

Сценарий классного часа «Слагаемые здоровья» (4 класс)

Цель: формирование положительных установок на здоровый образ жизни, устойчивого негативного отношения к вредным привычкам.

Оборудование: карточки с заданиями, чистые листы бумаги, ручки или карандаши, клей, цветные карточки (круги) для деления класса на группы, турнирная таблица. Задания могут быть продублированы на интерактивной доске (при наличии).

Приглашенные (в качестве экспертов): школьный фельдшер, ученик(ца) старших классов, родители.

Ход занятия.

Учитель. Здравствуйте! (Дети хором повторяют за учителем.)

Что особого мы друг другу сказали...

Отчего же на капельку солнца прибавилось в мире?

Отчего на капельку счастья прибавилось в мире?

Отчего же на капельку радостней сделалась жизнь?

Что же пожелали мы друг другу?

Ответы детей: (например) Мы пожелали друг другу здоровья.

Учитель. Приветствуя друг друга словом «здравствуйте», мы желаем друг другу здоровья. В народе говорят «ЗдорОвому все здОрово!». Здоровый человек красив и приятен в общении, легко преодолевает трудности, умеет по-настоящему и работать, и учиться, и отдыхать. Как вы думаете, о чем пойдет речь на классном часе?

Ответы детей: (например) О здоровье, о здоровом образе жизни.

Учитель: Более точно вы сможете назвать тему нашего занятия разгадав анаграмму **ГЛАЫЕМСАЕ ЬВЯОРДОЗ.**

Ответы детей: Слагаемые здоровья.

Учитель: На нашем классном часе присутствуют эксперты: школьный фельдшер, ученик (ца) старших классов, ваши родители.

Учитель: Прежде чем мы выясним, а какие же слагаемые у нашего здоровья, я предлагаю вамделиться на 4 команды. У каждого из вас на парте лежит круг определенного цвета. У кого круг красного цвета занимает стол слева от

двери, у кого круг желтого цвета – стол справа от двери, у кого зеленый цвет – стол слева от 2 окна, у кого оранжевый цвет – стол в центре.

Приступим к работе.

Определите о каком слагаемом здоровья идет речь:

Робин Бобин Барабек

Скушал сорок человек,

И корову, и быка,

И кривого мясника.

И телегу, и дугу;

И метлу, и кочергу.

Скушал церковь, скушал дом,

И кузницу с кузнецом,

А потом и говорит:

«У меня живот болит».

Ответы детей: (например) О питании, о правильном питании, о здоровой пище.

Учитель: Совершенно верно, речь пойдет о правильном здоровом питании. *«Добрый повар стоит доктора»* - так гласит народная мудрость.

Первое задание для команд: За 3 минуты составьте и запишите правила питания. За каждое правило команда получает 1 балл.

Правила питания: (например)

1. Ешьте не менее 4 раз в день и не перекусывайте.
2. Ешьте медленно, откусывая маленькими кусочками.
3. Тщательно пережевывайте пищу.
4. Ограничьте употребление соленых блюд.
5. Употребляйте сахар в умеренном количестве (и другие).

Каждая команда зачитывает свои правила. Правила могут повторяться. Количество баллов у каждой команды заносят в турнирную таблицу.

Учитель: Так как же все-таки мы должны питаться, чтобы быть не только здоровыми, но и стройными? Неужели мы должны себя строго ограничивать в еде, придерживаться каких-то диет? Я предлагаю обратиться к нашим экспертам.

Школьный фельдшер: На самом деле, чтобы быть в форме и при этом не страдать от голода, совсем не обязательно садиться на диету. Если вас устраивает ваш внешний вид, но вы чувствуете, что ваша пища слишком калорийна и вы можете случайно набрать лишний вес, вам не обязательно есть

меньше. Достаточно просто уменьшить калорийность при сохранении того же объема съедаемой пищи - перейти с жирной на более легкую. В этом вам поможет таблица калорийности продуктов. Ни в коем случае не уменьшать частоту приема пищи. Наоборот, рекомендуется есть чаще, но меньшими порциями. Обязательно заниматься спортом.

Учитель: Благодарим нашего эксперта. И переходим к следующему заданию. У вас на столах конверты оранжевого цвета. В них задание. Внимательно прочитайте задание, на его выполнение у каждой команды будет 2 минуты. За правильно выполненное задание команда получает 5 баллов. *(Дается время на прочтение задания).* Время пошло.

Задание: Собери корзину (в конверте находятся иллюстрации корзины и продуктов питания. Командам необходимо приклеить на корзину только полезные продукты): ***фрукты, рыба, подсолнечное масло, «Пепси», кефир, чипсы, жирное мясо, жвачка, «Геркулес», торты, морковь, лук, шоколадные конфеты, помидоры.***

Учитель: Капитаны команд, пожалуйста, передайте ваши корзины нашим экспертам. Уважаемые эксперты, оцените работу команд. *(Баллы заносятся в турнирную таблицу.)*

Учитель: В далёкие времена для того, чтобы найти пищу, нашим предкам приходилось много ходить, бегать, охотиться. Сама жизнь ставила условие: чтобы жить, надо много двигаться. И сегодня фраза «Движение – это жизнь» остаётся верной. Почему? Вновь обратимся к нашим экспертам.

Ученик (ца) старших классов: При движении кровь перемещается в организме с большей скоростью и полнее снабжает клетки кислородом, питательными веществами – обмен веществ улучшается, укрепляется дыхательная система и сердце. Желательно проводить на воздухе не менее двух часов в день. Игры, зарядка, занятия физкультурой и спортом – всё это составляющие двигательной активности.

Учитель: Делаем вывод: второе слагаемое здоровья – двигательная активность, занятия спортом. А какие виды спорта ребятам знакомы, мы сейчас узнаем.

Задание для команд: Капитаны команд вытягивают одну букву из предложенных (например) Ф, В, П, Т. За 3 минуты команда должна написать как можно больше названий видов спорта на свою букву. За каждый вид

спорта команда получает 1 балл. *(Общее количество баллов за задание записывается в турнирную таблицу).*

Учитель: Следующее задание – это анаграммы. У каждой команды будет лишь 3 минуты на выполнение задания. За каждое правильно составленное слово команда получает по 1 баллу. Время пошло.

Анаграммы:

ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура

ДКАЗАРЯ – зарядка

ЛКАЗАКА – закалка

ЕНГИАГИ – гигиена

ЛКАПРОГУ – прогулка

АЕПИТИН – питание

Учитель: Спасибо командам за активную работу. *(Общее количество баллов за задание записывается в турнирную таблицу)* А мы переходим к следующему слагаемому здоровья. Продолжите известную строку из песни: «Если хочешь быть здоров - ... (закаляйся!)». Почему люди простужаются? Ответ на этот вопрос нам дадут наши эксперты. Им слово.

Школьный фельдшер: Дело в том, что кожа человека чувствительнее к холоду, чем к теплу. И для того, что легкий сквозняк не вызвал переохлаждение и не привел к насморку, чиханию, нужна тренировка тела к прохладным действиям. Наше тело – «общежитие для бактерий». Защитные силы организма сдерживают их размножение. В итоге какого-то мощного действия, например, остывания, защитные силы ослабевают, и бактерии, которые до этого момента тихо гнездились в определенном месте организма, начинают проявлять свои вредные характеристики. Человек заболевает.

Учитель: Спасибо нашему эксперту. Не зря в народе говорят: «Закалишься – от болезни оправишься». Но закаляться нужно по правилам. А вот какие правила закаливания ребята знают, они нам сейчас расскажут.

Задания для команд: За 3 минуты написать правила закаливания. За каждое правило команды получают 1 балл.

Каждая команда зачитывает свои правила. Правила могут повторяться. Количество баллов у каждой команды заносят в турнирную таблицу.

Правила закаливания (примерный перечень):

1. Закаляться нужно постепенно.
2. Нельзя начинать закаливание во время болезни.

- 3. Начал закаливание – не бросай и не делай перерывов.**
- 4. Используй разные средства закаливания: солнце, воздух, воду.**
- 5. Перед сном обязательно проветривай комнату.**
- 6. Утром выполняй зарядку при открытой форточке.**
- 7. Обтирайся водой комнатной температуры.**
- 8. Контрастный душ (и другие).**

Учитель: Помните друзья - «В здоровом теле – здоровый дух!»

Говоря о здоровом образе жизни, невозможно не поднять вопрос о вредных привычках. Самыми распространёнными привычками, вредящими здоровью человека, являются курение, употребление алкоголя и наркотиков. Я передаю слово нашим экспертам.

Родители: В вашем возрасте курение замедляет рост и развитие некоторых органов. Болеют лёгкие, становится труднее дышать, особенно после физических нагрузок. Воспаляются голосовые связки, поэтому голос у курильщика хриплый, неприятный. Ухудшается работа сердца. Курильщики «глупеют», плохо запоминают материал, им труднее учиться. Цвет лица у них становится немного желтоватым, так как частички дыма проникают в кожу и там задерживаются. Курение может привести к раку.

Алкоголь пагубно действует на мозг; речь становится нечёткой, непонятной; неровная походка. Пьянство (чрезмерное употребление алкоголя) приводит к автомобильным авариям, преступлениям, несчастным случаям.

Употребление наркотиков – наркомания – это болезненное, непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, лекарствам, таблеткам. Средняя продолжительность жизни человека, употребляющего наркотики 21 год. Только 1% таких людей доживает до 40 лет.

Учитель: Спасибо нашим экспертам. А мы сейчас проведем викторину наоборот. Почему наоборот, вы узнаете в конце викторины. Каждой команде по очереди я буду задавать вопрос, а наши эксперты будут считать правильные ответы. Если команда не знает ответа на вопрос, право ответа переходит к другой команде.

- 1) Назовите сельскохозяйственную культуру, которая на 90% сгорает, а на 10% выбрасывается? (табак)**
- 2) Как называется тушка цыпленка, разрезанная вдоль и поджаренная со специями? (цыпленок-табака)**
- 3) Какой император, в честь которого назван один из сортов сигарет, усиленно внедрял в России кофе и табак? (Петр I)**
- 4) Если бы Екатерина II Великая не была императрицей и жила бы в эпоху царствования Федора III Алексеевича, то ей, скорее всего, отрубили бы**

нос. А за что? *(За нюхание табака. Федор III любителям нюхать табак отрубал носы)*

- 5) В XVIII веке в петербургском свете было модно дамам нюхать табак. При этом любая уважающая себя дама всегда брала понюшку левой рукой, и никогда – правой. Почему? *(Правую руку давали для поцелуя, и она не должна была пахнуть табаком)*
- 6) Полное название какого пиджака в переводе с английского дословно означает «куртка, в которой курят»? *(смокинг)*
- 7) Как называется короткий отдых или перерыв на работе? *(перекур)*
- 8) По-французски «носить лист» - портфель, «носить деньги» - портмоне, «носить кресло» - портшез. А как будет по-французски «носить сигары»? *(портсигар)*

Учитель: Победителями в этой викторине будут те, кто набрал наименьшее число баллов. Это значит, что они ничего не знают и «слыхом не слыхивали» ни о табаке, ни о сигаретах-папиросах, в общем положительные ребята. А сейчас послушайте стихотворение и определите о каком слагаемом здоровья идет речь.

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.

Ответы детей: Режим дня, распорядок дня.

Учитель: Совершенно верно. Правильный режим дня – это правильная организация и распределение по времени сна, питания, труда, отдыха, личной гигиены и т. д. Вы спросите: не лучше ли жить, как хочешь, без режима? Захотел читать – читай 24 часа подряд, захотел гулять – гуляй сколько хочешь. Почему необходим режим дня?

Ответы детей: Для постоянного поддержания здоровья и хорошего настроения.

Департамент образования и науки Тюменской области
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №12» города Тобольска
Тюменская обл., г. Тобольск, 8 мкрн., 42.
Лаврова Надежда Николаевна, учитель начальных классов

Учитель: А что об этом думают эксперты?

Школьный фельдшер: Режим дня способствует правильному развитию, укреплению здоровья, воспитанию воли, дисциплинированности.

Учитель: Спасибо. Сейчас мы подведем итоги нашей работы. *(Все баллы суммируются у каждой команды).* У нас нет победителей и проигравших. Потому, что

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить.

И запомните: здоровье

В магазине не купить.

Учитель: Дорогие ребята, уважаемые эксперты, сегодня мы посвятили наш классный час слаганием нашего здоровья. Перед вами на столах чистые листы бумаги. Я предлагаю каждому обвести свою руку и написать на каждом пальчике-лучике слагаемое здоровья. Это будет ваша рука здоровья. Будьте здоровы! *(Ребята обводят свою руку и пишут слагаемые здоровья. Можно предложить обменяться получившимися работами).*