

Классный час «В здоровом теле – здоровый дух»

3 класс

Цель:

- формирование ценностного отношения учащихся к своему здоровью.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, умение использовать их в повседневной жизни;
- формировать убеждение о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности;
- способствовать сплочению детского коллектива, формируя нравственные качества учеников: умение дружить, общаться; развивать навыки сотрудничества.

Оборудование:

Компьютер, мультимедийный проектор, экран, тесты.

Ход классного часа

1. Орг. момент

- Здравствуйте, ребята! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я вам всем желаю здоровья, здоровья. И это потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. – А, как вы думаете, о чём мы сегодня будем говорить? (варианты ответов детей) - Тема нашего классного часа «В здоровом теле – здоровый дух».

Я обратила внимание, что вы сегодня особенно красивы. Мне хочется, чтобы эта красота оставалась у вас надолго. Для этого надо сохранить своё здоровье! Здоровье – бесценный дар. Оно дает нам возможность вести полноценную жизнь. Разрушить своё здоровье легко, купить - невозможно ни за какие деньги. Поэтому мы поговорим сегодня о том, как сохранить, сберечь и укрепить его.

2. Основная часть

Тест «Твоё здоровье»

- Перед началом классного часа проверим при помощи несложного теста, насколько вы сами чувствуете себя здоровыми? Я вам раздам тесты, и буду зачитывать оттуда фразы, а вы напротив каждой ставьте знак «+», если согласны, знак «-», если не согласны.

1. У меня часто болит голова.
2. У меня часто бывает насморк.
3. У меня больные зубы.
4. Иногда у меня болит ухо.
5. У меня нередко болит горло.
6. Каждый год я болею гриппом.
7. Иногда меня тошнит.
8. Некоторые продукты и лекарства вызывают у меня аллергию.
9. Ко мне легко прилипают всякие болезни.
10. Плохо засыпаю по ночам.

А теперь подсчитайте, каких знаков у вас получилось больше?

Вывод: кто набрал больше знаков «-» - Молодцы! Это значит, что вы хорошо следите за своим здоровьем. У вас есть все шансы сохранить бодрость и энергию на долгие годы. Ребята, ну, а вам, кто набрал больше знаков «+», следует больше уделять внимания сохранению и укреплению своего здоровья.

- За здоровьем следили еще издавна, поэтому существует много пословиц, которые сложили наши предки. Какие пословицы о здоровье вы знаете?

(пословицы появляются на экране: Здоровье дороже денег! Здоров будешь, всего добудешь! Болен – лечись, а здоров – берегись. Береги платье снову, а здоровье смолоду...) Объясните смысл этих пословиц.

-Вы все молодцы! Теперь ответьте на вопрос: какого человека мы можем назвать здоровым? (варианты появляются на экране после того, как дети назвали: красивый, сильный, ловкий, румяный, стройный, крепкий, подтянутый...)

Здоровье в большей степени зависит от нас самих. Что может повлиять на состояние здоровья? (ответы детей)

-Правильно, образ жизни, окружающая среда, питание.

Что же включает в себя понятие «здоровый образ жизни»? (ответы детей).

1. Правильное питание.
2. Соблюдение режима дня.
3. Закаливание организма.
4. Соблюдение правил гигиены.
5. Отсутствие вредных привычек.

Рада вам сообщить, что сегодня мы отправляемся в путешествие на поезде «ЗОЖ» в страну Здоровья.

Первая станция – Правильное питание

Здесь мы поиграем в игру «Полезно - вредно»

Правила игры: я буду читать предложения, а вы должны сказать полезно или вредно и попробовать объяснить почему.

Читать лежа ...

Пить кока-колу и спрайт

Смотреть на яркий свет ...

Промывать глаза по утрам ...

Смотреть близко телевизор...

Употреблять в пищу морковь, петрушку, лук, чеснок ...

Заниматься физкультурой ...

Есть чипсы ...

По утрам кушать кашу...

Грызть ногти...

Правильно питаться...

По утрам делать зарядку...

Сценка: «Правильное питание» (Илья К., Миша С., Диана Г.)

Входит Илья и охает:

Миша: – Здравствуй, Илюша!

Илья: – Привет!

– Что грустишь, ты, дай ответ?

– Я обкушался конфет!

А ещё было печенье,

Торт и множество варенья:

Очень вкусным был обед.

А теперь я очень плох...

Ох, зачем я ел пирог?

– Где же ты сегодня был?

– Захар обедать пригласил.

Отказать ему не смог

Ох! Зачем я ел пирог?

– Разве можно столько есть?

На диету нужно сесть!

– Чтобы сесть, нужна кровать!

А до дома не достать.

– Кто б за парту влезть помог...

Ох! Зачем я ел пирог?

Илюша! Ты не ворчи!

Лучше о еде молчи!
Сам во всём ты виноват:
Ел и ел ты всё подряд!
– Я парнишка в цвете лет,
Ну, а вам и дела нет!
Всё, настал последний вздох.
Ох! Зачем я ел пирог?

– Илюша, давай я помогу тебе дойти до парты, а то ты совсем плох! А вот ребята дадут нам несколько советов о правильном питании:

Дарина: Ребята, мера нужна в еде,
Чтоб не случиться нежданной беде,
Нужно питаться в назначенный час
В день понемногу, но несколько раз.
Этот закон соблюдайте всегда,
И станет полезною ваша еда!

Надо ещё про калории знать,
Чтобы за день их не перебрать!
В питании тоже важен режим,
Тогда от болезней мы убежим!
Плюшки, конфеты, печенье, торты –
В малых количествах детям нужны.
Запомни, Илья, простой наш совет:
Здоровье одно, а второго то – нет!

Вторая станция – Режим дня

Раиль: Чтоб прогнать тоску и лень,
Подниматься каждый день
Нужно ровно в семь часов.
Отворив окна засов,
Сделать лёгкую зарядку
И убрать свою кроватку!
Душ принять,
И завтрак съесть.
А потом за парту сесть!
Но запомните, ребята,
Очень важно это знать,
Идя в школу, на дороге
Вы не вздумайте играть!
Опасайтесь вы машин,
Их коварных чёрных шин.
На занятиях сиди
И всё тихо слушай.
За учителем следи,
Наостривши уши.
После школы отдыхай,
Но только не валяйся.
Дома маме помогай,
Гуляй, закаляйся!
Пообедав, можешь сесть
Выполнять задания.
Всё в порядке, если есть

Воля и старание.
Соблюдаем мы всегда
Распорядок строго дня.
В час положенный ложимся,
В час положенный встаём.
Нам болезни нипочём!

– Ребята, давайте обсудим, какой должен быть режим у школьников. (ответы детей, на экран выводится примерный режим дня).

Третья станция – Закаливание организма

- А как человек может закалывать свой организм? (ответы детей)

Гриша: Говорил я им зимой:

Закалялись бы со мной.
Утром бег и душ бодрящий.
Как для взрослых, настоящий!

На ночь окна открывать,
Свежим воздухом дышать.
Ноги мыть водой холодной,
И тогда микроб голодный
Вас вовек не одолеет.

Не послушались – болеют!
Саша: Поздно поняли мы, братцы,
Как полезно закаляться.
Кончим кашлять и чихать –
Станем душ мы принимать
Из водицы ледяной.

Гриша: Погодите! Ой-ой-ой!
Крепким стать нельзя мгновенно
Закаляйтесь постепенно!

- Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека. Способов закаливания много. Очень простой и эффективный способ закаливания – хождение босиком. Дело в том, что подошвы ног – необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки – проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы. Регулярно по утрам, умываясь, потопчитесь на бугристом коврике босыми ногами. И вы убедитесь. Как сразу же к вам придет ощущение бодрости после сна, организм будет лучше подготовлен к умственной и физической работе. Полезны контрастные горячее – холодные ванны.

Четвертая станция – Соблюдение правил гигиены

Софья: Кто зубы не чистит, не моется с мылом,
Тот вырасти может болезненным, хилым,
Дружат с грязнулями только грязнули,
Которые сами в грязи утонули.
Из них вырастают противные бяки,
За ними гоняются злые собаки.
Грязнули боятся воды и простуд,
А иногда и вообще не растут.

К.И. Чуковский сказал: «Надо, надо умываться по утрам и вечерам...»

Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать правила личной гигиены, быть опрятными, аккуратными.

-Какие правила личной гигиены вы знаете?

-Как ухаживать за телом?

-Когда необходимо мыть руки?

-Сколько раз в день нужно чистить зубы?

-Как ухаживать за волосами?

-Как следить за одеждой и обувью?

-Как следить за чистотой жилища, класса?

Молодцы, правила личной гигиены вы знаете.

Но иногда встречаются дети, которые не дружат с мылом и водицей, поэтому можно увидеть грязные уши, лица, руки.

Послушайте сказку о грязнулях

Данияр: Живёт девчонка Юля – неряха и грязнуля.

Не чистилась с июля,

Не мылась с декабря.

В чернилах вся девчонка,

И в красках вся девчонка.

Не чище поросенка, короче говоря.

Ругает папа Юлю, ругает мама Юлю,

Но ей ходить грязнулей

Никак не надоест.

Как видно, папе с мамой

Одно лишь утешенье.

Одно лишь утешенье,

Что волк её не съест.

-А хорошо ли быть грязнулей? Почему?

Никто не захочет дружить с грязнулей, грязные уши – плохо слышат, грязная кожа – организм плохо дышит, грязные руки – глисты.

Эта сказка с юмором. Грязнулей быть плохо. Давайте поможем Юле стать чистой. Расскажите, какие мудрые мысли, пословицы о чистоте вы знаете?

(учащиеся заранее готовили пословицы о чистоте)

Пословицы.

Чистота – лучшая красота.

Чистота – залог здоровья.

Чисто жить – здоровым быть.

Кто аккуратен – тот людям приятен.

И так, какое правило необходимо выполнять, чтобы быть здоровым?

Здоровый образ жизни начинается с чистоты.

Пятая станция – вредные привычки

- Что разрушает здоровье детей, подростков, взрослых?

- Правильно. Это вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики. Они несовместимы с понятием здорового образа жизни. (появляется на экране схема вредных привычек, ребята рассказывают о вреде курения, алкоголя и наркотиков, учитель дополняет).

При курении в организм человека с табачным дымом поступают многие ядовитые продукты. Они оседают в лёгких, попадают в кровь. У курильщиков часто отмечаются головные боли, нарушение сна, снижение умственной активности.

Особенно опасно курение для здоровья детей и подростков. Замедляется рост и развитие организма. А знаете ли вы, что курильщик отравляет не только себя, но и других людей? Ведь только часть дыма попадает в лёгкие курильщикам, большая часть дыма поступает в воздух и

отравляет окружающую среду, наносит вред здоровью тех, кто находится рядом с курильщиком. Так возник термин «пассивное курение».

Пагубно влияет на организм и алкоголь. Человек, употребляющий спиртные напитки, не может точно и быстро мыслить, становится невнимательным, допускает много ошибок.

Говоря о вредных привычках, нужно вспомнить ещё одну страшную беду нашей жизни – наркотики. У наркоманов снижаются умственные способности, ухудшается память, резко падает трудоспособность.

На Руси говорили: «Безделье - мать всех пороков».

- Как вы, ребята понимаете эту поговорку? (дети должны понять: чем больше человек занят делом, тем меньше у него времени для вредных привычек)

Вывод: Главное-это труд. Именно труд наполняет человеческую жизнь смыслом.

Вспомним поговорки о труде:

- 1.«Не пеняй на соседа, когда спишь ... (до обеда)»?
- 2.«Скучен день до вечера, коли ... (делать нечего)»?
- 3.«Без дела жить - только небо ... (коптить)»?
- 4.«Кто рано встаёт, тому Бог ... (подаёт)»?
- 5.«Терпение и труд - всё ... (перетрут)»?

Частушки о ЗОЖ (Самира, Маша, Дарья, Софья)

За здоровый образ жизни

Выступаем мы сейчас.

Надо быть здоровым, чистым

Это просто высший класс.

Я под краном руки мыла

А лицо умыть забыла,

Увидал меня Трезор,

Закричал: «Какой позор».

Поленился утром Вова

Причесаться гребешком.

Подошла к нему корова,

Причесала языком.

Физкультуры упражнения

Постарайся выполнять.

Лучше будешь ты учиться,

Лучше будешь отдыхать.

Вы не ешьте лист капустный,

Он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

У меня фигурка тонка

И высокий каблучок.

Я не буду есть котлеты,

Мне пожарьте кабачок.

Не боюсь больше гриппом,

Не боюсь сквозняка.

Все таблетки заменяет

Нам головка чеснока.

3. Итог

-И еще я хочу добавить: что нас радует, кроме хорошего самочувствия – это радость, добро, счастье. Без них жизнь не будет полноценной. Давайте больше улыбаться и радоваться окружающему миру. Пусть ваши сердца будут добрыми. Запомните замечательное правило: «Относись к окружающим так, как хочешь, что бы они относились к тебе!»