подошел к концу наш воспитательский час. А теперь пора подвести итоги и сделать выводы. Что интересного вы узнали сегодня? Какие выводы для себя сделали?

5. **Заключение.**

**-**Дорогие ребята, мне бы хотелось, чтобы вы все и всегда были здоровы. Будьте примером для тех, кто с вами рядом, ведите здоровый образ жизни, берегите свое здоровье и здоровье своих близких.

Помните, ваше здоровье - в ваших руках!