|  |
| --- |
| **Классный час «В здоровом теле – здоровый дух!»**     Цель: Формировать у учащихся понимание необходимости вести здоровый образ жизни.  Задачи : - обобщить валеологические навыки здорового образа жизни ( питания, гигиены, профилактики заболеваний, основных правил безопасного поведения);  - создать условия для возникновения у учащихся желания беречь свое здоровье;  - создать условия для развития долговременной памяти, образного мышления, интеллекта, положительных эмоций, устной речи, образного внимания.                             ХОД КЛАССНОГО ЧАСА  Учитель: - Здравствуйте, ребята.                   Мы сегодня собрались поговорить о здоровье.                   Здоровье – это самое ценное , что есть у людей, а значит его надо беречь.                            Быть здоровыми хотят                             И взрослые и дети                             Как здоровье сохранить?                             Кто может ответить?  Тема нашего классного часа «В здоровом теле – здоровый дух» и посвящен он здоровью, как его сохранить, приумножить и вырасти здоровыми, сильными, красивыми.  Итак, чтобы сохранить здоровье, нужно много знать и соблюдать.  Одним из компонентов здоровья человека является  ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ  Питание ребенка должно быть полноценным и обеспечивать организм всем необходимым.  Питание : белки, жиры, мясная пища, углеводы, витамины.  Белки в основном содержатся в молочных продуктах (сырники, вареники, омлет, каши, сваренные на молоке ). Они обеспечивают потребность организма в белке и легко усваиваются.  Мясная пища тоже нужна детям, лучше в во время обеда и в небольших количествах.  Жиры служат источником энергии и строительным материалом для организма (сливочное и растительное масла ). В них помимо жира, содержатся витамины Д, Е, К.  Блюда из круп : каши, запеканки – основные источники углеводов.  Много углеводов и витаминов содержится в растительной пище.  Овощи и фрукты необходимы ребенку каждый день.  Кроме того нужно кушать в определенное время – завтрак, обед, ужин.  Соблюдения режима питания – лучшая профилактика заболеваний органов пищеварения. Но также и нельзя переедать.   Ученик 1:  Ребята, мера нужна и в еде,                     Чтоб не случиться нежданной беде,                     Нужно питаться в назначенный час,                     В день понемногу, но несколько раз.   Ученик 2:  Этот закон соблюдайте всегда,                     И станет полезною ваша еда!                     Надо еще про калории знать,                     Чтобы за день их не перебрать!   Ученик 3:  В питании тоже важен режим,                     Тогда от болезней мы убежим!                     Плюшки, конфеты, печенье, торты –                     В малых количествах детям нужны.             Лук и чеснок:  1.      Что сказать нам о себе?  В нас не только фитонциды,  Что микробам так страшны,  Мы содержим витамины,  Что, бесспорно, всем нужны.  2.      И поэтому, чтоб реже  Приходилось всем болеть,  В каждом доме лук, чеснок  Круглый год должны иметь.  Тот кто с нами крепко дружит,  Никогда не занедужит.   Учитель:-  Итак, мы теперь знаем о правильном питании и какие продукты нужны для этого. А что помогает человеку потреблять эти продукты? Что он должен иметь?  Дети:  - Крепкие здоровые зубы.  Учитель: - Чтобы наши зубы были крепкими и здоровыми, что надо для этого делать?  Дети: - Ухаживать за ними: чистить утром и вечером.  Учитель: - Я сейчас прочитаю несколько советов, а вы скажите правильные они или нет.   1.      Не грызите лист капустный  Он совсем, совсем невкусный,  Лучше ешьте шоколад,  Вафли, сахар, мармелад.  Это правильный совет?                               НЕТ   Блеск зубам, чтобы придать  Нужно крем сапожный взять,  Выдавить полтюбика  И почистить зубики.  Это правильный совет?                               НЕТ   Говорила маме Люба:  «Я не буду чистить зубы.»  И теперь у нашей Любы  Дырка в каждом, каждом зубе.  Каков будет ваш ответ?  Молодчина Люба?                                       НЕТ   Ох, неловкая Людмила  На пол щетку уронила.  С пола щетку поднимает  Чистить зубы продолжает.  Кто даст правильный ответ?  Молодчина Люда?                                        НЕТ   Навсегда запомните,  Милые друзья,  Не почистив зубы,  Спать идти нельзя.  Если мой совет хороший,  Вы похлопайте в ладоши!   Учитель:- А теперь подумайте, что является залогом здоровья?  Дети: -  ЧИСТОТА  Учитель: - Что необходимо делать, чтобы быть чистыми и здоровыми?                                                  (ответы детей )              В путь – дорогу собирайся,              За здоровьем отправляйся!              И запомни, что вода –              Лучший друг ваш, детвора!       ПРАВИЛА  УХОДА  ЗА  КОЖЕЙ.                    (на доске )   1. Умываться, мыть руки с мылом. 2. Принимать душ, раз в неделю мыть тело мочалкой. 3. Своевременно обрабатывать порезы, ожоги, ушибы. 4. Не допускать перегрева или переохлаждения кожи. 5. Носить чистую, удобную одежду. 6. Одеваться по погоде.    Мойдодыр:  Я прошу вас, мойте чаще  Ваши руки и лицо.   Все равно какой водою:  Кипяченой, ключевой,  Из реки иль из колодца,  Или просто дождевой!   Нужно мыться непременно  Утром, вечером и днем –  Перед каждою едою,  После сна и перед сном.   Тритесь губкой и мочалкой!  Потерпите – не беда!  И чернила и варенье  Смоют мыло и вода.   Дорогие мои дети!  Очень, очень вас прошу:  Мойтесь чище, мойтесь чаще –  Я грязнуль не выношу.   Учитель: - Что же еще очень важно для здоровья?   Ученик 1:  Чтоб прогнать тоску и лень,                     Подниматься каждый день                     Нужно ровно в семь часов,                     Отворив окна засов,                     Сделать легкую зарядку                     И убрать свою кроватку!                     Душ принять,                     И завтрак съесть.                     А потом за парту сесть!   Ученик 2:  Соблюдаем мы всегда                     Распорядок строго дня.                     В час положенный ложимся,                     В час положенный встаем.   Учитель:  - Итак, для здоровья необходимо соблюдать                      РЕЖИМ  ДНЯ  Послушайте стихотворение «Одно из трудных дел»                         Одно из самых трудных дел –                         Не делать сразу двадцать дел                         А что ни час –                         Уметь все время                         Иметь на все свой час и время:                         И на веселье,                         И на труд,                         На шум и шутки                         Пять минут,                         И на потеху –                         Сладкий миг.                         И долгий час                         На чтенье книг!  Стенд «Распорядок дня»   (ответы детей о выполнении распорядка дня).   Учитель: - Сон необходим и взрослым и детям. Детям нужно много спать, чтобы восполнить ту энергию, которую они затратили, бегая и играя целый день.  Так после активно проведенного дня устают не только мышцы, но и многие важные органы (сердце, легкие, печень).  Особенно нужен отдых мозгу, чтобы на следующий день он мог быстро и хорошо соображать.  Когда спим, отдыхают даже кости: благодаря этому они лучше растут.  Не зря говорится, что дети растут во сне.  Всем органам сон полезен, и вредно, если человек регулярно не досыпает.  Н-р: Дети, когда не выспались, становятся капризными, раздражительными, в школе хуже отвечают, чем обычно, теряется аппетит.  И не нужно обижаться на родителей, когда они предлагают вам идти спать, и не воспринимать это, как наказание.  Родители знают, что вам надо много спать и отдыхать, чтобы вы росли здоровыми, поэтому и следят ,  чтобы вы ложились в постель вовремя.  А еще родители знают, что дети, которые мало спят, чаще простужаются и болеют.  А все мамы и папы хотят, чтобы их ребенок рос сильным и крепким.    Я уверена, что все ребята хотят вырасти крепкими и здоровыми.  А для этого еще необходимо заниматься  СПОРТОМ.  Чтоб здоровым, сильным быть  Со спортом мы должны дружить.     Учитель: - Давайте подведем итоги, о чем мы сегодня говорили и к чему призывали:   - Мы не только каждое утро начинаем с зарядки, но и любим играть в подвижные игры.   - Подвижные игры помогают нам быть здоровыми и стройными.  Иногда мы так старательно делаем уроки, что очень низко наклоняемся над тетрадками. От этого портится осанка.   - Для того, чтобы остаться стройными, нужно ровно сидеть за партой, не носить тяжести все время в одной руке, рюкзак носить не в руках, а на спине.  Спорт помогает укрепить мышцы и улучшить осанку.   - Нужно всегда перед едой мыть руки и проветривать помещение.   - Вовремя ложиться спать, принимать пищу в определенное время, т.е. соблюдать режим дня.   - Физкультура дает не только здоровье, но и красоту человеческого тела. |
|  |
|  |

Начало формы

|  |
| --- |
|  |