Классный час «Твоё здоровье в твоих руках»

Дидактическая цель: создать условия для формирования представления о понятии «здоровая личность», о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека; способствовать воспитанию позитивного представления о здоровом образе жизни, интереса к различным видам спорта.
Планируемые результаты:
Личностные:
-выражать положительное отношение к процессу познания;
-оценивать собственную учебную деятельность.

Регулятивные:
-удерживать цель деятельности до получения её результата;
-действовать по плану и инструкции.

Познавательные:
-воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения учебной задачи;
-приводить примеры в качестве доказательства выдвигаемых положений.

Коммуникативные:
-высказывать и аргументировать свою точку зрения;
-строить небольшие монологические высказывания.

Материально-техническое обеспечение обеспечение: Цветик – семицветик, карточки с пословицами, раздаточный материал для рефлексии, компьютер, мультимедиапроектор, презентация.

 Ход классного часа:

1. Организационный момент.

Учитель:

Утром ранним кто–то странный,
Заглянул в мое окно,
На ладони появилось
Ярко рыжее пятно.
Это солнце заглянуло,
Будто руку протянуло,
Тонкий лучик золотой.
И как с первым лучшим другом,
Поздоровалось со мной!

Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит каждому хорошее настроение. И я хочу пожелать вам, чтобы каждый день приносил вам только радость. Давайте пожелаем друг другу успеха.

Поворачиваемся друг к другу. Приготовили ладошки. Соприкасаемся пальчиками поочерёдно

Большой – желаю;

Указательный- удачи;

Средний- всегда;

Безымянный – везде;

Мизинец – и во всём;

Всей ладошкой- всего хорошего.

Учитель:

Ребята, перед вами лежит цветик –семицветик.

Это цветик-семицветик, который может выполнить 1 ваше желание.
-Возьмите его в руки и прочитайте, какие желания записаны на его лепестках.
(счастье, здоровье, успехи в учебе, деньги, сила, ум, красота.)
- Подумайте, что бы вы хотели больше всего и разукрасте только один лепесток.
(Выслушиваются мнения детей. Почему они выбрали именно этот лепесток.)
- Ваши желания и мнения разные. Давайте подумаем, что же для человека самое главное в жизни?
- Я буду передавать говорящий карандаш, чтобы послушать ваши мнения.

- Итак, все же самое главное в нашей жизни – это наше здоровье. Т.к. здоровый человек сможет получить хорошее образование, устроиться на хорошую работу, зарабатывать деньги, растить здоровых детей и быть красивым и счастливым.

Тема нашего классного часа. «Твоё здоровье в твоих руках».

 Предлагаю внимательно послушать одну сказку.
«В одной сказочной стране на берегу  прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети  росли добрыми, послушными и трудолюбивыми. Одно огорчало правителя - сыновья часто и подолгу болели.
Правитель пригласил во дворец  самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?» Мудрецы долго-долго  совещались………………

- Как вы думаете, что ответили мудрецы царю?
Напишите советы мудрецов на листочках, посоветуйтесь с товарищами, чем больше советов от вашей группы, тем лучше.
Работа  в  группах
Предлагаю ответить первому ряду на вопрос:
«Почему люди болеют?»,  второму  на вопрос: « Что надо сделать, чтобы люди жили долго?» , третьей группе ««Как нам не заболеть?»,  (ответы детей)
Ответы мудрецов:

«Самый старый из них сказал: «Здоровье человека зависит от его образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях».
Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу здоровья для  всех детей своей страны»

Учитель:- Здоровье – это самое большое богатство и его нужно беречь. Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения, но не все об этом помнят. Пока ты здоров, кажется, что так будет всегда…

- Ребята, а как выглядят ленивые ученики? ( Им скучно на уроках, они плохо учатся, не хотят выполнять поручения, не любят чисто писать в тетрадках, читать книжки, не помогают родителям и не хотят трудиться). А среди вас есть такие ученики? (Нет) Давайте поможем лентяям избавить от лени.

Карина.

Вот уже вставать пора!
Просыпайся, детвора!!!
Быстро встанем по порядку -
Дружно сделаем зарядку!
Все готовы? Не зевай!
Упражненья начинай!
Поприветствуем друг друга
И пройдемся мы по кругу.
Сели-встали, сели-встали -
Наши ножки не устали.
Ручки в стороны и вверх -
Станем мы сильнее всех!
Мы попрыгали немножко
Друг за другом по дорожке!
Побежали умываться,
Причесаться, одеваться!

Даниил.

Если долго ты в постели провалялся,

Если выучить уроки не успел.

Если маме помогать ты отказался.

 Значит, ленью ты серьезно заболел.

Ленью можно друг от друга заразиться.

 Лень прилипчива, как клей или смола,

И одно лекарство только есть — трудиться.

Чтобы лень к тебе дорогу не нашла.

А может ли ленивый человек быть здоровым? ( нет, ему лень делать зарядку, умываться и т.д.)

 Вывешиваем на доску табличку со словом ДВИЖЕНИЕ.

Учитель: Здоровье в большей степени зависит от нас самих. Что может повлиять на состояние здоровья?

Дети: Образ жизни, окружающая среда, питание.

Учитель: Зачем человек ест? (ответы детей)

Без еды человек не может долго прожить, еда необходима человеку в течение всей жизни.

Азербайджанская пословица гласит «Дерево держится корнями, а человек пищей». Как вы понимаете смысл этой пословицы? (ответы детей).

Песня Антошка.

- Антошка, Антошка, позавтракай немножко!

Антошка, Антошка, вот кашка, а вот ложка.

 - Тили-дили, трали-вали,

 Видишь, чипсы мне купили,

 Пепси-колу, видишь, дали,

 Парам-пам-пам, парам-пам-пам

- Антошка, Антошка, ты разомнись немножко,

Антошка, Антошка, ты разомнись немножко.

 - Тили-дили, трали- вали,

 Видишь, мультик мне включили,

 Полежу я лучше в зале,

 Парам-пам-пам, парам-пам-пам.

(ложится на бок, переключает пульт)

- Антошка, Антошка, побегаем немножко,

Антошка, Антошка, побегаем немножко.

 - Тили- дили, трали-вали,

 Что-то, братцы, обессилил,

 Бегать я смогу едва ли,

 Парам- пам-пам, парам- пам-пам.

- Антошка, Антошка, позавтракай немножко!

Антошка, Антошка, вот кашка, а вот ложка.

 - Тили-дили, трали-вали,

 Видишь, чипсы мне купили,

 Пепси-колу, видишь, дали,

 Парам-пам-пам, парам-пам-пам

- Антошка, Антошка, ты разомнись немножко,

Антошка, Антошка, ты разомнись немножко.

 - Тили-дили, трали- вали,

 Видишь, мультик мне включили,

 Полежу я лучше в зале,

 Парам-пам-пам, парам-пам-пам.

(ложится на бок, переключает пульт)

- Антошка, Антошка, побегаем немножко,

Антошка, Антошка, побегаем немножко.

 - Тили- дили, трали-вали,

 Что-то, братцы, обессилил,

 Бегать я смогу едва ли,

 Парам- пам-пам, парам- пам-пам.

Учитель: Не все продукты, которые человек употребляет, ему полезны.

Сейчас каждый из вас получит карточку, на которой перечислены названия продуктов. ( Рыба, пепси колла, кефир, фанта, сметана, чипсы, геркулес, мясо, подсолнечное масло, торты, морковь, капуста, конфеты, сливочное масло, яблоки, груши, сухарики, свёкла , хлеб, творог, йогурт, молоко, яйца, рис, гречка)

Выберите продукты, которые полезны для вас и подчеркните их зелёным карандашом (проверка и обсуждение)

* Кушать надо по режиму, для этого организовано горячее питание в школе.
* Также очень вредно переедать.
* Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем.
* Вывешиваем табличку Здоровое питание.

Ребята, как вы думаете, а нужно ли заниматься спортом?

Егор

* Я хочу, друзья, признаться,
* Что люблю я по утрам
* Физзарядкой заниматься,
* Что советую и вам.
* Всем зарядку делать надо,
* Много пользы от нее.
* А здоровье - вот награда
* За усердие твое.
* Быть здоровым, быстрым, ловким
* Нам помогут тренировка,
* Бег, разминка, физзарядка
* И спортивная площадка!

А с чего должен начинаться каждый ваш день?

* Чтобы назвать важный элемент ЗОЖ, нужно расшифровать слово. «Ключом» к выполнению задания является алфавит, в котором пронумерованы буквы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| а | б | в | г | д | е | ё | ж | з | и |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| й | к | л | м | н | о | п | р | с | т |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| у | ф | х | ц | ч | ш | щ | ъ | ы | ь |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| э | ю | я |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 | 32 | 33 |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 18 | 6 | 8 | 10 | 14 |
|  |  |  |  |  |

Дмитрий

Кто жить умеет по часам и ценит каждый час.

Того не надо по утрам будить по десять раз.

 И он не станет говорить, что лень ему вставать,

Зарядку делать, руки мыть и застилать кровать.

Успеет он одеться в срок, умыться и поесть,

И раньше, чем звенит звонок, за парту в школе сесть

Ребята,а сколько по времени должен спать ребёнок?

Если человек после сна встает бодрый, значит продолжительность сна достаточная. Ученые подсчитали, что человек спит треть своей жизни, около 25 лет. Чтобы хорошо учиться, заниматься многими важными и интересными делами, отдыхать и расти здоровыми – соблюдай режим дня!

Вывешиваем табличку РЕЖИМ ДНЯ.

Муртуз.

Как поел, почисти зубки -
Делай так два раза в сутки -
Предпочти конфетам фрукты,
Очень важные продукты.
Чтобы зуб не беспокоил,
Помни правило такое:
К стоматологу идем в год два раза на приём!
И тогда улыбки свет
Сохранишь на много лет!

Отгадайте загадки, каждой группе по очереди.

4.Отгадывание загадок.

1.Хоть на вид она не очень хороша,
И немножечко похожа на ежа,
Очень любит перед тем, как лягу спать,
На зубах моих минутку поплясать. (Зубная щетка)

2. Резинка Акулинка
Пошла гулять по спинке.
И пока она гуляла,
Спинка розовенькой стала. (Мочалка)

3. Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится. (Мыло)

4. Плещет теплая волна,
Под волною белизна.
Отгадайте, вспомните,
Что за море в комнате? (Ванна)

5. Вафельное и полосатое

Гладкое и лохматое,

Говорят нам два конца:

«Помойся хоть немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня!» (Полотенце)

. Соблюдение правил гигиены.

Чисто жить – здоровым быть!

Учитель. Как вы понимаете эту пословицу? Что нужно содержать в порядке?

( руки, ногти, уши, зубы, лицо)

Учитель: Конечно, надо не только умываться. Надо мыть руки, чистить зубы, принимать душ, мыться с мылом и мочалкой, чистить обувь и одежду, проветривать помещение, регулярно делать уборку в квартире, содержать в чистоте свой двор, никогда не бросать мусор на улице мимо урны…

Здоровый образ жизни начинается с чистоты!

Вывешиваем табличку ЧИСТОТА

7. Не заводи вредных привычек.

Рамазан

У дедушки юбилей:
Полон дом у нас гостей.
Гости много говорили,
Ели, пили и курили.
Тяжело мне потому,
Задыхаюсь я в дыму.
Дым вокруг от сигарет,
Мне в дыму том места нет!

«Мозговой штурм»

Распределите эти слова на 2 группы (спорт, жизнь, алкоголь, курение, книги, наркотики)

На доске: Да! Нет!

спорт алкоголь

жизнь курение

книги наркотики Вывешиваем табличку ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.

Давайте соберём частички здорового образа жизни в одно целое.

ДАВАЙТЕ ВСПОМНИМ, О ЧЁМ МЫ ГОВОРИЛИ. Как нам сохранить своё здоровье?

Вывешиваем таблицу

 ЗДОРОВЬЕ

Режим дня Движения Чистота Рациональное питание Отказ от

 вредных привычек .

III.Итоговый
1. Аналитический.
Закончим классный час кричалкой. После каждой строчки отвечайте громко: «Да, да, да!»
Будем беречь мы здоровье всегда. (Да, да, да!)
Будем спокойны, как в речке вода. (Да, да, да!)
Мудрыми будем, как в небе звезда. (Да, да, да!)
Хоть трудно бывает нам иногда. (Да, да, да!)
Курить мы не будем нигде, никогда. (Да, да, да!)
Все замечательно будет тогда! (Да, да, да!)
2. Рефлексивный
А теперь я предлагаю вам взять ваш цветок и закрасить ещё один лепесток. Что вы выбрали? Почему теперь выбрали здоровье?

Исполняем песню. «Я со спортом подружусь».