

« Если хочешь быть здоров»

Цель: Дать представление о том, что такое здоровье человека и здоровый образ жизни; пропагандировать здоровый образ жизни.

Задачи: Образовательные:

- Вызвать интерес к проблеме здоровья, желание задуматься над тем, что здоровье – самое ценное достояние человека.
- Сформировать представление о значении питания, физической культуры, закаливания в жизни человека.
- Попытаться сформировать мотивацию на нетерпимое отношение к вредным привычкам.

Развивающие:

- Развивать умение рассуждать, анализировать, обобщать полученные знания.
- Развивать устную речь учащихся.

Воспитательные:

- Воспитывать чувства любви и заботы к собственному организму.
- Формировать у детей коммуникативные навыки.

Актуализация: Охрана здоровья школьников является приоритетным направлением развития системы образования. Здоровье детей – это основа нашего будущего.

Воспитание у подрастающего поколения потребности вести здоровый образ жизни невозможно без профилактической работы, в процессе которой решается важнейшая задача по сохранению здоровья детей. Данный классный час способствует формированию у учащихся мотивации к здоровому образу жизни.

Ход классного часа:

1. Организационный момент.

Учитель:

Утром ранним кто-то странный

Заглянул в мое окно,

На ладони появилось

Ярко рыжее пятно.

Это солнце заглянуло,

Будто руку протянуло,

Тонкий лучик золотой.

И как с первым лучшим другом,

Поздоровалось со мной!

Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит каждому хорошее настроение.

И я хочу пожелать вам, чтобы каждый день приносил вам только радость.

- Ребята, а что нужно человеку, чтобы быть всегда в хорошем настроении, в хорошей форме?

На доске буквы З,Д,О,Р,О,В,Ь,Е.(вперемешку).

Составьте из данных букв слово. Дети составляют слово « здоровье».

2. Сообщение темы и цели классного часа

Педагог:

- Здоровье – это самое большое богатство и его нужно беречь. Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения, но не все об этом помнят. Пока ты здоров, кажется, что так будет всегда...

Сегодня мы с вами поговорим о здоровье, о приобщении к здоровому образу жизни, о роли здоровья в жизни и деятельности человека. Поговорим о том, как следует вести себя,

чтобы сохранить здоровье. Вспомним правила, которые должен каждый из вас соблюдать, чтобы сохранить своё здоровье на долгие годы, каких вредных привычек следует избегать.

Тема классного часа: «Если хочешь быть здоров».

Педагог: Что значит быть здоровым?

Дети: Быть здоровым – это значит жить без болезней. Здоровье в большей степени зависит от нас самих. Что может повлиять на состояние здоровья?

Дети: Образ жизни, окружающая среда, питание.

Учитель: Что же включает в себя понятие «здоровый образ жизни»? (ответы детей).

Педагог: Исходя из представленной картины, давайте сделаем вывод:

Здоровый образ жизни – это соблюдение режима дня; правильное питание; закаливание, физическая культура, зарядка; соблюдение правил гигиены; нет вредным привычкам; доброе отношение к природе, людям; правильная организация труда и отдыха.

3.Режим дня

Педагог: Давайте вспомним, что такое режим дня? (ответы детей).

Режим дня – это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: учёба, отдых труд, питание, сон. Он помогает школьнику становиться дисциплинированным, волевым. О том, каким должен быть режим дня расскажут ребята, которые подготовили сообщение по этой теме.

Ученик: Режим дня – это распорядок дня (в переводе с французского языка означает установленный распорядок жизни, работы, питания, отдыха, сна).Режим-порядок чего-нибудь.

Предлагаем наш режим дня:

- Подъем: 7.00 Нужно пораньше встать, чтобы успеть заправить кровать.
- Зарядка. Не забывайте, что зарядку нужно делать лишь в хорошо проветренной комнате. После зарядки нужно умыться в 7.20. Сначала нужно тщательно вымыть с мылом руки, затем лицо, уши, почистить зубы. Не забудьте причесаться.
- Завтрак: 7.30. На завтрак можно съесть творог или сыр, или йогурт. Хлеб с маслом, вареньем. Чай или какао с молоком. Свежие фрукты (яблоко или банан).
- Выход из дома. Дорога от дома до школы – это утренняя прогулка на свежем воздухе.
- В класс мы приходим за 10–15 минут до звонка.
- В школе мы снова завтракаем и получаем горячее питание. После занятий в 13.20 идем домой.
- Обед в 13.50. Ежедневно на обед нужно есть овощные блюда, мясные или рыбные. После обеда – отдых в 14.15. 1,5ч - 2ч. Можно поспать, почитать книгу. А также можно погулять на свежем воздухе.
- Затем приступаем к выполнению домашнего задания в 16.30.
- После выполнения домашнего задания сделайте гимнастику

Физминутка.Игра»Рассказ по цепочке.» Содержание: Ученики становятся в круг. Ведущий начинает рассказ фразой: Мальчик проснулся в 7 утра и ... следующий игрок повторяет предложение ведущего и показывает движение ,что сделал мальчик дальше. Каждый последующий игрок повторяет по очереди все,что показывали до него.В конце игры хором все повторяют вместе фразу и движения по очереди.

- В 17.50 можно приступить к любимым занятиям: лепке, рисованию, чтению, посетить кружки, секции. Помочь по дому.

- Ужин в 19.00. Ужин не должен быть плотным. Можно съесть салат из овощей, рыбу или яйца, или кусок ветчины. После ужина можно посмотреть телевизор. Но не более 30 – 40 минут. Перед сном нужно обязательно проветрить комнату, умыться, почистить зубы.

- Сон в 21.00- 21.30. Детям 9 – 10 лет рекомендуется спать 10 – 11 часов.

Если человек после сна встает бодрый, значит продолжительность сна достаточная.

Ученые подсчитали, что человек спит треть своей жизни, около 25 лет. Чтобы хорошо учиться, заниматься многими важными и интересными делами, отдыхать и расти здоровыми – соблюдай режим дня!

4. *Правильное питание.*

Педагог: Зачем человек ест? (ответы детей)

Без еды человек не может долго прожить, еда необходима человеку в течение всей жизни.

Азербайджанская пословица гласит «Дерево держится корнями, а человек пищей». Как вы понимаете смысл этой пословицы?(ответы детей).

Педагог: Не все продукты, которые человек употребляет, ему полезны.

Сейчас каждый из вас получит карточку, на которой перечислены названия продуктов. (Рыба, пепси колла, кефир, фанта, сметана, чипсы, геркулес, мясо, подсолнечное масло, торты, морковь, капуста, конфеты, сливочное масло, яблоки, груши, сухарики, свёкла, хлеб, творог, йогурт, молоко, яйца, рис, греча)

Выберите продукты, которые полезны для вас и подчеркните их зелёным карандашом. (проверка и обсуждение)

5. *Закаливание*

Педагог: А как человек может закаливать свой организм? (ответы детей)

Послушайте стихотворение И. Семёнова «Всем кто хочет быть здоров»

Читают дети.

Крепыш:

Говорил я им зимой:

Закалялись бы со мной.

Утром бег и душ бодрящий.

Как для взрослых, настоящий!

На ночь окна открывать,

Свежим воздухом дышать.

Ноги мыть водой холодной,

И тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет.

Не послушались – болеют!

Куталки:

Поздно поняли мы ,братцы,

Как полезно закаляться.

Кончим кашлять и чихать –

Станем душ мы принимать

Из водицы ледяной.

Крепыш:

Погодите! Ой-ой-ой!

Крепким стать нельзя мгновенно

Закаляйтесь постепенно!

Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека. Способов закаливания много. Очень простой и эффективный способ закаливания – хождение босиком. Дело в том, что подошвы ног – необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки – проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы. Регулярно по утрам, умываясь, потопчитесь на бугристом коврике босыми ногами. И вы убедитесь. Как сразу же к вам придет ощущение бодрости после сна, организм будет лучше подготовлен к умственной и физической работе. Полезны контрастные горячее – холодные ванны.

6. *Соблюдение правил гигиены.*

Чисто жить – здоровым быть!

Как вы понимаете эту пословицу? Что нужно содержать в порядке?

(руки, ногти, уши, зубы, лицо)

Я - вода, вода, водица,

Приглашаю всех умыться,

Чтобы глазки заблестели,

Чтобы щечки заалели...

Зубы вам почистить нужно,

В руку щеточку возьмем,

Зубной пасты нанесем.

И за дело взялись смело,

Зубы чистим мы умело:

Сверху вниз и справа влево,

Снизу вверх и снова влево.

Их снаружи, изнутри

Ты старательно потри.

Чтоб не мучиться с зубами,

Щетку водим мы кругами.

Зубы чистим осторожно,

ведь поранить десны можно...

А потом что? А потом-

Зубы мы ополоснем.

Педагог: Конечно, надо не только умываться. Надо мыть руки, чистить зубы, принимать душ, мыться с мылом и мочалкой, чистить обувь и одежду, проветривать помещение, регулярно делать уборку в квартире, содержать в чистоте свой двор, никогда не бросать мусор на улице мимо урны...

Здоровый образ жизни начинается с чистоты!