

Классный час 1Г класса на тему «Здоровье»

Разработала Король М.А.

Цель: формировать ценностное отношение учащихся к своему здоровью, обобщать представления о здоровье, как одной из главных ценностей человека.

Задачи:

- расширять представления учащихся о здоровом образе жизни;
- формировать потребность в соблюдении правил здорового образа жизни;
- обогащать знания детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу продуктов, богатых витаминами, о рациональном питании как составной части здорового образа жизни;
- побуждать к соблюдению гигиены, режима дня, применению закаливающих процедур;
- показать значимость полезных привычек для укрепления здоровья человека;
- развивать креативное мышление и творческий потенциал учащихся;
- воспитывать культуру взаимодействия учащихся в групповой работе.
- расширять кругозор учащихся

Вступительная беседа. Сообщение темы классного часа.

Здравствуй, ребята. Нас ожидают интересные задания, а тему вы узнаете, если разгадаете кроссворд.

1. Оля смотрит на кота, на картинки, сказки. А для этого нужны нашей Оле ... (*глазки*)

2. Не часы, а тикает (*сердце*).

3. Что можно увидеть с закрытыми глазами? (*сон*).

4. У двух матерей по пять сыновей – одно имя всем (*руки*).

5. Белой пеной пенится, руки мыть не ленится (*мыло*).

6. Ношу их много лет, а счету им не знаю (*волосы*).

7. Пять братьев – годами равные, ростом разные (*пальцы*).

– Давайте внимательно посмотрим, какое же слово было спрятано. Правильно, это слово – “здоровье”.

Сегодня мы будем говорить о самом дорогом богатстве человека – о здоровье. Родители и – учителя заботятся о том, чтобы вы росли здоровыми и счастливыми. Но, несмотря на все усилия, вы иногда болеете. Сегодня мы узнаем, как же вам сохранить свое здоровье на долгие года

Основная часть

- Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать правила здорового образа жизни. Перед вами «Ромашка». Каждый ее лепесток – слагаемое успеха на пути к здоровью. Как вы думаете, какие здесь слагаемые? (1 лепесток – движение, 2 лепесток – закаливание, 3 лепесток – правильное питание, 4 лепесток – режим дня, 5 лепесток – хорошее настроение)

1. Давайте узнаем, первое слагаемое здоровья

Люди с самого рожденья

Жить не могут без ... (движенья)

- Для чего нужно заниматься спортом?

- Занятия спортом помогают нам поддерживать свое тело в тонусе, сохраняют здоровье.

2. Обтирание, обливание, что это такое? Закаливание

- Для чего нужно закалывать свой организм?

Запомните три главных правила.

1. Постоянство.

Закаливание приносит только тогда результаты, когда процедуры проводятся регулярно, когда оно вбито в режим дня, вместе с зарядкой, играми на свежем воздухе.

2. Поэтапность.

Переход к более интенсивному закаливанию необходимо производить постепенно. Чем резче будет проходить переход, тем больше шансов, заболеть или получить стресс.

3. Хорошее здоровье.

Закаляться нужно тогда, когда вы уверены, что не больны, нет даже малейшего недомогания.

- Кто занимается закаливанием с самого детства? Расскажите об этом.

3. От куда наш организм берет витамины? А во всем они есть? Так какой следующий лепесток?

Правильное питание.

Работа в группах с заданиями из «Секретных конвертов».

Каждой паре достается конверт с заданием. Ребятам, совещаясь друг с другом, нужно определить, употребление каких продуктов полезно для организма, а каких - оказывает вред.

Далее ребята приклеивают на лист картинки, распределяя их на 2 группы: полезные продукты, вредные продукты.

4. Давайте представим, Леша встает в 6 утра, а ложится в 2 часа ночи спать, Целый день сидит за компьютером. Кушает один раз в день. Будет ли он здоровым? Почему?

«Режим дня школьника»

Проставь цифры по порядку, из чего состоит твой день.

5. Хорошее настроение

От чего наше настроение становится хорошим? От игр. Сейчас мы с вами поиграем в игру «Это я, это я, это все мои друзья». Вы, ребята, не зевайте, хором дружно отвечайте.

- Кто же хочет быть здоровым

Бодрым, стройным и веселым? +

- Кто, согласно распорядку,

Выполняет физзарядку? +

- Ну, а кто начнет обед

С колы, пиццы и конфет? -

- Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру? +

- Кто мороза не боится,

На коньках летит как птица? +

- Кто не любит помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны? -

- Кто поел и чистит зубки

Ежедневно дважды в сутки? +

- Кто из вас, из малышей

Ходит грязный до ушей? -

- Кто из вас, друзья, готов

Жизнь прожить без докторов? +

5. Закрепление полученных знаний.

1. Работа с пословицами и поговорками.

– Ребята! Здоровье всегда волновало всех людей. Свой опыт, о том, как сберечь здоровье, они передавали из поколение в поколение.

– Надо достать из мешочка листочек с пословицей и объяснить её.

Здоровому – всё здорово.

Здоровью цены нет. Здоровье не купишь.

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Здоровье всего дороже, здоровье дороже богатства.

Труд – здоровье, лень – болезнь.

Творческая мастерская.

- А сейчас я предложу вам, ребята, обвести свои ладошки на картоне, вырезать и приклеить к ним основные правила здорового образа жизни в картинках. (На небольших картинках изображены условия здорового образа жизни: употребление витаминов в пищу, зарядка, прогулка на свежем воздухе, умывание, здоровый сон и др.)

- Давайте из ладошек составим на доске солнышко. Называйте компоненты здорового образа жизни, изображенные на ваших ладошках.

Подведение итогов: Я хочу поблагодарить всех за отличную работу. Всем спасибо. Вы хорошо справились с заданиями. Вы знаете все слагаемые здоровья. Теперь я уверена, что вы будете вести здоровый образ жизни.

- И помните, ваше здоровье - в ваших руках!

Г	Л	А	З	К	И					
С	Е	Р	Д	Ц	Е					
		С	О	Н						
			Р	У	К	И				
М	Ы	Л	О							
			В	О	Л	О	С	Ы		
П	А	Л	Ь	Ц	Ы					
			Е							

1					
2					

	3		
--	----------	--	--

		4			
--	--	----------	--	--	--

5			
----------	--	--	--

		6					
--	--	----------	--	--	--	--	--

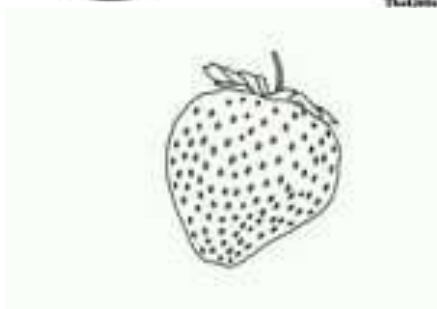
7					
----------	--	--	--	--	--

	e
--	----------

«Секретные конверты»



TheDottedLine.com



Полезное	Вредное

«Режим дня»



