

Классный час.

РЕЖИМ ДНЯ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

Воспитательная направленность: здоровье сбережение

Целевая аудитория: 5-6 класс

Предварительная работа:

- ведение дневника наблюдений за режимом своего дня (в течение недели)
- подготовка ролей по сценарию.

Оборудование: мультимедийная презентация

Сценарий.

Часть 1. Слово о здоровье.

Кондратьева Женя: Здравствуйте!

Белозерова Аня: Здравствуйте мы друг другу сказали

И сразу теплее, добрее мы стали.

Мы стали милее, мы стали дружной

Мы стали немножко чуть-чуть повзрослей!

Кондратьева Женя: Мы говорим друг другу «здравствуйте», а это значит, что мы желаем друг другу здоровья. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

Белозерова Аня Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность.

Кондратьева Женя Сегодня у нас классный час посвящен здоровью человека.

Учитель: Тысячи ученых бьются над проблемой здоровья. И нам с вами сегодня предстоит вывести формулу здоровья.

Танец под песню В.Высоцкого «Утренняя зарядка»

Часть 2. А вы болели?

Кузнецова Ника: *(в костюме медсестры)*

Вы любите жизнь? Что за вопрос?

Ответить должны вы сегодня всерьез.

«Конечно, люблю», - говорит человек,

И тут же закурит, ломая свой век.
«Конечно, люблю»,- тут другой прокричит,
Он сотни часов за компьютером спит.
А тот, кто имеет румяные щечки,
Кто бегаёт утром от точки до точки,
Тот лишь улыбнется на это в ответ:
Ведь жизни дороже- у каждого нет!

Нечаева Вика: Жизнь – это богатство, данное изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой. Давайте же уточним, что же такое здоровье.

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического, социального благополучия.

Кузнецова Ника: Пожалуйста, поднимите руки, кто никогда не болел?
(*считаем руки*)

Нечаева Вика: А кто болел 1 раз? (*считаем руки*)

Кузнецова Ника: А кто болел 2 раза? (*считаем руки*)

Нечаева Вика: Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть! А ведь это неверная установка! Давайте изменим установку и запомним: что человеку естественно быть здоровым! Ученые считают, что человек должен жить **150-200 лет** (так древние греки считали, что умереть в 70 лет, значит умереть в колыбели).

Кузнецова Ника: Сегодня медики утверждают, что наше здоровье зависит от нашего образа жизни: наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

Нечаева Вика:

Если будешь ты стремиться
Распорядок выполнять –
Будешь лучше ты учиться,
Лучше будешь отдыхать.
И тогда, проблем не зная,
Доживешь наверняка
Лет до сто, я это знаю,
Будет жизнь твоя легка.

Учитель: А вот многие из вас не умеют выполнять распорядок дня, не берегут время, зря тратят не только минуты, но и целые часы.

А чтобы научиться беречь время, нужно правильно организовать свой режим дня.

Часть 3. Сцена из жизни. «Режим на двоих»

Шигина Даша и Сулимов Миша

- А ты, Вова, знаешь, что такое режим?
- Конечно! Режим... Режим – куда хочу, туда скачу!
- Режим – это распорядок дня. Вот ты, например, выполняешь распорядок дня?
- Даже перевыполняю!
- Как же это?
- По распорядку мне надо гулять 2 раза в день, а я гуляю – 4.
- Нет, ты не выполняешь его, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?
- Знаю. Подъем. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Прогулка. Обед – и в школу.
- Хорошо...
- А можно еще лучше!
- Как же это?
- Вот как! Подъем. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка. И сон.
- Ну, нет. При таком режиме вырастет из тебя лентяй и неуч.
- Не вырастет!
- Это почему же?
- Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим!
- Как это с бабушкой?
- А так: половину я, половину бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.
- Не понимаю – как это?
- Очень просто. Подъем выполняю я, зарядку выполняет бабушка, умывание – бабушка, уборку постели – бабушка, завтрак – я, прогулку – я, уроки – мы с бабушкой, прогулку – я, обед – я,...
- И тебе не стыдно? Теперь я понимаю, почему ты такой недисциплинированный.

А как вы думаете, ребята, мальчик правильно распределил время: прогулка, обед, прогулка? Нужен ли школьникам режима дня? (обсуждаем)

Часть 4. Что говорит наука?

Даша Цыбряева: (комментирование слайда)

Правильный режим дня школьника — это целесообразно организованный, соответствующий возрастным особенностям распорядок суточной деятельности, предусматривающий повторяющиеся изо дня в день жизненные процессы. При этом чрезвычайно важно, чтобы все элементы режима «включались» строго последовательно в одно и то же время. Это способствует образованию устойчивых рефлексов, причем каждый предыдущий этап дневного ритма является условным сигналом для

Классный час о здоровье. Гусева И.В. Арзамас

выполнения последующего. Соблюдающие режим дня люди быстрее вытягиваются в работу, быстрее засыпают и меньше устают.

В суточном бюджете времени выделяют следующие основные компоненты: учебные занятия в школе и дома, сон, внешкольные занятия: музыка, чтение художественной литературы, занятия иностранным языком и др., самообслуживание, выполнение правил личной гигиены, прием пищи, пребывание на свежем воздухе, занятия физкультурой и спортом.

Наш режим - такая штука,
Не знакома здесь нам скука,
Мы умеем отдыхать,
Поработать и гулять.

Учитель: Главные правила — разумное чередование умственных и физических нагрузок с отдыхом, рациональное питание — должны соблюдаться во всех случаях.

Мы с вами вели дневник наблюдений:
Зачитаем, что вы делали в разные дни:

Просмотрите свои записи и определите, где и когда наше время было потрачено зря. *(отметьте эту запись яркой цветной пастой!!!!) Сколько вы на это потратили времени? А что бы можно было сделать?*

Посмотрите, мы уже сейчас учимся беречь свое время!

Часть 5. О, спорт! Ты мир!

Соменков Никита: Главное в нашем возрасте - это физические нагрузки. По мнению ученых, ежедневные физические нагрузки замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни. Отметьте в своих записях, когда вы прыгали, бегали, играли в футбол, делали зарядку, помогали маме по хозяйству....

Моисеева Оля: Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование физических нагрузок и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

Соменков Никита Однажды ученые поставили эксперимент. Одной группе участников был предложен комплекс физических упражнений, а другой группе предстояло пролежать 20 дней неподвижно.

И что получилось: у тех, кто лежал, появилось головокружение, они не могли долго ходить, им было тяжело дышать, пропал аппетит, они стали плохо спать, снизилась работоспособность.

Моисеева Оля: Это только в русских сказках богатырь мог просидеть на печи 30 лет и 3 года, а потом взять меч-кладенец и победить всех колдунов и злодеев!

Соменков Никита: Как-то русский богатырь

(Федор его звали)
Отправлялся он в Сибирь,
Там поддержки ждали.
Там лютует страшный зверь
Сам кажись Горыныч змей!
Только Федя без сноровки-
Он в компьютер проиграл
Без обмана, без обмолвки-
Только кашлял да чихал.
Грустный сказочный финал-
Змей бессильного поймал...

Натейкина Алина: Не справился богатырь Федор со страшным змеем Горынычем, поскольку забыл важное правило: движение жизнь! Если постоянно сидеть за компьютером, человек не получает нужного количества кислорода, начинает болеть и слабеть. Мы дадим вам другой совет:

Ты с красным солнцем дружишь,
Волне прохладной рад.
Тебе не страшен дождик,
Не страшен снегопад.
Ты ветра не боишься,
В игре не устаешь.
И рано спать ложишься,
И с солнышком встаешь.
Зимой на лыжах ходишь,
Резвишься на катке,
А летом – загорелый,
Купаешься в реке.
Ты любишь прыгать, бегать,
Играть тугим мячом.
Ты вырастешь здоровым,
Ты будешь силачом.

(С. Островского «Будьте здоровы».)

Учитель: Итак, физическая нагрузка необходима для организма. Но упражнения приносят большую пользу в том случае, если они выполняются постоянно, систематически: по 1 часу в день 7 раз в неделю.

Часть 6. Как живете? Что жуете?

Сорокина Александра, Макарова Майя: Признаком здоровья считается хороший аппетит, однако с детства не следует приучаться к обжорству. Древнегреческий философ Сократ, дал человечеству хороший совет: «Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть». Питание должно быть разнообразным. Правильное питание подразумевает меню, богатое овощами, фруктами, съедобными целебными травами. Ягоды, фрукты,

овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. В рационе должно быть ограничено количество соли, сахара, животных жиров.

Чтоб такое пожевать?
Жвачку что ли скушать?
Лучше яблоком спасать
Голодные все души.
Суп тарелку поспеши
Съесть с кусочком хлеба
То полезно для души
Что растет под небом

Учитель: За сколько времени до сна вы едите последний раз? Минимум за два часа!!!!

Часть 7. Сон как лекарство

Папертева Дарья: Забота о здоровье – это еще и умение правильно рассчитывать свои силы и возможности. Спать необходимо не менее 7 часов в сутки.

Давайте посчитаем, сколько времени у нас уходит на сон? (*считаем, обсуждаем*)

Во сколько вы обычно ложитесь спать? (*обсуждаем*)

Наше настроение, считают психологи, в определенной степени зависит от часа пробуждения. Оказывается, хандра, уныние, подавленность, апатия бояться, как нечистая сила утреннего света.

Коробкова Лиза:

Ложитесь пораньше,
Вставайте на рассвете,
И бодрыми и свежими
Вы будете всегда
С хорошим настроением
Встают такие дети,
Которые заснули
Вовремя вчера!

Папертева Дарья Зная это, не все и не всегда стараются изменить свой образ жизни. Что же нам мешает? Какую причину считают главной? (*Лень*)

Коробкова Лиза: Чтобы побороть лень, нужно поставить перед собой цель и добиваться ее, во чтобы-то ни стало.

Папертева Дарья

Гоните лень скорее прочь.
Она наш страшный враг.
Чтоб каждый сам себе помог
Чтоб было только так.

Классный час о здоровье. Гусева И.В. Арзамас

Коробкова Лиза: Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности.

Учитель: Вот такой полезный у нас получился разговор!

И в заключение попробуем составить основные положения формулы здоровья.

НУЖНО:

- Почаще есть рыбу, овощи, фрукты.
- Пить воду, молоко, соки, чай.
- Заниматься спортом.
- Как можно больше ходить.
- Дышать свежим воздухом.
- Спать достаточно.
- Проявлять доброжелательность.
- Чаще улыбаться.
- Любить жизнь.

НЕЛЬЗЯ:

- Переедать.
- Много есть жирной, сладкой и соленой пищи.
- Употреблять алкоголь.
- Смотреть часами телевизор.
- Сидеть дома.
- Курить.
- Поздно ложиться и вставать.
- Быть раздражительным.
- Терять чувство юмора.
- Унывать, сердиться, обижаться.

Постарайтесь следовать этой формуле здоровья, и вы на долгие годы сохраните молодость и красоту.