

Классный час

**«Здоровые дети – в
здоровой семье!»**



Классный час на тему: «Здоровые дети в здоровой семье»

Цели:

- сохранение семейных традиций как основы российского общества и государства;
- пропаганда здорового образа жизни учащихся, семейных ценностей;
- сохранение и приумножение здоровья детей, обеспечение их гармоничного развития;
- продвижение здоровьесберегающих технологий.

Ход классного часа:

Здравствуйтесь, ребята. Очень рада приветствовать вас после таких длительных летних каникул. Обычно классный час на первое сентября – это просто организационные вопросы, но сегодня мы попытаемся поговорить о другом.

Скажите, что самое главное в жизни человека? (конечно, семья и здоровье).

Именно поэтому Уполномоченный при Президенте Российской Федерации по правам ребенка Павел Астахов предложил во всех школах России провести 2 сентября 2013 года урок «Здоровые дети - в здоровой семье», посвященный позитивному опыту здорового образа жизни, бережного отношения к семейным ценностям и традициям.

Итак, наш сегодняшний первый классный час в этом учебном году посвящён именно семье и здоровью, ведь здоровые дети растут в только в здоровой семье.

Ребята, когда вы слышите слово «семья», какие ассоциации у вас возникают?

Семья – это группа живущих вместе родственников (муж, жена, родители, дети)

Семья – самое главное в жизни для каждого человека. Это близкие и родные люди, те, кого мы любим, с кого берём пример, о ком заботимся, кому желаем добра и счастья.

Семья – это круг людей, которые тебя любят и уважают и никогда не оставят в беде, будут с тобой в радости и горести всегда.

А знаете ли вы, что семья ещё и государственный термин. Как называется основной закон нашей страны, по которому организована жизнь в нашем государстве? (Конституция)

А вот что о семье занесено в Конституцию:

Семья — это очень важная социальная единица, которая находится под охраной закона. В Статье 38 Конституции РФ четко изложено, что:

- 1. Материнство и детство, семья находятся под защитой государства.**
- 2. Забота о детях, их воспитание — равное право и обязанность родителей.**
- 3. Трудоспособные дети, достигшие 18 лет, должны заботиться о нетрудоспособных родителях.**

Давайте обсудим, эту статью Конституции. Как вы понимаете её первый пункт?

Что такое социальная единица?

И почему семья – важная часть государства?

Почему государство должно заботиться о семье? И как оно заботится?

Верно, потому что благополучие детей и семьи принадлежит к числу основных ценностей современного человека.

Как вы думаете, что такое благополучие?

В это понятие входит не только материальное благополучие, свобода от нужды и лишений, возможность обеспечить себе и своим близким достойный уровень жизни, но и семейный лад, благоприятный психологический климат, ощущение любви и поддержки. Дети, которые выросли в дружной, любящей семье, на всю жизнь сохраняют чувство защищённости и стремятся передать это тёплое чувство своим детям. Именно родители становятся первыми значимыми людьми в жизни маленького ребёнка, его окном в мир, его примером и целью.

Для сохранения дружной семьи очень важно, чтобы в ней были общие события, праздники, семейные традиции

Именно поэтому премьер-министр нашей страны Д.А.Медведев в 2008 подписал указ о ежегодном проведении праздника, который называется День семьи, любви и верности.

Кто из вас знает, когда он отмечается? (8июля)

Скажите, есть ли в вашей семье свои традиции, которые, возможно передаются из поколение в поколение? Расскажите о них.

Наверняка каждый из вас хоть раз задумывался от том, какая у вас будет семья ,когда вы повзрослеете. Давайте на миг представим ,что вы уже совсем взрослые и ответим на несколько серьезных вопросов.

Деловая игра «Что значит любить родителей?»

- Почему важно в семье любить друг друга?
- Как выразить свою любовь к родителям?
- Как научиться не огорчать близких?
- Как вести себя, когда провинился?
- Как научиться понимать настроение родителей?
- Как повысить настроение папе, маме?

Скажите, а как семья связана со здоровьем человека?

Какую семью можно назвать здоровой?

Из чего складывается понятие здоровье? (физическое здоровье, психологическое здоровье, ориентация на духовные и моральные ценности)

Викторина «ЗОЖ»

Чтобы определить, какая команда будет первой отвечать на вопросы, предлагается вопрос. Чья команда даст наиболее точный ответ?

- Сколько тонн пищи съедает человек за семьдесят лет жизни? (около 100 т.)

У детей чаще бывает искривление позвоночника и ног, чем у взрослых. Однако дети реже ломают кости, чем взрослые. От наличия какого вещества в костях это

зависит? Из каких продуктов питания организм может получить это вещество? Какой витамин необходим организму для усвоения этого вещества костями?

Ответ:

Это вещество-кальций, он придает костям твердость. Много кальция содержат молочные продукты. Витамин D способствует поступлению кальция в кости и предотвращает рахит.

Заяц, воспитанный в клетке, умирает при первом быстром беге. Может ли такое приключиться с человеком? Что такое гиподинамия, и чем она опасна?

Ответ:

Безусловно, если нетренированный человек будет участвовать в соревновании по бегу. Гиподинамия- малоподвижный образ жизни, опасен тем, что приводит к ослаблению мышечной системы, ожирению, заболеваниям сердца, пищеварительной системы и т. д.

Весна. Петя «загорает» на закрытом окне. Жарко, а загара нет. Открыл окно – стало светло. А через час – на теле ожог. Чем это объяснить? Полезен ли загар?

Ответ:

Стекло не пропускает ультрафиолетовые лучи, поэтому при закрытом окне загореть невозможно. Но и открыв окно, Петя загорает неправильно, так как длительность первого пребывания на солнце – 5-10 минут. Для того чтобы кожа не обгорала, следует применять солнцезащитные кремы. Загорать необходимо, так как под действием солнечных лучей в коже образуется витамин «Д».

Что такое «Режим питания» ?

Ответ:

Режим питания предполагает прием пищи в определенное время. Благодаря этому повышается эффективность процесса пищеварения, пища лучше усваивается. Школьник должен питаться 4-5 раз в сутки в зависимости от нагрузки. Перерывы между приемами пищи не более 4-5 часов.

Что такое морепродукты и почему их надо употреблять в пищу?

Ответ:

Морепродукты – это традиционное название для всех нерыбных продуктов моря (съедобные морские растения и животные). Это- крабы, креветки, кальмары, лангусты, мидии, устрицы, морская капуста и т.д. они содержат много легкоусвояемого белка, витамины С, Д, В, РР, большое количество необходимых организму микроэлементов, прежде всего йода.

Сколько должен спать человек? В какое время сон эффективнее?

Ответ:

Восточные мудрецы подметили, что сон до полуночи в два раза эффективнее сна после 12 часов ночи. Поэтому рекомендуется пораньше ложиться и так же рано вставать: спать с 21-23 часов до 6-7 часов. Длительность сна 8-9 часов.

Что такое «пассивное курение»?

Ответ:

Когда некурящий человек находится рядом с курильщиком и вдыхает табачный дым. В этой ситуации некурящий человек получает даже большую дозу вредных веществ, чем сам курильщик.

Пословицы:

- Береги платье снову, а здоровье ... *(смолоду.)*
- Чистота – половина... *(здоровья.)*
- Болен – лечись, а здоров... *(берегись.)*
- Было бы здоровье, а счастье... *(найдётся.)*
- Где здоровье, там и... *(красота.)*
- Двигайся больше – проживёшь... *(дольше.)*
- Забота о здоровье – лучшее... *(лекарство.)*
- Здоровье сгубишь – новое... *(не купишь.)*
- Смолоду закалиться – на век... *(пригодится.)*
- В здоровом теле... – *(здоровый дух.)*