

## **Классный час на тему: «Здоровье и здоровый образ жизни!»**

Класс – 5А

Классный руководитель – Ткачева Ирина Валерьевна

### **Цель:**

- 1.Познакомиться с важнейшими жизненными ценностями.
- 2.Убедиться в необходимости здорового образа жизни.
- 3.Формировать у учащихся здоровый образ жизни.

### **Задачи:**

- Формировать у учащихся представления о положительных и отрицательных факторах влияющих на организм человека;
- Развивать мыслительную деятельность, память, воображение, связную устную речь; расширять кругозор учащихся;
- Формирование потребности в здоровом образе жизни, духовном и нравственном совершенствовании.

**Оборудование:** компьютер, проектор, интерактивная доска.

### **Ход классного часа:**

#### **1. Беседа.**

-Здравствуйте! Почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверно, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность.

-Что такое здоровье?

Долгое время считалось, что здоровье – это отсутствие болезни. Вы согласны с этим?

(ответы учеников)

Здоровье - это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психологического и социального благополучия (слайды 3,4,5,6)

-Какие факторы влияют на здоровье? – слайд 7

#### **Викторина:**

- 1.Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (да)
2. Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (нет)
3. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10000 человек? (да)
4. Верно ли, что бананы поднимают настроение? (да)
5. Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (да)
6. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)
7. Отказаться от курения легко? (нет)
8. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (да)
9. Правда ли, что ребёнку достаточно спать ночью 5 часов? (нет)

#### **2. Сообщение учащихся о Медицинских работниках.**

#### **3.Практическая часть.**

#### **ЗАКАЛИВАНИЕ, слайд 8**

- Поднимите руку кто никогда не болел. Кто болел один раз в год? Кто больше? Мы привыкли, что человеку свойственно болеть, а ведь это не так. Давайте сменим установку и запомним, что человеку свойственно быть здоровым! Учёные доказали, что человек должен жить 150-200 лет. Как этого можно добиться. Одним из уникальных способов является закаливание.

### **Викторина (опрашиваются учащиеся по желанию)**

1. Назовите средства закаливания. (Солнце, воздух, вода)
2. Приведите примеры общих закаливающих процедур. (Душ, купание, загорание.)
3. Приведите пример местных закаливающих процедур. (Ходьба босиком, умывание прохладной водой и т. д.)
4. Как возобновить закаливание, если по каким-то причинам оно было прервано? (Нужно возвратиться на шаг назад: если сначала вы обливались водой 20 С, то после перерыва - водой до 24 С).
5. Какие процедуры можно выполнять, не выходя из дома? (Солнечные и воздушные ванны при открытом окне).
6. Как влияют занятия физкультурой на процесс закаливания? ( Положительно.)
7. В каком возрасте можно начинать закаливание? ( С рождения.)
8. Как умение одеваться может подействовать закаливанию? ( Одежда должна соответствовать сезону: нельзя кутаться, однако и нельзя ходить зимой без шапки и куртки, а в тёплом помещении ни в коем случае нельзя находиться в тёплой одежде.)
9. Почему считается, что успех в закаливании зависит от настойчивости? (Систематичность - основное в закаливании)
10. Можно ли соревноваться в закаливании? (Нет, у каждого - собственный ритм и график.)

### **РЕЖИМ ДНЯ-слайд 9**

Русские люди испокон веку были здоровыми, крепкими, это помогало им переносить все невзгоды. Но сила нужна ещё для того чтобы управлять самим собой, так для того, чтобы быть здоровым, нужно соблюдать режим дня.

- Что такое режим дня?

(ответы учеников)

Это чередование часов работы, отдыха и сна, необходимый момент планирования собственной жизни. Многие уверены: соблюдать режим дня нереально. Но если вы решили вести здоровый образ жизни, распишите себе собственный режим дня, рациональный и подходящий для вас.

### **Задание: Установите последовательность действий школьника в течение дня, слайд 7**

- Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

### **Задание: Продолжить следующие пословицы и поговорки:**

1. От хорошего сна ... (молодеешь.)
2. Сон – лучшее ... (лекарство).
3. Выспишься – ... (помолодеешь).
4. Выспался – будто вновь... (родился).
5. Кто хорошо жуёт, тот долго... (живёт).
6. Хочешь есть калачи – ... (не сиди на печи).
7. Кто не умерен в еде -... (враг себе).
8. Аппетит от больного бежит, а к здоровому ..... (катится).
9. Болезнь с грязью ..... (дружит).

10. Ум да здоровье ..... (всего дороже).  
11. От сладкой еды – ..... (жди беды).

### **РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, , слайд 10**

- Назовите принципы рационального питания.

#### **Принципы рационального питания:**

- Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- Отучаться насыщаться пищей до предела.
- Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.
- Подсознательно оказывают благотворное влияние на пищеварение оформление блюд, сервировка стола.
- Употреблять в пищу сырые растительные продукты.

- **В каких продуктах содержится витамин А, В, С, Д? слайд 11.**

#### **ФИЗКУЛЬТМИНУТКА: слайд 12.**

Потрудились – отдохнем.  
Встанем, глубоко вздохнем.  
Руки в стороны, вперед,  
Влево, вправо поворот.  
Три наклона, прямо встать,  
Руки вниз и вверх поднять.  
Руки плавно опустили,  
Всем улыбки подарили.

### **ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ, (слайд 13)**

- Что надо делать, чтобы не допустить попадание в организм болезнетворных микробов?

(ответы учеников)

#### **Викторина**

Для проведения следующей викторины нужен непрозрачный мешочек и 10 грецких орехов. На каждом орехе - цифра от 1 до 10. Участники по очереди выбирают себе задание, вытаскивая орехи из мешочка. Если ученик верно отвечает на вопрос, то орех остаётся у него, если нет, то отвечать может другой ученик. Выиграет тот, кто соберёт большее число орехов.

1. У детей чаще бывает искривление позвоночника и ног, чем у взрослых. Но дети реже ломают кости, чем взрослые. От наличия какого вещества это зависит? Из каких продуктов питания можно получить это вещество? Какой витамин нужен организму для усвоения этого вещества костями?

( Это вещество - кальций, он придаёт костям твёрдость. Много кальция в молочных продуктах. Витамин Д содействует поступлению кальция в кости.)

2. Заяц, выращенный в клетке, погибает при первом стремительном беге. Может ли такое приключиться с человеком? Что такое гиподинамия, чем она опасна? ( Непремененно, если нетренированный человек будет участвовать в соревнованиях по бегу. Гиподинамия - малоподвижный образ жизни, который опасен тем, что приводит к ослаблению мышечной системы, сердечным заболеваниям и т. д.)

3. В семье два ребенка. Один из их каждое утро моется прохладной водой, иной - тёплой. Кто из их реже болеет простудой? Почему? ( Прохладная вода - средство закаливания, потому что реже простужается 1-ый ребенок.)
4. Почему, поиграв с животными нужно вымыть руки? ( На шерсти животного могут находиться бактерии и яйца червей. Если не вымыть руки, бактерии могут проникнуть вовнутрь организма, а яйца червей, попав в кишечный тракт, вызовут инфицирование организма гельминтами.)
5. Почему нельзя без помощи других голодать? ( при голодании меняется обмен веществ, потому непременно необходимо наблюдение врача)
6. « Обжора роет себе могилу зубами», - говорит народная пословица. Почему? ( Люди с лишним весом имеют много болезней, потому длительность их жизни меньше, чем у людей с обычным весом.)
7. Весна. Петя «загорает» на закрытом окне. Жарко, а загара нет. Открыл окно, а через час на теле ожог. Полезен ли загар? ( Стекло не пропускает ультрафиолетовые лучи, поэтому при закрытом окне загореть нереально. 1-ое пребывание на солнце обязано продолжаться 5-10 минут. Загорать нужно, потому что в коже появляется витамин Д.)
8. В весенние месяцы увеличивается утомляемость, вялость. Кровоточат дёсна, возникают синяки. Отчего это бывает и как с этим бороться? ( Это авитаминоз. Весной организм испытывает нехватку витаминов, что можно исправить, употребляя в еду салаты и поливитамины.)
9. Почему скрипачи глухие на левое ухо? ( На левом плече скрипач держит скрипку, а долгое действие громких звуков приводит к понижению слуха и к глухоте.)
10. Стоит ли в жару пить много воды? ( В жаркую погоду усиливается потоотделение и уходит из организма соль. Чтоб вернуть солевой баланс, человеку нужна вода, чтобы избежать жажды, достаточно съесть солёный кусок хлеба).

#### **4. Подведение итогов.**

- Соедините слова из правого столбика со словами из левого столбика так, чтобы получилась формула здоровья. **слайд 14.**

**Формула здоровья:** соблюдай чистоту, больше двигайся, нет вредным привычкам, правильно питайся, закаляйся, сочетай труд и отдых.

- Итак, здоровый образ жизни – путь к достижению высокого уровня здоровья, посмотрите еще раз и проверьте себя, все ли составляющие здорового образа жизни вы знаете и принимаете как составляющую часть вашей собственной жизни.

**(Слайд 15)**

(ответы учеников)

#### **СКАЖИ СЕБЕ : слайд 16**

« Я выбираю здоровье, я выбираю здоровый образ жизни!»