

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 12
муниципального образования город Новороссийск
(МБОУ СОШ № 12)

Классный час

«Мы за здоровый образ жизни»

Разработала и провела учитель
Роденко Виктория Станиславовна

Классный час «Мы за здоровый образ жизни»

Цель: актуализировать знания обучающихся о компонентах здорового образа жизни, обратив особое внимание на организацию режима дня школьника и гигиенические аспекты учебной деятельности.

Оформление:

- * плакат «Жизнь – это движение», «Добро, которое ты делаешь от сердца, ты делаешь всегда себе»,
- * рисунок «Дерево жизни».

Ход классного часа

Организационный момент. Создание эмоционального настроения.

Постановка целей.

- Отгадайте загадку:

- Что на свете дороже всего?

Учитель:- А что такое здоровье?

- Здоровье – это нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас.

Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Здоровье перевешивает все остальные блага жизни. “Здоровый нищий счастливее больного короля” (цитата Шопенгауэра).

- Как вы думаете, чему будет посвящен наш классный час?

(Дети рассказывают стихи)

Приветствуем всех, кто время нашел

И к нам на праздник здоровья пришел.

Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь

И набираем, естественно вес!

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой, как воздух, нужны!

А с ними порядок, уют, чистота,

Эстетика. В общем, сама красота!

Здоровье свое бережем с малых лет

Оно нас избавит от болей и бед!

- Дорогие ребята и взрослые! Здравствуйте! Мы желаем вам здоровья, т.е. желаем вам здоровья. Это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь. Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым. Ведь, как говорили древние греки: «В здоровом теле - здоровый дух!».

Наши ребята это хорошо знают.

На доске две фигуры человека- здорового и нездорового

Выберите слова, которые характеризуют здорового человека и нездорового

- красивый • сутулый
- стройный • сильный
- ловкий • крепкий
- бледный • неуклюжий
- румяный • подтянутый

-Кто вам больше нравится?

Конечно же девочка. А вот нездоровый человек: неуклюжий, сутулый, бледный, в общем нездоровый человек *не может жить полноценной жизнью, учиться, работать, радоваться жизни. Ему мешает боль и болезни.*

Сегодня мы ещё раз вспомним компоненты здоровья и выясним, что мешает человеку быть здоровым.

Здоровье – это драгоценный дар, подаренный нам природой.

«Вспомни пословицу»

-Существует очень много пословиц и поговорок на тему здоровья и мне очень хочется проверить, а знаете ли вы их.

- Вы разделились на творческие группы, каждой из которых необходимо составить из фрагментов правильный вариант пословицы.

Группы зачитывают свои поговорки и объясняют одну из них на выбор.

«Дерево здоровья»

- Перед вами дерево здоровья – мощное и красивое. Вспоминая компоненты, составляемые здоровья, мы будем украшать ими наше дерево.

Первое слагаемое здоровья - это личная гигиена.

А что такое чистота и личная гигиена?

-Отвечают дети: содержание в чистоте своего тела, одежды и жилища. Надо умываться и мыть руки, чистить зубы, принимать душ, мыться с мылом и мочалкой, чистить обувь и одежду, проветривать помещение, регулярно делать уборку в квартире.

Отправляем его на наше дерево.

- Вторая предпосылка здоровья – рациональное питание.

Пища должна давать организму полезные вещества и энергию. Нельзя переедать, есть вредные продукты, которые приводят к заболеваниям органов. Многие болезни – следствие избыточного и неправильного питания.

- А знаете ли вы, что не все продукты, которые мы употребляем в пищу, полезны? Есть такие продукты. Назовите их, если знаете. (*Чипсы, газированная вода, сухарики, копчёная колбаса, леденцы, пирожные...*)

- Молодцы. Все запомнили? Давайте проверим. Работа с карточками
- Поработаем в парах. Необходимо разделить продукты на полезные и условно вредные: творог, копчёная колбаса, жевательная резинка, кефир, чипсы, рыба, кетчуп, яблоки, лимонад, сладости. (полезные продукты подчеркнуть зелёным карандашом)

А сейчас я предлагаю вам провести практическую работу, в которой мы исследуем состав некоторых продуктов питания и выясним, чем же мы питаемся. (геркулес, макароны, гречка, кекс, круассаны и др.) А для этого мы заполним таблицу.

Углеводы-поставщики энергии. (хлеб, крупы, картофель, макароны, кондитерские изделия, фрукты)

Белки - главный строительный материал для внутренних органов. (богаты ими творог, яйца, мясо, рыба, горох, фасоль)

Жиры - обеспечивают организм энергией (сливочное и растительное масло, сметана)

На практике мы выяснили, что в состав многих продуктов входят витамины

Витамины просто чудо!

Столько радости несут

Все болезни и простуды

Перед ними упадут,

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда - важнейшее условие!

Витамин А – это витамин роста. Ещё он помогает нашим глазам сохранять зрение.

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

Ещё витамин А содержится в **Моркови, яйцах, печени, масле**

Витамин В:

Витамин «В» делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему.

Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

Ещё витамин «В» содержится в сыре, хлебе, грецких орехах, твороге.

Витамин С:

Витамин С помогает бороться с болезнями укрепляет иммунитет.

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну, а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Витамин «С» содержится в шиповнике, яблоках, апельсинах, капусте, смородине, чесноке.

Витамин Д: Он сохраняет вам зубы. Без него зубы человека становятся мягкими и хрупкими.

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный надо пить,
Он спасает от болезней,
Без болезней лучше жить!
Содержится ещё в (Рыбе, молоке, икре)

Ешьте, дети, витамины

Витамины всем необходимы

- Все эти и многие другие витамины находятся в продуктах, которые мы употребляем в пищу.

Предлагаю ИГРУ «ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ»

- Решите задачу: Хозяйка покрошила для борща капусту, а кочерыжку съела. Правильно ли она поступила? Почему?

Работа с карточками

- «Приготовь» блюдо из данных продуктов
- Что можно приготовить из этих продуктов? И какой продукт лишний?
- 1. Картофель, капуста, свекла, соленый огурец, морковь, лук, растительное масло, колбаса, соль (*Винегрет, лишний – колбаса*)
- 2. Мясо, капуста, свекла, морковь, лук, макароны, картофель, соль (*борщ, лишний – макароны*)

На упаковке некоторых продуктов мы с вами встретили букву Е и рядом цифры

- Давайте попробуем разобраться, что же это значит.
- В первую очередь вас должны насторожить маркировки "Е" - они обозначают пищевые добавки, которые применяются во всем мире в качестве консервантов и стабилизаторов, усилителей вкуса и аромата, загустителей и разрыхлителей. Все это нужно, чтобы улучшить внешний вид и питательные

свойства продукта, а также увеличить срок его годности. Зачем нужна таблица вредных пищевых добавок, и все ли вещества с маркировкой "Е" являются вредными? Нет, есть нейтральные, вредные и даже опасные, а поэтому для каждого из нас важно знать их и уметь отличать. Ведь качество и продолжительность нашей жизни сильно зависят от того, что мы едим. Чем больше в рационе витаминов и минералов и меньше "химии", тем лучше.

За этой маркировкой могут скрываться вполне безобидные и даже полезные вещества, к примеру, экстракты растений. Это всем известная уксусная кислота (Е260). Относительно безопасными добавками Е можно считать пищевую соду (Е500), карбонат кальция или обычный мел (Е170) и многие другие.

В далёкие времена для того чтобы прокормиться, нашим предкам приходилось много ходить, бегать, охотиться. Сама жизнь ставила условие: чтобы не умереть, надо было двигаться. И сегодня фраза «Движение – это жизнь» остаётся верной. Почему? *(При движении кровь перемещается в организме с большей скоростью и лучше снабжает клетки кислородом, питательными веществами - обмен веществ улучшается, укрепляется дыхательная система и сердце).*

Вашему вниманию предлагается следующая ситуация.

СЦЕНКА

Мама. Сынок, почему ты так долго шёл из школы?

Сын. Я не шёл, я долго ждал троллейбус. Пешком было лень идти.

Мама. Иди пообедай, а потом поможешь мне с уборкой квартиры.

Сын. Нет, мама. Я так устал в школе, и полы мыть уже не могу.

Мама. Ну тогда сходи в магазин за продуктами.

Сын. Нет, мама. Я так устал на физкультуре, что и ходить не могу.

Мама. Смотри, сынок. Раньше меня стареньким станешь!

- В чём не права девочка? (У неё не происходит смены видов деятельности, она мало двигается).

- Итак, на наше дерево мы помещаем следующий компонент здоровья – **ДВИЖЕНИЕ.**

Проводим физкультминутку

- Ещё один компонент здоровья, четвёртый– это РЕЖИМ ДНЯ.

Вы – ученики, а учёба – это тяжёлый труд. И чтобы не переутомляться, надо правильно организовать свой день.

Сценка “Режим дня”

- Что такое режим дня?

Режим - распорядок дел, действий.

А ведь это непросто – научить себя делать всё вовремя. Послушайте сценку:

“Режим” Действующие лица: учитель и ученик Женья.

- А ты, Женья, 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 два раза в день, а я гуляю – четыре!

- Нет, ты не выполняешь его, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?

- Знаю. Подъём. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Прогулка. Обед.- Хорошо...

-А можно ещё лучше!

- Как же это?

- Вот как! Подъём. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед. Чай. Прогулка. Ужин. Прогулка. И сон.

- Ну нет. При таком режиме вырастет из тебя лодырь 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. Подъём выполняю я, зарядку выполняет бабушка, завтрак – я, прогулку – я, уроки – мы с бабушкой, прогулку – я, обед – я...

- И тебе не стыдно?

- Ребята, мальчик правильно распределила своё время?

Конечно, мальчик неправильно распределила своё время: прогулка, обед, прогулка... сплошной отдых. А где же труд? Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха - необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют здоровье.

По мнению учёных, ежедневные физические упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни!

СЦЕНКА

- Ваня, вставай!

- Сейчас!

- Уж день, взгляни в окно! Ведь ты задерживаешь нас! Ведь ты не спишь давно!

- Ну, мамочка, ну чуточку, ещё одну минуточку!

- Сколько часов должен спать ученик?

- Когда он должен ложиться спать? *(Спать ученик должен от 8 до 10 часов в сутки, а ложиться спать не позже 21 часа, так как восполняющий силы сон продолжается с 9 часов вечера до 12 часов ночи.)*

Но если проснуться все-таки тяжело, тогда можно выполнить специальное упражнение «Просыпаюсь».

Давайте вспомним его. *(Все вместе выполняют упражнение.)*

Упражнение «Просыпаюсь» включает в себя следующие движения:

1. Тянем за верхнюю часть уха вверх (3 раза).
2. Тянем за мочки уха вниз (3 раза).
3. Взяли сзади за уши и хлопаем ими, прикрывая ушные раковины, как слоны хлопают своими ушами (3 раза).
4. Массируем козелки уха по часовой стрелке (3 раза).
5. «Лепим пельмени» (массируем край уха от мочки до верхней кромки).

- Чем полезно это упражнение?

(Когда мы выполняем это упражнение, то массируем биологически активные точки на нашем ухе, улучшаем настроение и работу внутренних органов.)

- Ребята, вы проводите в школе по 5-7 часов и, наверное, знаете, для чего нужны в школе перемены? *(Перемены помогают отдохнуть от учебы, сменить умственный труд движением. Для этого же нужны и уроки физкультуры.)*

Все верно, и при приготовлении уроков нужно делать перерывы - помогать по дому - или физические разминки.

Для любого человека, а особенно для пытливого и любознательного ученика очень важны здоровые глаза, ведь они воспринимают до 90 % информации об окружающем мире. Но известно, что у 30 % учащихся зрение понижается именно за годы учебы.

Мы напомним вам некоторые упражнения гимнастики для глаз.

Упражнения для профилактики близорукости:

1. Зажмуривание глаз.
2. Далеко - близко.
3. Руки вперед, руки вверх (следить за кончиками пальцев).
4. Большим пальцем писать буквы.

Следующий компонент крепкого здоровья -ЗАКАЛИВАНИЕ

- Каждой ученику предлагается исправить неверно составленную инструкцию: уберите лишние правила, а остальные расставьте по порядку.

ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ

- * Закаливание начинайте сразу с обливания холодной водой.
- * Самыми первыми средствами закаливания являются воздушные и солнечные ванны.
- * Прежде чем приступить к закаливанию, нужно избавиться от микробного гнезда в виде больных зубов, насморка, кашля и т.д.
- * Закаливание можно начинать после консультации с лечащим врачом.
- * Обтирание водой, ванночки для рук и ног – это самые первые из закаливающих водных процедур.
- * Закаливаться нужно систематически, не пропуская ни одного дня.
- * Закаливание должно быть постепенным: нужно снижать температуру воды на 1 градус через каждые 2 дня.
- * Температуру воды можно снижать резко, например с 27 до 20 градусов.

Молодцы! Мы смело вывешиваем на дерево здоровья пятый компонент – ЗАКАЛИВАНИЕ.

**- К слагаемым здоровья можно еще отнести
- ОТСУТСТВИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК (Курение, алкоголь, наркотики) и
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ, ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ.**

- Недаром Л. Н. Толстой говорил: «Добро, которое ты делаешь от сердца, ты делаешь всегда себе».

Для вас ребята исполнят песню «О здоровом образе жизни»

4. Подведение итогов.

- Надеюсь, в вашей жизни найдется место для всех компонентов здоровья. А значит, на ваших лицах будет сиять счастливая улыбка здорового человека.