

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 настроя.

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, слагаемые 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 жует 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 кочерышку 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, лишиний – колбаса*)

2. Мясо, капуста, свекла, морковь, лук, макароны, картофель, соль (*борщ, лишиний – 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 стареньkim 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 Женя.

- **А ты, Женя, 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 лодынь 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 подготовлении 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. Зажмурование 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 приступать 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.