**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области**

**основная общеобразовательная школа с. Старая Ивановка муниципального района Кошкинский Самарской области**

**Разработка классного часа для учащихся 5 класса**

**«Пословицы и поговорки о здоровье».**

Учитель русского языка и литературы

Борвин Лариса Кузьминична

**Классный час «Пословицы и поговорки о здоровье».**

**Цель**: формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Актуализировать и развить знания уча­щихся о здоровье и здоровом образе жиз­ни;
2. Формировать навыки самостоятельно­го анализа и оценки предлагаемой инфор­мации;
3. Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к сво­ему здоровью;
4. Практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни;

Оборудование: **презентация “Пословицы и поговорки о здоровье».**

**Ход занятия.**

**Учитель:** Ребята!

Сегодня мы поговорим о здоровье человека. Для чего человеку нужно быть здоровым? (Ответы детей)

- Верно, для того, чтобы сделать в жизни много полезного и для себя, и для близких людей, и для страны.

В нашей школе был объявлен конкурс на лучшее сообщение или рассказ о здоровом образе жизни. Наш класс принял активное участие. По желанию вы могли разделиться на группы или в одиночку и подготовить сообщение. Для того чтобы определить очередность сообщений, проведем небольшой опрос на знание пословиц и поговорок про дружбу, ученье, труд, кто их больше назовет, тот первый выступает и т.д. Первым предоставляем слово Маше и Вите. Пожалуйста, ребята, расскажите, что же вы интересного узнали.

-Маша, начинай, а я продолжу.

-Так как задание было трудное, поэтому мы решили обратиться к деду Всеведу. Так мы называем деда Вити, потому что он профессор многих наук и очень любит читать книжки и сам их пишет. А как развивались события, мы узнаем из рассказа Вити.

- Расскажи, Маша, почему моего деда еще так и многие взрослые называют.

- Он очень умный и пишет книги для детей, а они называются так: « В страну знаний – с Дедом Всеведом», там описываются путешествия в страну Морфологию, Синтаксис, Пунктуацию и многое другое. Он нам посоветовал обратиться в страну Мудрости пословиц и поговорок, они были актуальные раньше и сейчас не утратили своей актуальности. На любой вопрос пословица или поговорка найдет ответ. Вот послушайте, что удалось нам узнать. **(1 слайд)**

- Вот что мы узнали от моего деда.

- Меня зовут дед Всевед. Расскажу я вам, друзья, историю, которая произошла с моими маленькими друзьями - пятиклассниками Машей и Витей. А началась это история с того, что им задали в школе задание подготовить сообщение по теме «Мы за здоровый образ жизни». Расстроенные ребята пришли ко мне, рассказали о своей беде. Мы вместе решили отправиться в путешествие в страну Мудрости пословиц и поговорок, где у меня было много друзей. Веками, из одного поколения в следующее поколение передавались о здоровом образе жизни пословицы и поговорки, они были актуальные раньше и сейчас не утратили своей актуальности. Удивительно, как все точно подмечено о здоровом образе жизни и сохранено до наших дней и, естественно, обязательно будет передано и следующим поколениям.

Но вы должны пройти все испытания. Перед вами откроются разные пути, вам выбирать, куда идти. Выберете правильный путь, окажетесь в чудесной стране Мудрости пословиц и поговорок.  
- А как мы узнаем, куда идти?  
- Вам, ребята, придется вспоминать правила, о которых вы слышали, но забыли. Вам в этом поможет дедушка Здоровье. Первым на вашем пути окажется мудрец. Он задаст вам задачу, вы должны на него ответить.

**(2 слайд)**

Итак, мы оказались в гостях у мудреца, он рассказал нам такую притчу.  
- Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: Мёртвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю, скажет мёртвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках».

Ребята, вы должны ответить на вопрос: «Почему?».

Учитель обращается к ребятам с вопросом о том, почему мудрец сказал, что все в твоих руках.

***Ответы детей.***  
- Витя, как ты думаешь, почему? Я очень расстраиваюсь, когда сделаю что–то хорошее, а люди это не замечают. Как мне справиться с этим недостатком?  
- Маша, вспомни про солнце. Его восход и закат – это прекраснейшее зрелище. Но как часто мы его видим? Как часто мы восхищаемся им? Когда ты в следующий раз ты огорчишься из-за того, что твои добрых дел не заметили, вспомни про урок солнца.   
 - Это значит, что в наших руках наше здоровье, оно в большей степени зависит от самого человека. **(3 слайд)**

Сейчас мы с вами находимся в стране Всеедов.

* Дедушка, почему их так называют, почему они такие страшные?
* Они едят все подряд. Ребята, мера нужна в еде.

Дедушка Здоровье:

* Ребята, как вы думаете, почему во всем надо знать меру?
* Назовите пословицы, в которых говорится о еде.

**Ешь, да не жирей - будешь здоровей.**

**Коли ешь все подряд, еда - яд.**

- Нет, нам с ними не по пути! Мы пойдем другой дорогой. (**4 слайд)**

-Здравствуй, Михайло Потапыч!  
- С чем пожаловали, гости дорогие?   
- Посоветуй моим юным друзьям, что интересного можно рассказать о здоровье.

-А что тут думать! Для здоровья нужна вода.  
**Чистая вода - для хвори беда.  
Баня - мать наша: кости распаришь, все тело поправишь.**  
- Вот я и спешу кости попарить, все тело поправить.

Сейчас мы находимся у главного профессора звездных наук. Он нам подскажет дорогу в страну Мудрости пословиц и поговорок. Какое пожелание мы всегда адресуем своим родственникам, близким, друзьям?  
- Здоровья! **( 5 слайд)**  
 - Конечно же, здоровья! Действительно, как мудро заметил великий комедийный актер Эд Уин: «Богатство и слава – это ерунда, если нет здоровья». О том, что здоровье – самая большая ценность, всякий из нас начинает задумываться, когда его теряет. Важнейшими факторами сохранения здоровья является правильно организованное питание и здоровый образ жизни.  
 - Для чего человеку нужна еда?

***Ответы детей.***  
- Человеку нужно есть, чтобы встать и чтобы сесть, чтобы прыгать, кувыркаться, песни петь, дружить, смеяться, чтоб расти и развиваться и при этом не болеть.  
Вот поэтому всегда  
Для нашего здоровья  
Полноценная еда –  
Важнейшее условие. **(6 слайд)**

- Дедушка Здоровье, что это за таблица?   
- Эта таблица Здоровья.  
- Почему она так нарисована?  
- В ней указано, какие продукты больше надо есть, а какие меньше.  
- А я думала, что от конфет вреда не бывает.  
- Нет, от конфет болят зубы, нет аппетита.  
- Питание должно быть полноценным, т.е. разнообразным. Если питание хорошее, то и здоровым будешь. «Здоровья не купишь», «Дал бы здоровья, а счастья найдёшь»

**Притча о вреде сахара**Однажды к мудрому старцу пришла соседка. Она попросила вразумить её сына, который ест слишком много сахара.  
— Вы очень уважаемый человек, он обязательно последует вашему совету, — сказала женщина.  
Старец посмотрел на мальчика, который глядел на него доверчивыми глазами и попросил придти их ещё раз через две недели.  
Через две недели женщина снова пришла с сыном к старцу. Он попросил их прийти ещё через две недели. И только когда в третий раз пришла женщина со своим сыном в этот дом, старец сказал:  
— Сынок, последуй моему совету: не ешь много сахара, это вредно.  
— Раз вы мне советуете, я больше не буду этого делать, — сказал мальчик.  
Мать была счастлива, но она не понимала, почему старец не дал этого совета в первый же раз, когда они пришли к нему. Надеясь услышать ответ, она задала этот вопрос старцу.

- Ребята, а вы как думаете? Вы сами много едите сладкого?

Ответы детей.

- Я не знаю, как Витя, но я люблю конфеты.

- Но ведь это вредит вашим зубам. Вот послушайте, что ответил мудрец.  
Старец ответил, что сам очень любил сладкое, поэтому прежде чем советовать мальчику не есть много сахара, ему самому пришлось отказаться от употребления сладкого в больших количествах. Ведь настоящий учитель никогда не будет учить тому, чего сам не знает или не выполняет.  **(7 слайд)**

**Основные правила питания.**- Вот послушайте, ребята, о каких правилах рассказывает маг своему ученику.  
Пищу принимать 4-5 раз в день, в определенные часы, не чаще чем 4 часа.Пережевывать пищу медленно и тщательно.  
Вечером не пить чай, кофе. Сахар заменить медом, ягодами, фруктами, овощами. Белый хлеб есть как можно реже.  
Воду пить небольшими порциями, до 2 литров в день. Не пить воду во время еды. Пищу принимать свежеприготовленную.  
Во время еды не разговаривать, не читать, не смотреть телевизор.  
Садиться за стол только тогда, когда хочется есть.  **(8 слайд)**

- Витя, что ты можешь сказать о вреде злоупотребления интернетом.  
- Дедушка Здоровье, я знаю о том, что долго за компьютером сидеть нельзя. Жалко мне ребятишек, проводящих много времени перед компьютером.  
 **Меньше будешь в интернете — здоровее будут дети!**    
Воспользуйтесь, друзья, моим советом:   
**НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ ИНТЕРНЕТОМ!**

- Дедушка, многие говорят, сам себе помогу. Как это?  
- Если вы будете придерживаться этих правил, то будете всегда здоровы.  
- А что надо делать, чтобы быть здоровым?   
- Давайте послушаем! (**9 слайд)**

**Памятка для учащихся по формированию привычки к здоровому образу жизни.**

Если ты хочешь быть здоровым и успешным сегодня и завтра, не забывай выполнять эти простые действия, которые помогут тебе достичь результатов не только в сохранении своего здоровья, но и в учении, общении с друзьями и просто в жизни.

Вставай всегда в одно и то же время!

Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены!

Утром и вечером тщательно чисти зубы!

Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимайся спортом!

Одевайся по погоде!

Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий!

Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах!

Занимайся спортом, учись преодолевать. **(10 слайд)**

- Витя, а почему она такая страшная и злая?  
- Зубы, наверно, Маша не чистила и людям пакости делала.  
- Ее, наверно, никто этому не учил.  
- Она с нами здоровается, видишь рукой нам машет.  
 -Уйдем отсюда быстрей, вдруг она захочет нас съесть.   
-Деточки, куда вы? Я вас научу правильно жить.

**Вот послушайте мои советы.**

* Завидовать
* Не замечать своих недостатков.
* Поздно ложиться спать
* Оставаться в постели после пробуждения.
* Нет, нам Ваши советы не нравятся. Мы пойдем дальше.

**Плохо тому, кто добра не творит никому.**

- А что такое счастье?   
- Давай у него спросим.  
- А кто он такой дедушка?  
- Это профессор всех наук. Ее зовут Ученая сова.  
- А что такое счастье?  
 **Есть цветы - радуйся цветам, нет цветов - радуйся бутонам.**

Вот что можно сказать о счастливом человеке. **(12 слайд)**

- Давай, Маша, быстрее уйдем отсюда.   
- Ты что – нибудь знаешь о вреде курения?  
- Нет. Надо узнать об этом больше.  
**Курящий некурящего жалит.  
Курить - здоровью вредить.  
И старым и молодым вреден табачный дым.**

Послушайте притчу о мудреце. В далёком прошлом, когда табак только начал своё распространение, это растение привезли к подножию Арарата, где жил один старец, добрый и мудрый. Он сразу невзлюбил это растение и убеждал людей не пользоваться им. Однажды старец увидел, что вокруг купцов, разложивших свой товар, собралась толпа крестьян. Купцы расхваливали свой товар. Мудрец подошёл к ним и сказал: « Этот лист приносит пользу: к курящему в дом не войдёт вор, его не укусит собака, он никогда не состарится.» Купцы обрадовались такой рекламе и попросили мудреца подробнее рассказать об этом великолепном листе. Мудрец продолжал: « Вор не войдёт в дом курящего потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит входить в дом, где человек не спит. Через несколько лет курения человек ослабнет и будет ходить с палкой; как собака укусит человека ,если у него в руках палка? И наконец, он не состарится, ибо умрёт в молодости». Вот такая притча…  
- Маша, ты что – нибудь поняла или нет?  
-Нет. Давай спросим у Дедушки Здоровья.  
- Дедушка, расскажи, что хотел этим сказать мудрец? **(слайд 13)**

- Ребята, и дома, и в общественных местах некурящий человек часто вынужден находиться рядом с курильщиком и вдыхать табачный дым. Курение в присутствии некурящих - это не только элементарная невоспитанность, но и покушение на чужое здоровье. В этой ситуации некурящий человек получает даже большую дозу вредных веществ, чем сам курильщик. Поэтому знайте:  
**Курильщик – сам себе могильщик.  
Табак и верзилу седеет в могилу.  
Табак – забава для дураков.  
Курить – здоровью вредить.  
Когда появляется табак, удаляется мудрость.  
Поздоровавшись с сигаретой, попрощайся с умом.**

Теперь я многое знаю о вредных привычках.  
Нельзя курить, пить, употреблять наркотики», потому что:   
У человека пожелтеют зубы;  
Будет неприятный запах изо рта;  
Человек будет постоянно кашлять и болеть;  
Не сможет заниматься спортом;  
Будет плохая память, и будет плохо учиться;  
Может ухудшиться зрение;  
Можно оказаться среди преступников**.**

-Ребята, запомните и соблюдайте режим дня и будете здоровыми.

**(15 слайд)**

Вот и подходит наше путешествие к концу. Надеюсь, ребята, я вам смог помочь. В русских пословицах отразилась целая философия здоровья: откуда берётся здоровье и как относиться к болезням, как болеть и как выздоравливать, как и чем лечить и лечиться. На все эти вопросы мы находим в них ответы. А вы запомните пословицу, которая вам в жизни очень пригодится: **С курами ложись, с петухами вставай.**

Вот такое путешествие получилось у нас, ребята. Спасибо деду Всеведу и стране Мудрости пословиц и поговорок.

**(16 слайд)**

**Учитель:**

**-** Ну как, ребята, интересное путешествие Маша и Витя совершили? Посмотрим, понравились ли вам сообщения ваших одноклассников.

**Ребята! Вы помните, всё в ваших руках.**   
На листе бумаги обведите левую руку. Каждый палец – это какая-то позиция, по которой надо высказать своё мнение, закрасив пальчики в соответствующие цвета. Если какая-то позиция вас не заинтересовала – не красьте.  
*Большой –*для меня тема была важной и интересной –красным.  
*Указательный –*узнал много нового – жёлтым.  
*Средний –* мне было трудно – зелёным.  
*Безымянный –* мне было комфортно – синим.  
*Мизинец –* для меня было недостаточно информации – фиолетовым.

**(17 слайд)**

**Учитель:**

**- Какой же вывод можно сделать?**

Легче быть счастливым, чем несчастным.

Легче любить, чем ненавидеть.

Нужно лишь приложить усилие и жить, любить, работать.

Здоровье – это самое главное богатство человека.

Жизнь слишком прекрасна, не губите её.

- Правильно, ребята! В конце классного часа хочется пожелать всем крепкого здоровья.

**( 18 слайд)**