

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Растегаевская основная школа»

Классный час «Мы за здоровый образ жизни!»
в 1-4 классах

Разработка классного часа «Мы за здоровый образ жизни».

Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам.
И. Брехман

Цель: формирование ценностного отношения учащихся к своему здоровью.

Задачи: - расширить представление учащихся о здоровом образе жизни;

-способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности;

-формировать негативное отношение к вредным привычкам;

-воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Оборудование и оформление: компьютер, презентация, рисунки о здоровом образе жизни.

Планируемый результат обучения, в том числе и формирование УУД:

Познавательные УУД: формировать у учащихся правильное отношение к своему здоровью

Коммуникативные УУД: воспитывать любовь к здоровому образу жизни, коллективизм, уважение друг к другу, умение слушать, дисциплинированность, самостоятельность мышления.

Регулятивные УУД: понимать учебную задачу классного часа, осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя, определять цель классного часа, контролировать свои действия в процессе его выполнения, отвечать на итоговые вопросы.

Личностные УУД: формировать учебную мотивацию, адекватную самооценку, необходимость приобретения новых знаний.

Классный час проводится с использованием инновационных методов : информационно-коммуникационные, групповые, игровые технологии.

Организация классного часа построена в рамках системно - деятельностного подхода ФГОС.

Ход занятия

1.Интерактивная беседа «Что имеем, не храним, потерявши, плачем».

Здравствуй, ребята. Я вам говорю «здравствуй», а это значит, что я всем вам желаю здоровья!

Издавна люди при встрече желали друг другу здоровья: «Здравствуй», «Доброго здоровья!»,спрашивали «Как ваше драгоценное здоровье?» И это не случайно. Ведь еще в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Дал Бог здоровье, а счастье - найдем». Действительно, здоровье необходимо каждому человеку. Здоровье - это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Но как часто мы растрчиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно. Необходимо постоянно заботиться о своем здоровье.

- Одного Мудреца спросили: “Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?”

Ребята, а как бы вы ответили на этот вопрос? (ответы детей)

Вот что ответил мудрец: “Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля”.- Согласны ли вы с мудрецом? (ответы детей)

Сегодня мы с вами проведем классный час о здоровье, как его сберечь, чтобы вырасти здоровым, крепким, жизнерадостным. А также поговорим о том, что нужно делать, чтобы не жалеть о потерянном здоровье.

Ребята, а что вы понимаете под словом «здоровье»?

«Здоровье – это ...» – продолжить фразу. (Дети продолжают фразу). Каждый взрослый человек вам скажет, что здоровье – это величайшая ценность, но почему-то современная молодёжь в числе главных ценностей называет деньги, карьеру, любовь, славу, а здоровье ставит только на 7-8 место.

Мудрая пословица гласит: «Что имеем, не храним, потерявши, плачем». Как вы думаете, какое отношение эта пословица имеет к теме нашего разговора?

Мы знаем, как хранить деньги, как сберечь вещи. А знаете ли вы о том, как хранить здоровье?

2. Тест «Твое здоровье»

Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Давайте проведем небольшое тестирование о своем здоровье, вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам.

Тест «Твое здоровье».

1. У меня часто плохой аппетит.

2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.

3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
 4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться дома.
 5. Я почти не занимаюсь спортом.
 6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
 7. У меня часто кружится голова.
 8. Я уже пробовал курить.
 9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
 10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.
- За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

Результаты.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и учиться. Вам немедленно нужно изменить свои привычки, иначе...

3. Составление схемы «Здоровый образ человека».

Итак, здоровье – это великая ценность, но многие начинают это понимать, когда заболеют. Учёные утверждают, что организм человека рассчитан на 150-200 лет жизни. А у нас сейчас люди живут в 2-3 раза меньше. Как вы думаете, почему?

Что мешает людям жить долго?

Главное для здоровья – это умение человека работать над самим собой, над своим здоровьем. Все учёные сходятся в одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.

А вот из чего складывается ЗОЖ, мы узнаем при составлении схемы. Я загадаю 5 загадок, каждая из которых – фактор здоровья.

- 1.Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. (Режим дня)
- 2.Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям. (Закаливание)
- 3.Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (Гигиена)
4. Порядок приёма пищи, её характер и количество (Правильное питание)
5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц. (Движение, спорт)



Итак, что же у нас получилось. Из чего складывается здоровый образ жизни, который дарит человеку здоровье и долголетие?

Я предлагаю добавить в этот список ещё один пункт – отсутствие вредных привычек. Вы согласны со мной?

Действительно, человек может выполнять все пункты здорового образа жизни, но одна вредная привычка, например, курение или алкоголизм, сведёт на нет все его усилия. А какие ещё вредные привычки есть у человека? Послушаем своих одноклассников.

4.Выступление учащихся на тему «Вредные привычки»

Токсикомания

- это не просто вредная, но и очень опасная привычка. «Мания» - это психическая болезнь, когда человек постоянно думает о чем-то одном. Токсикоман постоянно думает о яде. «Токсикомания» с латыни так и переводится как «мания к яду» (токсин - значит яд). Эти яды попадают в организм человека при вдыхании ядовитых паров и вызывают сильные отравления. Очень быстро появляется привыкание, наступают

изменения в психике, но главное - разрушается здоровье человека, так как яды постепенно накапливаются в организме.

Наркомания

Наркотики - отравы еще более серьезные, она рассчитана на простаков, которые, привыкнув к ним, не смогут без них жить и станут платить большие деньги, чтобы поскорее умереть. Наркотики нюхают, курят, вкалывают, принимают в виде таблеток. Они моментально попадают в кровь. Наркомания действует своими ядами сильно и быстро - буквально с первого раза человек может стать наркоманом! У человека появляются галлюцинации, кошмары.

Алкоголизм

Еще одна вредная привычка - пьянство. Пьянство очень быстро перерастает в манию - алкоголизм. Алкоголь - самый распространенный наркотик, ежегодно убивающий сотни людей. Это тоже яд, он нарушает работу всех внутренних органов. Пьяный человек - зрелище отталкивающее. Но алкоголика безразлично мнение окружающих, он теряет человеческий облик и становится рабом своей вредной привычки. От алкоголизма страдают не только сами пьяницы, но и близкие им люди: матери, жены, дети. Огромное количество преступлений совершается на почве пьянства, разрушается много семей, ломаются судьбы.

Курение

- это зависимость от наркотика, имя которому никотин. По своей ядовитости никотин равен синильной кислоте - смертельному яду. Ученые подсчитали, что курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет. Все органы человеческого тела страдают от табака. В табаке содержится 1200 ядовитых веществ. Научно доказано, что курение вызывает 25 заболеваний. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают, плохо слышат. Даже внешне курильщики отличаются от некурящих: у них быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы. От курения страдают некурящие. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, которые становятся пассивными курильщиками.

Игромания

- та вредная привычка начинается безобидно - игровые автоматы, компьютерные игры, карты, рулетка. А может закончиться разрушением психики, преступлением, даже самоубийством. Игромания не щадит ни детей, ни взрослых. Даже благоразумные старушки становятся игроманками и заканчивают свою жизнь в голоде и нищете.

- Вот такие вредные привычки могут погубить здоровье человека, нанести организму колоссальный вред.

5. Инсценировка сценки «Режим дня».

- Сейчас ребята нам покажут сценку «Режим дня».

Действующие лица: учитель и ученик Вовочка.

Учитель - А ты, Вова, знаешь, что такое режим?

Вовочка - Конечно! Режим... Режим – куда хочу туда скачу!

Учитель - Режим – это распорядок дня. Вот ты, например, выполняешь распорядок дня?

Вовочка - Даже перевыполняю!

Учитель - Как же это?

Вовочка - По распорядку мне надо гулять два раза в день, а я гуляю – четыре!

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

Вовочка - Знаю. Подъем. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Прогулка. Обед – и в школу.

Учитель - Хорошо...

Вовочка - А можно еще лучше!

Учитель - Как же это?

Вовочка - Вот как! Подъем. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка. Ужин. Прогулка и сон.

Учитель - Ну, нет. При таком режиме вырастет из тебя лентяй и неуч.

Вовочка - Не вырастет!

Учитель - Это почему же?

Вовочка - Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим!

Учитель - Как это с “бабушкой”?

Вовочка - А так: половину я, половину – бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.

Учитель - Не понимаю – как это?

Вовочка - Очень просто. Подъем выполняю я, зарядку выполняет бабушка, умывание – бабушка, уборку постели – бабушка, завтрак – я, прогулку – я, уроки – мы с бабушкой, прогулку – я, обед – я...

Учитель - И тебе не стыдно? Теперь я понимаю, почему ты такой недисциплинированный...

Если будешь ты стремиться распорядок выполнять -

Будешь лучше ты учиться, лучше будешь отдыхать.

-Ребята, а вы соблюдаете режим дня? (дети отвечают)

6. Давайте поиграем!

-Спасибо нашим ребятам за такую интересную и поучительную сценку. А теперь давайте немного отдохнем и поиграем.

1. Конкурс «Анаграммы»

У вас на столах лежат карточки, на которых записаны в разном порядке буквы. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем. Кто быстрее?

ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура

ДКАЗАРЯ – зарядка

ЛКАЗАКА – закалка

ЕНГИАГИ – гигиена

ЛКАПРОГУ – прогулка

2. Конкурс «Угадай сказку»

Учитель: Во многих сказках говорится о здоровье. Угадайте, о каких сказках идёт речь. Назовите, пожалуйста, произведения, отрывки из которых вы сейчас услышите.

- Какой сказочный герой употреблял в пищу очень много сладкого, особенно варенья? (Карлсон)

- Назовите сказку, двое героев которой не соблюдали режим дня, только развлекались и веселились, потому и остались без жилья. (3 поросенка; Ниф -Ниф, Нуф-Нуф)

- Этот сказочный герой любил кушать мёд и решил подарить горшочек с медом Ослику на день рождения. (Вини-Пух; Вини-Пух и все, все, все)

3. Игра «Доскажи словечко» (пословицы о здоровье)

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

- Болен – лечись, а здоров... (берегись.)
- Было бы здоровье, а счастье... (найдётся.)
- Двигайся больше – проживёшь... (дольше.)
- Забота о здоровье – лучшее... (лекарство.)
- Здоровье сгубишь – новое... (не купишь.)
- В здоровом теле... – (здоровый дух.)

7. Рефлексия.

-Ну вот и подошел к концу наш классный час. А теперь пора подвести итоги и сделать выводы. Что интересного вы узнали сегодня? Какие выводы для себя сделали?

8. Заключение.

-Дорогие ребята, мне бы хотелось, чтобы вы все и всегда были здоровы. Будьте примером для тех, кто с вами рядом, ведите здоровый образ жизни, берегите свое здоровье и здоровье своих близких.

Помните, ваше здоровье - в ваших руках!

Список используемой литературы

1. Брехман И. И. Валеология - наука о здоровье/ И. И. Брехман - М.: ФиС, 1990. - 217 с.

2.Бутова С.В. Оздоровительные упражнения на уроках / С.В. Бутова // Начальная школа.- 2006.- № 8.- С.98.

3.Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения // Школа.-2005.- №3.- С.52-87.