

Методическая разработка
«Классный час для учащихся 4 «Г» класса
"Здоровье — это здорово!"

Цель:

1. Содействовать сохранению здоровья каждого школьника.
2. Обобщить знание детей о здоровом образе жизни;
3. Развивать интерес к своему здоровью;
4. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Задачи:

- продемонстрировать необходимость выработки специальных навыков, которые могли бы помочь школьникам уберечься от нежелательных форм поведения,
- воспитывать чувство коллективизма, умение работать в группе,
- обеспечить учащихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

Ход мероприятия

Добрый день, дорогие ребята! Предлагаю отгадать загадку, чтобы определить тему нашего классного часа.

- Что на свете дороже всего? (здоровье).

Тема нашего классного часа **«Здоровье – это здорово!»**.

Ещё с древних времён люди при встрече желали друг другу здоровья: «Здравствуйте», «Доброго здоровья!». И это не случайно. Ведь еще в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Дал Бог здоровье, а счастье - найдем».

- А что такое здоровье? (Всегда хорошее настроение, ничего не болит, хочется прыгать, играть и учиться, здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся).

Здоровье – это нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

Здоровье – это здоровый образ жизни. Образ жизни человек строит сам в процессе всей своей жизни. Слово “здоровье” как и слово “любовь”, “красота”, “радость” принадлежат к тем немногим понятиям, значение которых знают все, но понимают по-разному.

Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности.

Вот сегодня мы с вами и поговорим, как сохранить ваше здоровье и уберечься от вредных привычек.

Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

Сейчас много компьютеров, телевизоров, мобильных телефонов.

- А они вредны для здоровья? (От компьютера, телевизора, мобильного телефона идут вредные для организма излучения, а компьютер, кроме того, очень влияет на зрение).

Нужно знать, как пользоваться ими без вреда для собственного здоровья.

30 минут работы на компьютере, перерыв не мене 30 минут.

Не смотреть телевизор более 2 часов.

Не носить телефон на теле.

Нужно помнить, что забота о здоровье начинается с утра и продолжается до самого вечера ежедневно.

Составление схемы «Здоровый образ жизни» Теперь давайте задумаемся о своем образе жизни, возьмем в руки листок и ручку и составим схему

«Здоровый образ жизни».

Чтоб мудро жизнь прожить,

Знать надобно немало.

Два главных правила запомни для начала:

Ты лучше голодай, чем что попало есть,

И лучше будь один, чем с кем попало.

- Из чего складывается здоровый образ жизни? (*Учащиеся высказывают свое мнение*)

1. Здоровое питание;
2. Режим дня;
3. Активная деятельность и активный отдых;
4. Отсутствие вредных привычек.

- А что нужно сделать еще для ЗОЖ? Прочитайте в анаграмме.

“ П Д О Р И Ж У С Ь О С О П Т О С Р М ! ”

(Подружись со спортом!)

30 минут умеренной физической активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье. И неважно прогуливаетесь ли вы в это время, проедете на велосипеде или погоняете в футбол, просто это должно быть каждый день.

Недаром говорят: “Здоровье – футляр красоты”. Будешь заниматься спортом – будешь
Давайте поиграем в игру «Доскажи словечко»

1. Конь, канат, бревно и брусся,
Кольца с ними рядом.
Перечислить не берусь я
Множество снарядов.
Красоту и пластику
Дарит нам ... (Гимнастика)
2. Я смотрю - у чемпиона
Штанга весом в четверть тонны.
Я хочу таким же стать,
Чтоб сестренку защищать!
Буду я теперь в квартире
Поднимать большие ... (Гири)
3. Ног от радости не чуя,
С горки страшной вниз лечу я.
Стал мне спорт родней и ближе,
Кто помог мне, в этом? (Лыжи)
4. Он на вид - одна доска,
Но зато названьем горд,
А зовут его.... (Сноуборд)
5. Есть ребята у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих
Что за кони у меня? (Коньки)
6. Ранним утром вдоль дороги
На траве блестит роса,
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ –
Это мой ... (Велосипед)
7. Эстафета нелегка.
Жду команду для рывка. (Старт)
8. Как солдата нет без пушки,
Хоккеиста нет без ... (Клюшки)

Физкультминутка.

И сейчас я предлагаю вам немного отдохнуть и провести физкультминутку для глаз.

Продолжение темы.

- А что сильно вредит здоровью людей? (плохой воздух и вода)

Воду мы можем очистить с помощью фильтра, а вот воздух, к сожалению, мы очистить не можем.

- Какие угрозы здоровью вы еще знаете? (вредные привычки – курение, алкоголь, наркомания) (Доклады учащихся о вредных привычках по 5-7 мин)

Вредные привычки – это страшные разрушители здоровья, потому что они могут быть смертельными.

И сегодня я еще хотела поговорить об одном аспекте здоровья человека. И у меня вопрос:

- Почему люди простужаются?

- Дело в том, что кожа человека чувствительнее к холоду, чем к теплу. И для того, чтобы даже лёгкий сквозняк не вызвал переохлаждение и не привели к насморку, чиханию, необходима тренировка тела к холодным воздействиям. Наше тело - «общежитие» для микробов. Защитные силы организма сдерживают их размножение. В результате какого-то сильного воздействия, например охлаждения, защитные силы ослабевают и микробы, до того спокойно гнездившиеся в определённом месте организма, начинают проявлять свои вредные свойства. Начинается насморк, обостряется хронический тонзиллит, замучает ангина, присоединится воспаление мочевого пузыря или почек, или возникает общая реакция организма, которая прежде называлась простудой, с преимущественным поражением носоглотки.

- Ребята, кто из вас может назвать формы закаливания?

Закаливание – получение организмом стойкости для сопротивления болезням.

обтирание, обливание

загорание, прогулки

принятие контрастного душа

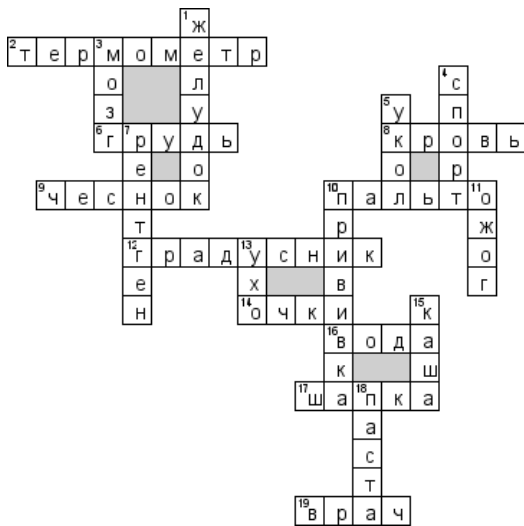
купание в водоеме

Закаливание водой.

Вода очищает кожу от болезнетворных микробов. Закаливание водой можно начинать с обтирания или обливания. Для первого обливания температура воды должна быть +32, +33. Через день снижай температуру на 10. После обливания хорошо разотри тело. Делать эту процедуру нужно каждый день, иначе не получишь хорошего результата. Температуру воды можно уменьшить до +20. Полезен для организма контрастный душ.

Летом закаляет купание в реке, море.

А теперь разгадаем кроссворд «Здоровье».



По горизонтали

2. Прибор для измерения температуры воздуха
6. На прогулке не забудь. Закрывать от ветра...
8. Ее сдают на анализы
9. Маленький, горький, луку брат
10. Верхняя одежда для холодной погоды
12. Прибор для измерения температуры тела
14. Отгибаем две дужки, Цепляем за ушки, На носу восседаем, Читать помогаем
16. Меня пьют, меня льют, всем нужна я, кто я такая
17. Не расстанусь в день холодный Я с твоею головой, - А бываю легкой, модной, Яркой, теплой и большой
19. Педиатра ты не бойся, Не волнуйся, успокойся, И конечно же не плачь - Это просто детский

По вертикали

1. В него попадает вся пища для переваривания
3. Главный орган умников
4. Любимое занятие гимнастов, футболистов, пловцов
5. Что делают шприцом
7. Медицинская фотография
10. Ее ставят, чтобы не заболеть
11. Травма, которую может получить человек при небрежном обращении с огнем
13. Орган слуха
15. Молочная еда из крупы, которую не любят некоторые дети
18. Бывает шоколадная и строительная, а бывает зубная

ВИКТОРИНА

1. Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (ДА)
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (НЕТ)
3. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (НЕТ)
4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10.000 человек? (ДА)
5. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (ДА)
6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (ДА)
7. Отказаться от курения легко? (НЕТ)

8. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (НЕТ)
9. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги? (ДА)
10. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (ДА)
11. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (НЕТ)
12. Правда ли, что ежедневно надо выпивать 2 стакана молока? (ДА)
13. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (ДА)
14. Правда ли, что детям достаточно спать ночью меньше 8 часов? (НЕТ)

Рефлексия.

Закончи предложения:

Я хочу быть здоровым, так как _____

Я буду здоровым, потому что _____

Если я буду здоровым, то я смогу _____

Желаю вам:

Заключительное слово

Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье – это самая большая ценность для человека.

Желаю вам:

- никогда не болеть;
- правильно питаться;
- быть бодрыми;
- совершать добрые дела.

Помните, ваше здоровье - в ваших руках!