МОУ «Узуновская средняя общеобразовательная школа»

**День Здоровья**

**во 2 а классе**

«Хотим быть здоровыми

(о вредных привычках)”

Устный журнал.

Учитель Блохина З.В.

7 сентября 2012г

1. **Подготовительная беседа.**

Чтобы выработать полезные привычки, необходимо прикладывать усилия, старание. Трудно воспитать полезную привычку, но избавиться от вредной ещё сложней, это требует от человека проявления твёрдости и силы воли. Хуже всего то, что вредные привычки одного человека (например, курение) причиняют вред не только его здоровью, но и окружающих его людей.

-На сегодняшнем классном часе мы будем говорить об очень простых, в тоже время важных для всех истинах.

 -Ребята, скажите, пожалуйста, кто из вас хотел бы быть здоровым?

 -Почему вы хотите быть здоровыми?

 -Кто из вас хотел бы, чтобы были здоровы его будущие дети?

 -А может ли человек влиять на своё здоровье?

 -С какого возраста необходимо начинать заботиться о своём здоровье?

 -Какие условия нужно соблюдать, чтобы быть здоровым?

II. Сообщение темы и целей.

 -Сегодня поговорим о тех проблемах, которые мешают нам быть здоровыми. Назовём их вредными привычками. (Появляется запись на доске)

-Какие вредные привычки мешают человеку быть здоровым?

 Вредные привычки

 Телевидомание

Неправильное питание

 Неряшливость

Курение …….

**III. Беседа о чистоте.**

 1. Прослушивание стихотворения.

(Читает подготовленный ученик)

Тротуар ему не нужен,

Расстегнувши воротник,

По канавам и по лужам

Он шагает напрямик.

Он портфель нести не хочет,

По земле его волочит.

Сполз ремень на правый бок,

Из штанины вырван клок.

Мне, признаться, не понятно –

Что он делал? Где он был?

Как на лбу возникли пятна

Фиолетовых чернил?

Почему на брюках глина?

Почему фуражка блином,

И расстегнут воротник?

Кто он, этот ученик?

– Ну, конечно, это неряха! А какие правила необходимо соблюдать в жизни, чтобы люди о вас так не подумали? *(Ответы детей.)*

 - Кто любит грязнуль? (микробы)

 -А чего боятся микробы?

 -Когда микробы бессильны?

**IV. Беседа о правильном питании.**

 -К нам пришёл ещё один гость.

Входит Обжора (помощник ведущего).

Обжора: Я люблю покушать сытно,

Много, вкусно, аппетитно.

Ем я все и без разбора,

Потому что я … Обжора.

-Что любит делать этот гость?

- В чём его проблема?

- Чем грозит обжорство?

V. Чтение отрывка из рассказа В. Драгунского.

Что любит Мишка

…Мишка поерзал на подоконнике, потом откашлялся:

– Я люблю булки, плюшки, батоны и кекс! Я люблю хлеб и торт, и пирожные, и пряники хоть тульские, хоть медовые, хоть глазурованные. Сушки люблю тоже, и баранки, бублики, пирожки с мясом, повидлом, капустой и с рисом.

Я горячо люблю пельмени, и особенно ватрушки, если они свежие, но черствые тоже ничего. Можно овсяное печенье и ванильные сухари.

А еще я люблю кильки, сайру, судака в маринаде, бычки в томате, частик в собственном соку, икру баклажанную, кабачки ломтиками и жареную картошку.

Вареную колбасу люблю прямо безумно, если докторская, – на спор, что съем целое кило! И столовую люблю, и чайную, и зельц, и копченую, и полукопченую, и сырокопченую! Эту вообще я люблю больше всех. Очень люблю макароны с маслом, вермишель с маслом, рожки с маслом, сыр – с дырочками и без дырочек, с красной коркой или с белой – все равно.

Люблю вареники с творогом, творог соленый, сладкий, кислый, люблю яблоки, тертые с сахаром, а то яблоки одни самостоятельно, а если яблоки очищенные, – то люблю сначала съесть яблочко, а уж потом, на закуску, – кожуру!

Люблю печенку, котлеты, селедку, фасолевый суп, зеленый горошек, вареное мясо, ириски, сахар, чай, джем, боржом, газировку с сиропом, яйцо всмятку, вкрутую, в мешочек, могу и сырые. Бутерброды люблю, с чем попало, особенно если толсто намазать картофельным пюре или пшенной кашей. Так…

Первый не выдержал Борис Сергеевич.

– Что ж, Миша, – сказал он, – ты многое любишь, спору нет, но все, что ты любишь, оно какое-то одинаковое, чересчур съедобное, что ли. Получается, что ты любишь целый продуктовый магазин. И только.… А люди? Кого ты любишь? Или из животных?..

– Ой, – сказал он смущенно, – чуть не забыл! Еще – котят! И бабушку!

*В. Драгунский*

VI.

 - Чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие.

- Что значит умеренность? (Не переедать)

- А разнообразие? *(Ответы детей)*

*Вывод.* Нужно есть разнообразную пищу. Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным.

- Назовите, какие это продукты питания?

(Творог, рыба, мясо, яйца, орехи)

А третьи - фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму, расти и развиваться.

VII. Физкультминутка.

VIII. Беседа о курении.

**Курение и школьник - несовместимы**

Курение подростков, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечной - сосудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на отдышку при физической нагрузке. В результате многолетних наблюдений французский доктор еще 100 лет назад пришел к убеждению, что даже незначительное курение вызывает у детей малокровие, расстройство пищеварения. Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих. Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха.

Говорят, что сигарета

Смертоносней пистолета,

Убивает без огня

Закурившего коня.

С сигаретою моею

Я худею и слабею,

И желтею, как трамвай,

Хоть в химчистку отдавай.

Всех, кто любит сигарету,

Тех, кто курит по секрету,

Всех таких учеников

На скамейку штрафников.

СКАЗКА О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ.

(Для 2 – 3 классов ).

(Звучит “комическая” музыка. Под звуки которой инопланетяне появляются на сцене).

Инопланетянка: (обращаясь в зал).

Планета ваша далеко,

К вам миллионы лет пути,

Добраться было нелегко,

Не просто вас, землян, найти.

Инопланетянин: (осматриваясь)

Планета словно вся в дыму,

Откуда эти гарь и пыль?

У нас в галактике давно

Летает воздухомобиль.

(На сцене появляются земляне).

1 – й Землянин : (обращаясь к инопланетянам)

Вы так порадовали нас,

Проделав очень трудный путь.

Чтоб сил прибавилось у вас,

Зовем с дороги отдохнуть.

2 – й Землянин:

Ваш образ жизни нам неведан:

Что можно вам, а что нельзя…

Но вас встречает вкусным хлебом

Гостеприимная Земля.

(Земляне протягивают поднос с круглым хлебом инопланетянам)

Инопланетянка:

О! Как воздушен он и вкусен!

Нас научите печь его.

Как видно, пекарь ваш искусен.

А мы вам дарим молоко.

Инопланетянин:

Наш Млечный Путь в молочных реках,

Взбиваем масло мы из рек.

И по галактикам в тарелках

Развозим это (показывает молоко и масло), Человек!

Инопланетянка:

Земле красивой, как светлица,

Наш скромный дар.

(Протягивает масло Землянину).

Пусть хлеб Земли

Со звездным маслом единится.

.

(Первый Землянин мажет хлеб маслом; разливают молоко по кружкам. Пьют молоко, закусывая хлебом. По сцене пускается пар.)

Инопланетянка:

Я чувствую: слабее стала,

Вдруг закружилась голова,

Глазами видеть перестала

.

Инопланетянин:

Дым… Началась у вас война?

1 – й Землянин: (удивленно)

Вы сигареты не видели,

Которая дымится изо рта?

Инопланетянин:

Друзья! Вы, кажется, пропали,

В дыму несчастная Земля!

Инопланетянка:

Как можно видеть, слышать, думать,

Когда вокруг туман и смрад?

Страшнее вещи не придумать

Для ваших взрослых и ребят.

Инопланетянин:

В тарелку! Мигом улетаем,

Не сможем долго мы дышать.

Слух, зренье, мозг – все погибает!

Не знаем мы, как вас спасать.

Инопланетянка и инопланетянин: (вместе)

Прощайте!

(Инопланетянка уходит, опираясь на плечо инопланетянина. Звучит “космическая” музыка, под которую слышны звуки улетающей тарелки. Земляне, помахав руками, опускают головы).

1 – й Землянин:

Как хорошо все начиналось:

Хлеб, масло, чудо – молоко…

2 – й Землянин:

И так внезапно оборвалось…

Они теперь уж далеко.

3 – й  Землянин:

Спасенье в вас самих, Земляне!

Мы сажем никотину “нет!”

Вернитесь, инопланетяне!

Мы станем лучшей из планет.

4 – й Землянин:

Пусть не страдают больше люди

В дыму чадящих сигарет.

Науку эту не забудем

Все (хором)

И никотину скажем “нет!”

(звучит вступление к песне В. Шаинского “Улыбка”.

Поют все участники спектакля).

Нас рекламой с толку сбить нельзя.

Рекламируют, что нужно и не нужно.

Что же выбрать, милые друзья?

“Только лучшее!” – ответим мы вам дружно.

И тогда наверняка

Скажем вредному: “Пока!”

Мы здоровыми хотим служить Отчизне.

И на целый белый свет

Никотину сажем: “Нет!”.

Голосуем за здоровый образ жизни.

Быть рекламе только для добра.

Что полезно рекламируйте нам, люди!

Понимает ваша детвора,

О здоровье мы теперь не позабудем.

И тогда наверняка

Скажем вредному: “Пока!”

Мы здоровыми хотим служить Отчизне.

И на целый белый свет

Никотину скажем: “Нет”!

Голосуем за здоровый образ жизни.

Голос за сценой:

А кто пойдет за “Клинским”?

Все: (хором)

А никто!

Здоровым хочешь быть –

Пей молоко!

Ведущий:

Мы сказкой никого не осуждаем,

Ты волен сделать выбор, человек.

Удачи мы, любя, тебе желаем,

Войти здоровым в новый век.

**IX. Игра.**

Мойдодыр. Вам, мальчишки и девчушки,

Приготовил я частушки.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

На неправильный совет

Говорите:

– Нет, нет, нет!

Частушки

Не грызите лист капустный,

Он совсем-совсем невкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет, нет.

Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти нельзя.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистите

И идите спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет, нет.

*И. И. Савчук*

Учитель. Многие ребята болеют болезнью века – «телевидеоманией». Когда потребляют все телепередачи подряд; мыльные телесериалы, рекламу, фильмы, телевизионные утки вроде «Окон». Подумайте, так ли полезно это занятие? *(Ответы детей.)*

На доске записаны пословицы:

       Здоров будешь – все добудешь.

       Крепок телом – богат и делом.

       Здоровье дороже богатства.

|  |
| --- |
|  |

Сказка о вредных привычках.

(Для 1 – 2 класса )

Действующие лица:

Ведущий, девочка Маша, Лень, Мышонок-грызун, Поросенок-грязнуля, Барашек-упрямец, Сила Воли.

Ведущий:

Жила – была девочка Маша. По утрам аккуратно чистила зубы, мыла руки перед едой, убирала свою комнату, не опоздала на уроки. И вот как-то раз с ней приключилась одна история…

Маша:

(выходит с полотенцем на шее, с зубной пастой и щеткой в руке):

Зубки я почистила

И постригла ноготки,

Постирала быстро я,

В стопку сложены платки,

Получила в школе “пять” -

Можно песню запевать.

“Новогодняя песенка”

Надоело мне шагать взад - перед,

До чего же трудно ждать Новый год,

К нам с подарками придет Дед Мороз,

Только что он принесет – вот вопрос!

Знаю я, что Новый год

Встречу замечательно.

Весь наш класс ко мне придет,

Все друзья - приятели,

Мы под бабушкин рояль

Будем петь с ребятами.

Одного не знаю я:

Что под елкой спрятано?

Я, конечно. И сейчас потерплю,

Силу воли лишний раз укреплю,

Буду снова я шагать взад – перед,

До чего же трудно ждать Новый год!

Знаю я, что Новый год

Встречу замечательно.

Весь наш класс ко мне придет,

Все друзья приятели,

Мы под бабушкин рояль

Будем петь с ребятами.

Одного не знаю я:

Что под елкой спрятано?

(Стук в дверь)

Ведущий:

Вот в один прекрасный день постучала к Маше Лень.

Лень:

Здравствуй, милая девчушка.

Подружись ты со старушкой,

Вместе в школу не пойдем,

Вместе ногти погрызем,

Можешь насовсем забыть,

Как с прогулки руки мыть.

Дома ты не помогай,

С Ленью лучше погуляй

(повернувшись к открытой двери).

Эй! Грязнульки и лентяйчики,

Приходите поскорей,

Вы не зря тряслись в трамвайчике,

Новых вам нашла друзей.

(Входят Мышонок – грызун, Поросенок – грязнуля, Барашек – упрямец.

Лень:

Ой, сколько здесь ребят!

Мышонок:

А будут ли они нам хорошими друзьями?

Поросенок:

Сейчас проверим.

Барашек:

Ребята, мы начнем пословицу, а вы ее закончите.

Работа не волк… (в лес не убежит).

От работы кони…(дохнут).

(Звучит песенка. Лень запевает, припев подхватывают Мышонок, Поросенок и Барашек).

Лень:

Говорят, мы бяки – буки,

Как выносит нас земля?

Все возьмем в свои мы руки,

Обойтись без нас нельзя.

Ой ля – ля, ой ля – ля,

Обойтись без нас нельзя

Ой ля – ля, ой ля – ля,

Вот так (хлопки). Раз, два.

Мы научим вас лениться,

Будем верные друзья.

Лучше с еами веселиться,

Обойтись без нас нельзя.

Ой ля – ля, ой ля – ля,

Обойтись без нас нельзя.

Ой ля – ля, ой ля – ля,

Вот так (Хлопки). Раз, два.

Мы грязнули и упрямцы,

Дружим с Ленью мы всегда.

Мы неряхи, оборванцы,

Обойтись без нас нельзя.

Ой ля – ля , ой ля – ля,

Обойтись без нас нельзя.

Ой ля – ля, ой ля – ля,

Вот так (хлопки). Раз, два.

Мышонок:

Ходим мы по белу свету.

Поросенок:

Ищем, кто без силы воли.

Барашек:

Вынь – ка сладкую конфетку.

Вместе:

Заколдуем Машу, что ли?

Лень:

На – ка, миленькая детка,

Скушай сладкую конфетку

.

(Протягивает конфетку).

Называется красиво:

“Антиволя – антисила”

(Маша протягивает руку, и тут раздается стук в дверь. Девочка отнимает протянутую руку.)

Лень:

Это кто еще стучит,

Нам нарушив аппетит?

Голос за дверью:

Это Сила. Это Воля!

(Маша идет открывать, Лень преграждает дорогу.)

Лень:

Коль откроешь, будет горе,

Посмотри, о, как красива

“Антиволя – антисила”!

Маша:

Вам скажу, ребята. “нет”.

(Открывает дверь и впускает Силу Воли.)

Сила Воли:

Обойдемся без конфет.

(Обращаются к залу.)

Есть ребята в этой школе,

Кто имеет силу воли?

Есть, кто делает зарядку

И приучен кто к порядку?

Есть ли наши здесь друзья?

Лень прогнать без них нельзя.

Ребята, закончите пословицы:

Делу время – …(потехе час).

Без труда…(не вытянешь и рыбку из пруда).

Кончил дело,…(гуляй смело)

.

Ребята. Давайте скажем хором:

Силы воли мы друзья,

Быть лентяями нельзя.

(Мышонок, Поросенок и Барашек в испуге садятся на корточки и закрывают лицо руками.)

Маша:

Ногти грызть?

Не умываться?

Силу воли потерять?

И навек неряхой стать?

Убирайтесь – ка скорее!

Сила воли мне важнее!

(Встает рядом с Силой Воли).

Лень:

Ничего, бывай здорова!

Постучим к тебе мы снова:

С Силой Воли жить не просто.

Заходи сама к нам в гости!

(Уходят, хлопая дверью)

.

Сила Воли:

Ты, девчушка, молодец.

Прогнала их наконец.

Маша:

(Обращаясь к Силе Воли).

Вы меня не оставляйте,

От плохого избавляйте.

Ведущий:

Тут и сказке той конец.

Ай, девчонка, молодец!

Сделан выбор – сила воли!

Что ж, теперь споем мы, что ли?

(Звучит песня “Закаляйся”, которую поют Маша, Ведущий, Сила Воли.)

Закаляйся, если хочешь быть здоров.

Постарайся позабыть про докторов.

Водой холодной обливайся,

Если хочешь быть здоров.

Всех полезней солнце, воздух и вода,

От болезней помогают нам всегда,

От всех болезней всех полезней

Солнце, воздух и вода.

Бодр и весел настоящий чемпион.

Много песен, много шуток знает он.

А кто печально нос повесил,

Будет сразу побежден.

(Говорят вместе)

Сила воли – вот спасенье,

Вот всему преодоленье.

Разгадали мы загадку:

Польза есть не в том, что сладко.

“Антисиле – антиволе”…

Скажем “нет!” сейчас и вскоре!