

Классный час

Устный журнал: «Здоровый образ жизни»

Астраханова Л.Н. учитель начальных классов
ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай

Цель:

- показать детям необходимость заботиться о своем здоровье.

Задачи:

- сформировать у ребят необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, уметь использовать полученные знания в повседневной жизни;
- формировать убеждение о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности.
- способствовать сплочению детского коллектива, формируя нравственные качества учеников: умение дружить, общаться; развивать навыки сотрудничества.

Оборудование: предметы личной гигиены, карточки с рисунками продуктов, свежие фрукты, проектор

Ход занятия

I. Орг. момент

- Я скажу «Добрый день» и назову кого то из нашей группы. Те кого я назову, помашут мне рукой значит ,вы услышали меня и отвечаете мне на приветствие .

-« Добрый день» всем девочкам!

-« Добрый день» всем мальчикам!

-« Добрый день» всем у кого хорошее настроение!

-« Добрый день» всем, кто сегодня будет хорошо заниматься!

-« Добрый день» всем гостям!

-Я рада вас всех видеть! Давайте подарим друг другу хорошее настроение.

-Я улыбаюсь вам, вы улыбнитесь мне и нашим гостям ,улыбка согреет всех своим теплом. Так мы дарим друг другу здоровье и радость.

В народе говорят, что здоровье не купишь. Заботиться о нем надо с первых дней жизни .Мне очень хочется ,что бы вы выросли здоровыми,

сильными людьми .И сегодня наше занятие посвящено очень важному вопросу – вопросу здоровья .

Сегодня мы отправимся в путешествие по страницам журнала «Здоровье». Вы узнаете, **как нужно заботиться о своем здоровье**, чтобы не болеть, расти красивыми и счастливыми.

II. Первая страница "Остров здоровья»

Главное в жизни - это здоровье!

С детства попробуйте это понять!

Главная ценность - это здоровье!

Его не купить, но легко потерять

-Что такое здоровье? Что значит быть здоровым? *(Это когда ничего не болит. Когда человек весёлый, радостный, бодрый, энергичный. Когда человек хорошо ест.)*

Быть здоровым - значит быть физически и духовно полноценным человеком.

Вот какое определение дали учёные на форуме Всемирной Организации Здравоохранения в 1949 году :

“Здоровье – это состояние полного психического, физического и социального благополучия.”

Здоровье –это одна из самых главных ценностей человека, источник радости.

– Как вы чувствуете себя, когда вы здоровы?
(Хорошее настроение; хочется много играть, бегать; хочется читать, писать, что-нибудь рассказывать.)

– Как вы чувствуете себя, когда болеете?
(Все болит; хочется плакать; не хочется вставать с постели; не хочется есть, пить.

-А сейчас посмотрим ,как издавна народ относился к здоровью. закрепить пословицы о здоровье: **(работа в парах)**

Быстрого и ловкого, (болезнь не догонит)

Здоров будешь (всё добудешь)

Где здоровье (там и красота)

Сладостей тысячи , (а здоровье одно)

Овощи , фрукты - (полезные продукты)

Будешь «Колу» пить, смотри, (растворишься изнутри.)

Будешь «Сникерс» кушать сладкий, (будут зубы не в порядке)

-Как вы думаете от чего зависит наше здоровье .

Здоровье человека зависит во многом от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях”

2. Вторая страница

« Чистота-залог здоровья» (залог-получить, отдать в замен)

Вы нее раз слышали это стих-е.

Надо, надо умываться по утрам и вечерам,

А нечистым – трубочистам стыд и срам!

(Корней Чуковский – рекомендую перечитать книгу)

О чем говорится в стихотворении?

Потому что большая часть заболеваний возникает в результате заражения организма болезнетворными микробами. А они, в свою очередь, легко себя чувствуют в "грязной" среде.

ЗАГАДКИ (слайд - 5)

Что нам помогает содержать в чистоте наш организм?

Давайте мы вспомним с вами.

Костяная спинка,
Жёсткая щетинка,
С мятной пастой дружит
И усердно служит. (ЗУБНАЯ ЩЁТКА)

Он всегда лежит в кармане

И у Ани, и у Вани.

Если ты испачкал нос,

Ототрёт его без слёз. (НОСОВОЙ ПЛАТОК)

Гладко, душисто, моет чисто,
Нужно, чтобы у каждого было.
Что это такое? (МЫЛО)

Хожу, брожу не по лесам, а по усам, по волосам.
И зубы у меня длинней, чем у волков и медведей. (РАСЧЁСКА)

Говорит дорожка - два вышитых конца:
Помойся хоть немножко, чернила смой с лица!
Иначе ты в полдня испачкаешь меня. (ПОЛОТЕНЦЕ)

Вот какой забавный случай!
Поселилась в ванной туча.
Дождик льётся с потолка
Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик теплый, подогретый,
На полу не видно луж.
Все ребята любят.... (ДУШ)

Там, где губка не осилит, не домоет, не домылет, на себя я труд беру: пятки,
локти с мылом тру, и колени оттираю. Ничего не забываю. (МОЧАЛКА)

Игра «Угадай-ка!»

- В мешке принадлежности гигиены.

Задание. Узнать на ощупь предмет и рассказать, для чего он нужен.
(зубная щётка, мыло, мочалка, шампунь, расчёска, носовой платок,
ножницы, дезодорант)

Хорошо справились с этим заданием, а значит,

-Для чего нужны эти предметы ? Соблюдать гигиену должен каждый человек.

3. Третья наша страница «Здоровое питание» (слайд - 9)

Что значит правильное здоровое питание?

Четыре-пять раз в день в определенное время

это способствует хорошему аппетиту и улучшению пищеварения

Игра «Выбери полезные продукты»

Мы поговорим о вредной и полезной пище.

На карточках изображены продукты.

Задание. Отобрать только полезные для здоровья продукты, а вредные сложить в коробку. (Все ребята работают у доски).

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. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе регулярно.

Наше путешествие продолжается дальше и теперь мы с вами увидим, что кроме питания существуют и другие причины приводящие нас к нездоровому образу жизни.

4. Четвертая страница «Жизнь без движения»

Движение – это жизнь. А что же мы видим? Люди могут часами сидеть у телевизора или компьютера

Никакой двигательной активности. Это очень вредит здоровью.

- Предлагаю выполнить физические упражнения которые помогут вам и людям, имеющих малоподвижный вид деятельности.

Физкультминутка (видео)

6. Пятая страница «Остров привычек»

- Впереди удивительный прекрасный остров привычек. Там свежий воздух и ласковое солнце. А что такое привычки?

Привычка-это что делаешь постоянно. А что вы делаете постоянно?

Привычки: одеваться, чистить зубы, заправлять свою постель.

-Чтобы сформировалась привычка необходимо повторять какое то действие многократно, изо дня в день, и тогда человек начинает её выполнять не задумываясь.

Задание – на столе лежат пакет с коробочками, пачки из под туалетного мыла, духов, косметических кремов и сигарет.

- Найдите признак по которому можно все эти красивые коробочки разделить на две группы.

- Почему вы именно так разгруппировали? (крем, мыло, духи помогают ухаживать за кожей человека и приносить пользу, а сигареты вред человеку)

Значит, какие бывают привычки?

Ответы детей: полезные и вредные.

- Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются **полезными**.
- Привычки, наносящие вред здоровью, называются **вредными**.
- Среди вредных привычек ,имеющихся у людей ,есть привычки которые часто становятся губительными для здоровья .Какие вы знаете губительные привычки?

Алкоголь

- Алкоголь – это вредное вещество ,которое может стать причиной ссор и драк ,болезней ,аварий на дорогах и смерти людей. Кроме того, что алкоголь разрушает организм, он разрушает личность. Человек тупеет эмоционально, интеллектуально, нравственно. Что такое хорошо, и что такое плохо, что есть добро, и что есть зло – все перепутывается в голове несчастного. Такие люди часто находятся на учете врача – психиатра или помещаются в психиатрические клиники.

Наркотики

Наркотики – это проблема номер один в молодежной среде, и не только в России, но и во всем мире.

-Ещё более опасно ,чем употребление алкоголя . У человека меняется психика ,появляются **галлюцинации** (словарная работа) то есть видения, которые реально не существуют.

Токсикомания

Часто у любителей «понюхать» начинаются судороги, они теряют сознание, а придя в себя, не могут вспомнить, что с ними случилось. В дальнейшем наступают более серьезные нарушения здоровья. Случаи отравления, когда медики помочь не в силах, не так уж редки. Некоторые мальчишки травят себя ядами бытовой химии. Помните! От этих веществ человек буквально разлагается.

Курение табак

- В табачном дыме содержится много вредных веществ :никотин ,смолы, угарный газ.

- Н а какие органы влияет табачный дым?

- На лёгкие (загрязняет лёгкие ,он он мешает чистому воздуху поступать в лёгкие)

-На работу сердца (сердце начинается сокращаться чаще, изменяются сосуды, сердце начинает болеть.)

- Как влияет курение на внешность человека?

- человек худеет

-цвет лица становится некрасивым

- под глазами тёмные круги

-зубы желтеют ,портятся, неприятный запах изо рта

-одежда курильщика имеет запах, пахнет кислым ,табачным дымом.

В результате курения развиваются воспаление слизистых оболочек органов дыхания, которое вызывает кашель; грубый, хриплый голос –

Шестая страница «Полезно вредно»

Итак, каждый человек вправе выбирать сам ,как ему жить: сосуществовать с вредными привычками или вести здоровый образ жизни. Знаете ли вы ,что полезно ,а что вредно для здоровья человека. _(можно тест)Составим ромашку с полезными привычками и вредными.

Игра «Полезное- вредное для человека» Ромашка»

- соблюдать режим дня
 - соблюдать гигиену
 - правильно и регулярно питаться
 - заниматься спортом
 - вовремя и самостоятельно делать уроки
 - бывать на свежем воздухе
 - делать утреннюю зарядку
 - следить за чистотой своей одежды и своего жилища
 - слушать родителей и близких людей
 - закаляться
 - посещать кружки
 - читать книги
-
- прогуливать занятия в школе
 - грубить и не уважать старших
 - много сидеть у телевизора или за компьютером
 - гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни

- есть много сладкого
- грызть ногти
- драться
- курить

Я надеюсь ,что все эти правила вы будете выполнять ,и это поможет вам быть здоровыми и красивыми .

Если человек здоров ,он всегда будет энергичен и активен, всегда сможет преодолевать трудности на своём пути ,им будут гордиться родители, любить и уважать друзья, он сможет достичь и стать замечательным специалистом, нужным и полезным людям.

(СЛАЙД 17) И пускай нашим девизом станут слова –« Мы за здоровый образ жизни!»

7.Итог занятия

Итак, от чего зависит наше здоровье, составим ромашку.

8.Самооценка

- Давайте подведём итог:
 - Я считаю занятие полезным, потому что...
 - После нашего классного часа мне захотелось ...
 - Я хочу сказать спасибо ...
- На полянке лежат смайлики – оцените свою работу на уроке.