**Классный час во 2 «в» классе**

Учитель: Сосненко О. В.

**Тема**: «Сколько весит здоровье школьника?»

**Цель**: Активизация познавательной деятельности учеников при изучении темы « Красота человека»

**Задачи:**

1. Проанализировать данные медицинского осмотра.

2. Описать, как влияют тяжелые ранцы на растущий организм ребенка, к каким последствиям это приводит.

3. Доказать, что тяжелый портфель вредит здоровью.

**Ход занятия:**

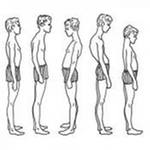
1 часть

Смотрим прямо, дышим ровно, глубоко. Смотрим влево, смотрим вправо. Спинка ровная у нас, А осанка – высший класс!

Ребята, что я имела в виду, когда говорила: «А осанка – высший класс!»?

Вот вы сами и дали определение слову ОСАНКА. По происхождению, осанка – слово русское, означает привычку держать свое тело в покое и движении. Осанка – это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается. Это его визитная карточка, позволяющая безошибочно узнать знакомого человека, не видя его лица.

Большое значение в жизнедеятельности человека имеет хорошая правильная осанка. Правильная осанка не даётся человеку от рождения, а приобретается им. Она вырабатывается в детстве, пока мы растём.

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?p=10&text=%D0%BE%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B0&noreask=1&img_url=www.fiziolive.ru/riss/bearing-13.jpg&rpt=simage&lr=65)

Я думаю, вы без особого труда увидите, под каким номером человек с правильной осанкой. (картинка)

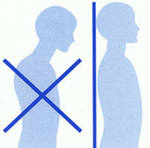
- Как вы его узнали?

Предположите, почему у других учеников неправильная осанка? Что они делали не так?

Вот вы и назвали причины нарушения осанки:

Осанка нарушается, если мы неправильно: сидим, ходим, стоим.

Скелет — это каркас и опора всего нашего тела. При плохой неправильной осанке он деформируется, нагрузка на суставы, связки и мышцы распределяется неправильно, от этого страдает вся опорно-двигательная система. Кроме того, при постоянном искривлении тела внутренние органы могут отклоняться от нормального положения и зажиматься другими органами. Все это сказывается на самочувствии.

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?p=11&text=%D0%BE%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B0&noreask=1&img_url=master-osanki.ru/pic/osanka.gif&rpt=simage&lr=65)Самое распространенное нарушение осанки — сутулость. У сутулого человека опущена голова, плечи сведены вперед, грудь плоская, спина круглая.

 Каждый человек с детства должен постоянно следить за правильной осанкой, то есть правильным положением тела при стоянии, ходьбе и сидении. Тогда скелет будет нормально развиваться, и фигура станет стройной и красивой. При правильной осанке происходит нормальное движение, хорошо работает сердце, свободно движется кровь по телу. А что значит правильно сидеть? Правильно стоять? Правильно ходить?

(Работа с памяткой) выполним все советы и не будем их забывать!

2 часть

Знаете ли вы, почему мы сегодня говорим о правильной осанке?

Послушаем сейчас девочек, они ходили к школьному врачу с вопросом: «Есть ли в нашем классе ученики с нарушением осанки?»

Видите, полкласса детей уже имеют неправильную осанку. Поэтому, пока не поздно выполняйте рекомендации. Ещё всё можно исправить.

Скажите, а как влияет тяжесть, (тяжёлая ноша) которую мы носим каждый день на нашу осанку?

Что ученики носят каждый день?

Существенное влияние на формирование осанки школьников оказывает ношение тяжелых ранцев и портфелей.

Чем отличается ранец от портфеля?

Что лучше носить: ранцы или портфели?

Лучше носить ранцы, так как нагрузка распределена равномерно, руки свободны.



Сейчас мы с вами исследователи, и объект исследования – наши ранцы. Некоторые исследования мы уже провели.

Сегодня мы должны закончить наши исследования, сделать выводы и дать рекомендации своим родителям, сверстникам.

Итак, мы хотим проверить: вредит ли тяжесть ранца моей осанке?

Для этого мы *узнали вес своего ранца без школьных принадлежностей*. Показатели у всех были разными. Самый лёгкий ранец в нашем классе весит 300 г., самый тяжёлый ранец – 1600 г.

Но на всё есть нормы. И учёные, которые занимались этим вопросом, утверждают, что ранец школьника не должен весить больше 500 г.

В нашем классе мы увидели, что только у 9 учащихся вес ранца соответствует норме. Остальные же ранцы - тяжеловесы могут стать причиной нарушения осанки.

Что ещё мы с вами исследовали?

Мы *узнавали вес учебников и тетрадей*, которые кладём в ранец каждый день. Учёные опять же, доказали, что вес одного учебника для учащихся

1 – 4 классов не должен превышать 300 г. Скажите, были ли у нас учебники, которые весили больше 300 г.? Нет. Как раз каждый учебник и весил ровно 300г. Значит все учебники соответствовали гигиеническим нормам. Теперь, наверное, стало понятно, почему у нас 2 части учебника русского языка, литературного чтения и т. д.

Подсчитав вес ранца с учебниками каждый день, мы увидели, в какой день ранец самый тяжёлый, а в какой – самый лёгкий. Какие это дни?

По формуле мы расчитали правильный вес ранца с принадлежностями и увидели, что реальный вес ранца не всегда соответствует норме.

Физ. минутка: упражнение с тетрадкой на голове.

Поднимите руку, у кого вес ранца соответствует норме во все дни недели? Составьте советы – рекомендации для тех, у кого ранец сильно тяжёлый. Что они могут сделать? За чем они должны следить каждый день?

ДЕТИ!

*- Не носите лишнего в ранцах.*

*- Проверяйте ранец ежедневно и не забывайте убирать из него ненужные учебники.*

А все остальные ребята в это время подумают о том, с какой просьбой или советом вы обратились бы к родителям.

МАМЫ И ПАПЫ!

-*Не покупайте ранцы тяжелее 500 г.!*

Просьбы, советы, рекомендации записываются в карточку «Мои исследования»

3 часть

Подведём итог. «Сколько весит здоровье ученика?

Ровно столько сколько весит ваш ранец.

Мы ответили на вопрос: «Вредит ли тяжесть ранца моей осанке?»

Вредит, если его вес превышает допустимые нормы. А допустимые нормы для каждого из вас мы рассчитали по формуле. Пользуясь данными, следите за весом вашего ранца, тогда он не станет причиной нарушения осанки.

Продолжите одно из этих предложений (рефлексия)

*Сегодня я узнал…*

*Я понял, что…*

*Мне захотелось…*

Спасибо за работу!

Приложение

**Мои исследования**

Ф. И.………………………………….

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вес ранца без учебных принадлежностей | Вес ранца с учебными принадлежностями | | Выводы |
|  | *Понед.* |  |  |
| *Вес ранца должен быть меньше 10% веса ученика,*  *т.е. вес ученика (в кг) надо умножить на 10 и разделить на 100.* | *Вторник* |  |  |
| *Среда* |  |  |
| *Четверг* |  |  |
| *Пятница* |  |  |
|  | *Суббота* |  |  |

Рекомендации:…………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….