Зинченко Виктория Сергеевна, учитель высшей квалификационной категории Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Вечерняя (сменная) общеобразовательная школы №2 при ИК» с.Чугуевка Чугуевского района Приморского края

Классный час « Азбука здоровья».

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

- расширить представление учащихся о том, что полезно для здоровья и что вредно;

- формировать ответственное отношение к своему здоровью;

- формировать коммуникативные компетентности учащихся.

Оборудование: карточки с буквой русского алфавита, пословицы о здоровье: «Будь не красен, будь здоров», « В здоровом теле – здоровый дух» и другие, песни о здоровом образе жизни ( Н. Сенчуковой или другие).

Форма проведения: соревнование.

Время проведения: 40 мин.

Ход мероприятия:

1. Вступление:

- Здравствуйте! Почему люди друг другу говорят это слово?

Верно! При встрече люди издревле желали друг другу здоровья: «Здравствуйте, доброго здоровья!».

И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили: «Здоровье не купишь».

- Что значит быть здоровым?   
 - От чего зависит здоровье?

Сегодня мы будем знакомиться с азбукой , но не стой которая вам уже давно знакома , а с «Азбукой здоровья».

- Уже давно известно, что за здоровьем нужно следить с молоду или с детства. Вот сейчас я выясню, что вам известно о здоровье и можете ли вы за ним следить.

Проведем соревнование.

1. Подготовка к соревнованию.

Класс делится на три команды.

Выбирается жюри ( 2 члена). Оценивание: 1слово- 1 балл. Побеждает команда набравшая больше всего баллов.

Проводиться жеребьевка.

1. Соревнование:

Каждая команда вытягивает карточку с буквой алфавита.

Задание: на выбранную букву алфавита назвать как можно больше слов, значение которых либо полезно для здоровья, либо вредно. Ребята не просто должны назвать эти слова, необходимо объяснить, какое значение они имеют для здоровья.

На выполнение задания дается 1 минута.

Список примерных слов использованных в мероприятии:

А. Аппетит, алкоголь, аллергия, аптека

Б. Болезнь, бег, быстрая ходьба

В. Витамины, вредные привычки, вода, вкус (чувство)

Г. Гимнастика, гантели, гигиена

Д. Душ, диета, депрессия

Е. Еда

Ж. Желудок, женьшень

З. Завтрак, злаки (цельные), закаливание

И. Иммунитет, изжога, инфекция

К. Кофе, курение, красители, кефир, кетчуп

Л. Лук, лекарства, лимон

М. Молоко, мышцы, массаж, музыка, мед

Н. Нагрузки, настроение

О. Орехи, овощи, обжорство, оливки (масло)

П. Питание, пешком (идти), пектин, пряности

Р. Рыба, ритм, режим, расслабление

С. Салат, сердце, стресс, сигареты, соль, сон, соки, спорт, сладости

Т. Тренировки, тело

У. Упражнения, ультрофиолет

Ф. Физкультура, фитнесс, фрукты, фаст-фуд, фасоль

Х. Хлеб

Ц. Цитрусы

Ч. Чай, чипсы, чупа-чупс

Ш. Шоколад,

Щ. Щавель,

Э. Экология

Ю. Юмор

Я. Яблоки, язык (орган чувств,)

1. Подведение итогов соревнования, награждение.

Мы много уже сказали о здоровье, о здоровом образе жизни.

Помните о том, что самое ценное у человека, – это жизнь, а самое ценное в жизни – это здоровье. Внимательно следите за своим здоровьем!

Песня о здоровом образе жизни ( Н. Сенчуковой).