Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа с. Нырья»

Кукморского района Республики Татарстан

« Береги здоровье смолоду!»

|  |  |
| --- | --- |
|  | Разработка классного часа  Баязитовой Лилии Анатольевны |

2014г

Тема:«Береги здоровье смолоду!»

Цели:

* расширить основы знания о здоровом образе жизни,
* развивать кругозор и познавательную деятельность ЗОЖ,
* воспитывать ценить и сохранять свое собственное здоровье.

Оборудование: рисунки детей, фломастеры, листы бумаги, рисунок – плакат аккуратно причесанного человека и накладные рисунки вредных привычек

Вступительное слово

Здравствуйте дорогие ребята! Говорят,- здоровье – это та вершина, на которую каждый должен подниматься сам.

Как утверждает Всемирная организация здравоохранения здоровье человека лишь на 10% зависит от качества медицинского обслуживания, на 20% определяется наследственностью, на 20% -состоянием окружающей среды и на 50% определяется образом жизни.

На протяжении веков представления людей о том, что значит быть здоровым - не изменились. Здоровье, как естественное состояние человека, и на Западе и на Востоке одинаково. Врачи и философы древности совершенно справедливо полагали, что человек- неотделимая часть окружающего мира.

В России еще Екатерина II понимала, как важно подрастающему поколению научиться заботиться о своем здоровье. Она утвердила городские народные училища, где ученикам уже тогда преподавали, как заботится о своем здоровье.

- Как вы думаете, что же такое «здоровье»?

В 1783 году автор учебника писал: “Здравием нашего тела мы называем то состояние, когда наше тело свободно от всех недостатков и болезней”. В современных словарях «здоровье» обозначает – «то или иное физическое состояние человека».

- Какие вы знаете выражения, связанные со словом «здоровье»? («начал за здравие, а свел за упокой», «здравия желаю», «крепкое здоровье» и т. д.)

- Что влияет на наше здоровье и от чего оно зависит?

**Игра-конкурс.**

Перед вами образ неряшливого больного человека. Сейчас мы с вами попробуем узнать, какие вредные привычки привели его к этому облику. Я задаю вам вопросы, если вы отвечаете правильно- вредная привычка убирается и постепенно человек принимает нормальный здоровый облик.

1. Почему нельзя грызть кончик карандаша или ручки? (Зубы будут неровными)
2. Почему нельзя курить? (Запах изо рта, желтые зубы, кашель)
3. Как влияет на здоровье употребление алкогольных напитков? (Расширение сосудов, красный нос, болезни печени, желудка, плохая память)
4. Как часто и зачем нужно мыть голову? (Что бы волосы были чистыми, не заводились вши, мыть один раз в 5-6 дней).
5. Почему нельзя грызть ногти? (Под ногтями находятся возбудители различных болезней, яйца гельминтов).
6. К чему может привести привычка - брать в рот несъедобные предметы? (Можно проглотить предмет, проколоть небо или щеку, заразиться болезнями)
7. Почему нельзя меняться одеждой и обувью, надевать чужие головные уборы? (Можно заразиться кожными инфекционными заболеваниями)
8. Почему нельзя часами смотреть телевизор и сидеть за компьютером? (Ухудшиться зрение)

Вывод:

Не бери чужие платья,

Ногти тоже не грызи,

Не дружите с сигаретой,

так здоровье не найти.

**игра «Кто Я? Кто Ты**?» Расставить в порядке убывания значимости для вас следующие понятия:

* Здоровье;
* Мой родной край;
* Родители;
* дикая природа;
* Я сам;
* Мир.

итог(высказывания детей)

А теперь пожалуйста, ответе на вопросы:

1. Что вы хотели бы изменить в окружающем вас мире?
2. Чем вы любите заниматься в свободное время?
3. Назовите поступки, которыми вы можете гордиться?

**Викторина.**

1. Какое распространенное насекомое служит переносчиком микробов, загрязняя незакрытые пищевые продукты? (Муха)

2. Мытье рук – элементарное правило личной гигиены. Назовите четыре случая, когда для обеспечения безопасности пищевых продуктов необходимо мыть руки. (Перед едой, после туалета, после прикосновения к домашним животным, после обработки сырого мяса).

3. Какие растения вызывают аллергию? (тополь, ольха, черемуха, полынь)

4. Овощ этот очень крут,

Убивает все вокруг.

Помогают фитонциды,

И от оспы и чумы.

И вылечить простуду им тоже сможем мы. (Лук)

5. Назовите средства закаливания. (Солнце, воздух, вода)

6. Почему нельзя гладить чужих кошек и собак? (Возможно заражение яйцами глистов, блохами, лишаем)

7. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, головными уборами? (Можно заразиться кожными и инфекционными болезнями).

8. К чему может привести выдавливание угрей и прыщей? (К возникновению и распространению инфекций, вплоть до гибели от заражения крови)

Сохранение здоровья – это регулярный труд. Сейчас вы молоды и здоровы, о сохранении здоровья нужно помнить всегда., так давайте попробуем составить «кодекс здоровья».

- Какие правила нужно соблюдать, чтобы быть здоровым?. Раздаю детям листочки, и каждый должен подписывать свои задуманные правила и приклеить к ватману.

Обсуждение по работе учащихся.

«Постарайтесь следовать этому кодексу здоровья, и вы на долгие годы сохраните молодость и красоту».

Упражнение «Цветок счастья» каждый участник должен зацепиться к ленточку с высказываниями по порядку и и создать бутон цветка.

1-й. Мы рождены, чтоб жить на свете долго:

2-й. Грустить и петь, смеяться и любить.

3-й. Но, чтобы стали все мечты возможны,

4-й. Должны мы все здоровье сохранить.

5-й. Спроси себя: готов ли ты к работе–

6-й. Активно двигаться и в меру есть и пить?

7-й. Отбросить сигарету? Выбросить окурок?

8-й. И только так здоровье сохранить.

9-й. Взгляни вокруг: прекрасная Природа

10-й. Нас призывает с нею в мире жить.

11-й. Дай руку, друг! Давай с тобой поможем

12-й. Планете всей здоровье сохранить.

Рефлексия: что интересного получили от сегодняшнего занятия, что у вас хорошо получилось, что больше понравилось?

Заключение: Берегите себя, ребята, пока молоды! Будьте здоровы!