

Классный час по теме : «Слагаемые здоровья»

Цель : актуализировать знаний учащихся о компонентах здорового образа жизни, обратив внимание на организацию режима дня школьника и гигиенические аспекты.

Оформление: Плакаты со словами «Жизнь – это движение», «Какова еда, питьё, таково и житьё», фотографии по теме классного часа., альбомы, карандаши.

Ход классного часа.

1. Организационный момент. Создание эмоционального настроя. Постановка целей.

Учитель. Всем известна пословица: «Деньги потерял-ничего не потерял, время потерял- много потерял, здоровье потерял- всё потерял». Почему так говорят? (Нездоровый человек не может жить полноценной жизнью, учиться , работать, радоваться жизни.)

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

Что же такое здоровье? Это самое дорогое , самый драгоценный дар , который получил человек от природы.

2. Конкурс «Вспомни пословицу».

- А сейчас мы проверим , как вы знаете пословицы и поговорки о здоровье. (Дети делятся на группы, каждой из которых необходимо составить из фрагментов правильный вариант поговорки.)

«Береги платье снову,...(а здоровье смолоду)»

«Болен лечись,...(а здоров берегись)»

«Здоровье сгубишь- ..(новое не купишь)»

«Двигайся больше - ... (проживёшь дольше)»

«Было бы здоровье, ... (а счастье найдётся)»

«Забота о здоровье - ... (лучшее лекарство)»

«Смолоду закалится - ... (на весь век пригодится)»

Команды зачитывают свои поговорки.

3. «Дерево здоровья»

Учитель. Перед вами «дерево здоровья». Вспоминая компоненты здоровья , мы будем украшать ими наше дерево.

Академик Амосов сказал: «Для здоровья одинаково необходимы 4 условия : физические нагрузки, ограничения в питании, закалка, умение организовать свой труд и отдых.

- первая предпосылка здоровья – рациональное питание.

Объясните значение фразы «Мы едим для того , чтобы жить, а не живём для того , чтобы есть»

Задание для пар. Каждая пара получает листок со словами : творог, копчёная колбаса, жевательная резинка, кефир, чипсы, рыба, кетчуп, яблоки, лимонад, сладости.

-Необходимо разделить продукты на полезные и условно вредные.

Учитель . Пары отлично справились с заданием, и на «дереве жизни»

мы размещаем первый компонент здоровья – РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- 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?
Доклады детей о своих занятиях в спортивных секциях.

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

- Ещё один компонент здоровья – это режим дня.

Вы являетесь учениками , а учёба – это тяжёлый труд. И чтобы не переутомится , нужно правильно организовать свой день.

-Сколько часов должен спать ученик ?Когда он должен ложиться спать? (Спать ученик должен от 8 до 10 часов в сутки, а ложиться спать не позднее 21 часа , т.к. восстанавливающий сон продолжается с 9 часов вечера до 12 часов дня.)

Но если проснуться всё – таки тяжело , тогда можно выполнить специальное упражнение «Просыпаюсь». Давайте , вместе выполним.

Упражнение 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. «Лепим пельмени» (массируем край уха от мочки до верхней кромки)

Все вы ученики , много времени отводите занятиям в школе , выполнению учебных заданий , поэтому очень важно соблюдать режим дня. (Доклад ученицы о своём режиме дня)

Итак мы говорили о том , что помогает сохранять работоспособность. Третий компонент – ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ.

- Прежде , чем определить следующий компонент, отгадайте загадки.

Хожу – брожу не по лесам,
А по усам и волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей.

(расчёска)

Ускользает , как живое.
Но не выпущу его я .
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.

(мыло)

Подружись ты смело с ней –
Зубы станут всех белей.
Всех микробов , точно плёткой,
Гонит прочь , зубная... (щётка)

А о ком я расскажу?
Говорит дорожка –
Два вышитых конца,
Помойся ты немножко,
Чернила смой с лица.
Иначе ты в полдня
Испачкаешь меня.

(полотенце)

- О чём хотят сказать нам все эти загадки? (необходимо соблюдать личную гигиену)
Доклады детей.

- На дереве появляется ещё один компонент- ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА.

- К слагаемым здоровья можно ещё отнести ОТСУТСТВИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК и ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ, ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ,

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

4. Подведение итогов.

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