

Классный час

Тема:

«Наше здоровье в наших руках»

Цель:

Создать условия для

- ✓ развития у детей чувства личной ответственности за свое здоровье;
- ✓ формирования культуры здорового образа жизни;
- ✓ воспитания негативного отношения к вредным привычкам

Задачи:

- содействовать сохранению здоровья каждого ученика;
- вовлекать детей в систематическое занятие спортом, физической культурой;
- привлекать детей к здоровому образу жизни;
- воспитывать навыки правильного поведения, патриотических чувств, гордости за Россию, свой народ
- актуализировать информацию об Олимпийских чемпионах зимних игр в Сочи.

Ход классного часа

Актуализация знаний

Просмотр презентации «Сочи – 2014. Олимпийские чемпионы»

Каким надо быть человеком, чтобы добиться таких результатов?(В первую очередь здоровым)

Ребята, вспомните уроки «Мира деятельности» и скажите, а чем является здоровье для человека?(Ценностью)

Почему же его надо ценить? (Ответы детей)

Ребята, а что такое здоровье?(Ответы детей)

Давайте посмотрим, а как в словарях объясняется, что такое здоровье?

(Здоровье – правильная, нормальная деятельность организма.) (С.И.Ожегов)

Сообщение темы и цели классного часа

Сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Когда мы приветствуем друг друга, говорим: «Здравствуйтесь» - а значит, желаем здоровья. Именно здоровья мы желаем в первую очередь, когда поздравляем кого-либо с каким-нибудь праздником. Здоровье человека – это главная ценность в жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги. Его нужно беречь. Сначала о вас заботятся родители, но вы растёте и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как сберечь свое здоровье.

И все мы знаем: чтобы сберечь свое здоровье, надо вести здоровый образ жизни. Но что, же мы понимаем под «здоровым образом жизни»? Что он в себя включает?

Групповая работа.

(Класс делится на группы для выявления составляющих компонентов здорового образа жизни.)

Выполните задания и сделайте вывод- что такое здоровый образ жизни.

1 группа

Составить из деформированных предложений текст зарядки и провести с остальными группами

Вывод: Заниматься физкультурой

Физические упражнения укрепляют мышцы человека, держат в тонусе, бодрят человека. Человек, который дружит с физкультурой, закаляется, меньше болеет. 30 минут умеренной физической активности в день

существенно поддерживают и улучшают здоровье. И неважно прогуляетесь ли вы в это время, проедете на велосипеде или погоняете в футбол. Просто это должно быть каждый день. С физкультурой нужно дружить. Зарядка должна стать для вас ежедневной привычкой.

2 группа

Выбрать из предложенных названий продуктов те, от которых организм человека получает пользу

Вывод : Правильно питаться

Есть полезную, богатую витаминами пищу. Не есть чипсы, сухарики, не пить кока-колу, лимонад. А вы знаете, почему нельзя всё это есть и пить?

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов. Поэтому получаются сухарики со вкусом икры, сыра, бекона. На самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Больше всего надежды, что вкус и запах получен без применения синтетических добавок, если чипсы пахнут луком или чесноком. Хотя все равно шансы невелики. Чаще всего вкус у чипсов искусственный. Тоже самое, в полной мере относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков. Я думаю, что вы сделаете правильный выбор.

3 группа

Сыграть пантомима по произведению «Мойдодыр» со слов «Моем, моем трубочиста...»

Вывод: Соблюдать личную гигиену: уход за телом .

Личная гигиена — широкое понятие, включающее в себя выполнение правил, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека. Первоочередным является соблюдение чистоты тела.

4 группа

По картинкам восстановить режим дня

Вывод: Соблюдение режима дня

Если хочешь все успевать и быть здоровым, режим дня необходимо соблюдать. Это одно из важных условий сохранения здоровья, то есть придерживание четкого распорядка труда, сна, питания и отдыха. Организм, все его органы, включая желудок, нервная система, мозг приспосабливается к этому режиму и работают в самом здоровом режиме. Отсюда, хорошее самочувствие и успехи в учебе, спорте, работе. Вот поэтому нужно соблюдать обязательно режим дня!

5 группа

Составить текст отказа на предложение старших покурить...

Вывод : Вредным привычкам – нет!

Вредные привычки - это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности.

Курению – нет!

Наркотикам – нет!

Здоровью и спорту

Огромный привет!

Здоровый образ жизни – это занятия физкультурой, правильное питание, личная гигиена, соблюдение режима дня, жизнь без вредных привычек.

Подведение итогов

Итак, чтобы в жизни добиться успехов- надо вести здоровый образ жизни .
Многое из перечисленного мы уже можем контролировать самостоятельно.

«Наше здоровье – в наших руках»

Составление кластера по теме «Здоровье»