

**«Моё здоровье в моих руках»**

**Подготовила:  
Андреева Н. О. классный  
руководитель 6 «Б» класса**

## «Моё здоровье в моих руках»

### Цели:

- Познакомить детей с правилами здорового образа жизни;
- Показать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека;
- Научить самостоятельно следить за состоянием своего здоровья;
- Воспитывать силу воли;
- Развивать интерес к спорту.

### I. Организационный момент.

#### Психологический настрой – притча «Всё в твоих руках»

- Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?» а сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю, скажет мёртвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках».

### II. Сообщение темы и цели мероприятия.

В наших руках наше здоровье. Сегодня мы об этом поговорим.

Сегодня мы должны вспомнить правила ЗОЖ и определить, можем ли мы соблюдать эти правила, а значит, зависит ли наше здоровье от нас самих.

1. Путешествие будет проходить под девизом, который необходимо разгадать (криптограмма)

2	5	12	6		1	7	3	9	3	11	5	13		4	3	9	3	10	3		

14	15	1	7	3	9	3	11	5	13		12	8	3	4	3		

Ответ:

2	5	12	6		1	7	3	9	3	11	5	13		4	3	9	3	10	3	
Б	Ы	Т	Ь		З	Д	О	Р	О	В	Ы	М		Х	О	Р	О	Ш	О	-

14	15	1	7	3	9	3	11	5	13		12	8	3	4	3		
Н	Е	З	Д	О	Р	О	В	Ы	М		П	Л	О	Х	О	!	

1- З                      5- Ы                      9-Р                      13-М  
2-Б                      6- Ь                      10- Ш                      14-Н  
3-О                      7- Д                      11- В                      15-Е  
4- Х                      8- Л                      12- П

Итак, наш девиз: **«Быть здоровым хорошо – нездоровым плохо!»**

**2.** Из глубины веков до нас дошли не только факты, рассказывающие о том, как тот или иной народ относился к здоровью и поддерживал его. **Большое значение имеют для нас пословицы и поговорки.** Недаром они составляют важный компонент народной мудрости. Теперь время вспомнить некоторые из них. (Пословицы и поговорки о здоровье были заданы в качестве опережающего задания).

Например, древние римляне советовали: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу».

Другая древняя мудрость гласит: «Пусть будут твоими врачами трое – веселый характер, умеренность в еде и движение».

- Какие вы знаете выражения, связанные со здоровьем?

**3. Собери пословицы** (на доске разрезанные карточки со словами пословиц)

В здоровом теле здоровый дух  
Богатство - на месяц, здоровье на всю жизнь  
Береги платье снову, а здоровье смолоду  
Здоровье дороже денег  
**Моё здоровье в моих руках**

**III. Работа над темой классного часа.**

**1. Скажите, что же такое здоровье?**

(высказывания учащихся)

**Прежде, чем мы дадим с вами определение слова «здоровье», давайте попробуем на каждую букву слова «здоровье» найти слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.**

Например, варианты предложенные детьми :

- З – зарядка;
- Д – диета, доктор;
- О – отдых, окулист;
- Р – режим;
- О - осанка; (Обратить внимание на осанку учащихся).
- В – витамины;
- Ь -;
- Е – еда.

**Далее предлагается учащимся самим дать определение понятию «здоровье».**

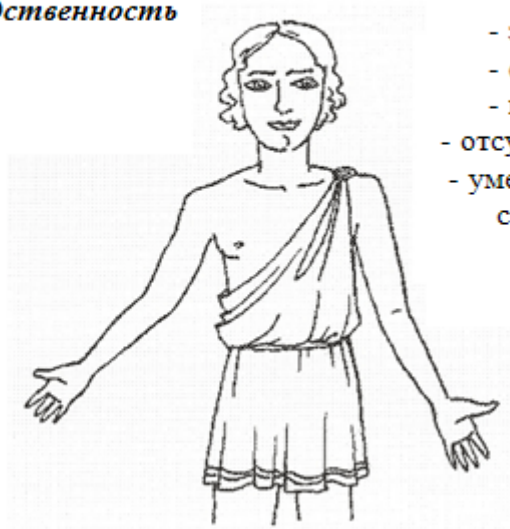
После заслушивания нескольких вариантов в исполнении учащихся, учитель зачитывает **определение по словарю Ожегова С.И. Здоровье – это правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.**

## 2. Что может повлиять на наше здоровье?

Беседа с учащимися с целью выявления факторов имеющих влияние на здоровье человека. Для активизации внимания к доске прикрепляется изображение человека. **Главный вопрос: От чего зависит здоровье человека? Предложите свои варианты?**

Схема: Человек и его здоровье

*наследственность*



*принципы ЗОЖ*

- здоровое питание
- физическая активность
- нормальная масса тела
- отсутствие вредных привычек
- умение противостоять стрессам

**Какой можно сделать вывод?**

- 1) фактор образа жизни;
- 2) фактор окружающей среды;
- 3) фактор наследственности;
- 4) фактор качества мед. помощи

**Вывод:** Человеку важно здоровье сохранить, и зависит это от того, как он живет.

**3. А теперь поговорим о наиболее важных факторах, которые оказывают влияние на наше здоровье.**

## 1)Беседа о личной гигиене и чистоте жилища.

Влияет ли **чистота жилища** на здоровье?  
(Высказывания учащихся)

1.Чтобы школа

Чистотой всегда сверкала,  
Приложить надо усилий  
Очень уж немало.

2.Бегать, прыгать и скакать

Любим мы всегда,  
Но для этого - спортзал  
В классе – чистота.

3.В нашем классе всегда чисто,

Пыль здесь не летает.  
Чистота – залог здоровья,  
Все об этом знают.

4.Ценим мы уборщиц труд,

Мы им помогаем:  
Моем парты, стены, окна,  
Пыль везде стираем.

5.Так давайте будем помнить,

Что здоровье - не купить.  
Обувь сменную всегда  
Будем приносить.

2) Поговорим о нашей внешности, о том, как мы умеем соблюдать **правила опрятности и аккуратности**. Каким вы себе представляете должен быть ученик нашего класса?

(Высказывания учащихся)

**А сейчас мы с вами поиграем в игру « Черный ящик»**

В черном ящике лежит то, что необходимо, чтобы быть чистыми и здоровыми. Что там? (мыло, зубная щетка, зубная паста, носовой платок, расческа)

### **I. Правила Мойдодыра.**

1.Постоянно следи за чистотой своего лица, рук, шеи.

2.Утром и вечером умывайся, чисти зубы.

3.Всегда перед едой мой руки.

- 4.Следи за своими волосами. Растрёпанные волосы – признак неряшливости.
- 5.Содержи в порядке ногти.
- 6.Всегда пользуйся носовым платком.
- 7.Утром делай зарядку, проветривай в течение дня комнату.

### **Физкультминутка**

**Утром мы, когда проснулись,  
Улыбнулись, потянулись.  
Для здоровья, настроенья  
Делаем мы упражненья:  
Руки вверх и руки вниз;  
На носочки поднялись.  
То присели, то нагнулись  
И опять же улыбнулись.)**

### **3) «Овощи и фрукты – полезные продукты»**

**Беседа о правильном питании.**

- Подумайте, дети, зачем мы питаемся?
- Все ли продукты необходимы нашему организму?

(Мы питаемся, чтобы расти здоровыми, сильными, крепкими)

### **Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет»**

Выбери из перечисленного полезные продукты. Если услышите полезный продукт, хлопайте в ладоши; если назову продукт, который не является полезным, хотя он и вкусен, топайте. Итак:

Рыба, кефир, геркулес, чупа-чупс, подсолнечное масло, зефир, морковь, лук, капуста, яблоки, груши, чипсы, пепси, фанта, рыба, жирное мясо, огурцы, торты, «сникерс», конфеты, сало, клюква, сыр и т.п.

– Почему мы называем одни продукты полезными, а другие бесполезными?  
(Одни продукты содержат витамины, а другие нет).

### **- Что такое витамины?**

**Витамины** – это вещества, необходимые для поддержания жизни. Слово «витамин» образовано от латинского слова, что в переводе означает «жизнь» Ещё в конце 18 века было обнаружено, что с помощью свежих фруктов и овощей такая опасная болезнь, как цинга, полностью излечивается. Учёным понадобилось 100 лет, чтобы открыть причину этого явления: оказывается, свежие овощи и фрукты содержат витамины. Чтобы в нужном количестве получить эти вещества, необходимо питаться разнообразной пищей. Употребляйте как можно больше фруктов и овощей.

Старайтесь есть в одно и тоже время. Утром перед школой обязательно завтракайте. Ужинайте не позже, чем за два часа до сна.

### **Какие витамины вам знакомы?**

**Витамин А** – это витамин роста. Ещё он помогает нашим глазам сохранять зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зелёном луке, шпинате, салате.

Помни истину простую –  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую  
Или сок морковный пьёт.

**Витамин В1 и В2:** при их нехватке образуются трещинки и язвочки в уголках рта, шелушение кожи ... Их можно найти в хлебе, кашах, молоке, твороге, сыре, яйцах.

**Витамин С.** Я прячусь в чесноке, капусте, луке, в других овощах, фруктах, ягодах. Если не хватает данного витамина, организм перестаёт сопротивляться простудным и инфекционным заболеваниям, снижается иммунитет.

Во саду ли, в огороде  
Вы меня всегда найдёте.  
А кто летом в лес пойдёт,  
Тот в корзине принесёт.

И ещё один секрет: его очень много в чёрной смородине. Эта ягода спасает нас не только от простуды, но и от малокровия.

**Витамин Д.** Я сохраняю вам зубы. Без меня зубы человека становятся мягкими и хрупкими, вызывает замедление роста и такую болезнь, как рахит. Меня можно найти в молоке, рыбе, твороге, сливочном масле, сельди, печени, яичном желтке. А ещё для хорошего роста необходимо солнышко.

– Жизнедеятельность нашего организма поддерживают такие вещества: белки, жиры.

**Белки** – основной «строительный материал» клеток тела. В теле нет участка, где бы не было белка. В крови и мышцах белки составляют 1/5 от общей массы, в мозгу – 1/2. Длительное белковое голодание вызывает слабость и глубокие психические расстройства. Человеку в среднем требуется ежедневно 100 г белков, а при большой нагрузке – до 150г.

**Жиры** – их делят на растительные и животные. Растительные жиры активизируют обмен веществ, предупреждают ряд заболеваний. Недостаток жиров сокращают жизнь, нарушает деятельность мозга, снижает выносливость организма. С жирами в организм поступают растворённые в них витамины.

Какие же правила питания вы усвоили?

**Помни золотые правила питания:**

**Главное – не переedayте.**

**Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.**

**Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.**

**Перед приёмом пищи сделайте 5 – 6 дыхательных упражнений животом.**

Пренебрежение правилами приёма пищи может стать причиной различных болезней желудка, печени, кишечника. Пагубная привычка есть наспех, кое – как пережёывая пищу, не ощущая вкуса и не получая удовольствия от еды, наносит вред здоровью.

#### **4) Беседа «Как стать здоровым и сильным?»**

**Чтение рассказа «Молодой старичок».**

Хотел бы ты сделаться таким?

Уверен, что нет.

А для того, чтобы развить и укрепить своё тело, есть три верных средства: **зарядка, спорт и работа на свежем воздухе.**

**Когда-то древние греки высекли на камне: «Хочешь быть здоровым – бегай. Хочешь быть красивым – бегай. Хочешь быть умным – бегай».**

**А что значит быть здоровым?**

**Выберите слова характеристики здорового человека.**

**Здоровый человек – это ... человек.**

**Крепкий, сильный, толстый, бледный, неуклюжий, весёлый, ловкий, красивый, сутулый, румяный, стройный.**

#### **Игра «Угадайте вид спорта» (мимика и жесты)**

Уч-ся берут карточку с видом спорта и пытаются изобразить данного спортсмена. (Плавание, лыжный спорт, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей, фигурное катание, гимнастика, конькобежный спорт, )

#### **Оздоровительная минутка. Упражнение «Дерево»**

Стоя или сидя за столом, поставьте ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая.

Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх.

Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе.

Потянитесь всем телом. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное дерево. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. ( Выполняется 15-20 сек.)

Опустите руки и расслабьтесь.



## 5) Беседа о закаливании

### «Если хочешь быть здоров – закаляйся».

– Приносит ли закаливание пользу укреплению и развитию внутренних органов человека?

(Высказывания уч-ся)

Закаливание проводится с помощью воздуха, воды и солнца. Закаливать свой организм нужно постепенно, но настойчиво. При этом укрепляется не только здоровье, но и сила воли.

Закалённый человек без вреда для здоровья переносит и ветер, и холод, почти не болеет простудными заболеваниями.

## 6) Вредные привычки

### «Курить – здоровью вредить».

– А что мешает нам всем расти здоровыми ?

(Вредные привычки)

У нас их, конечно, у всех много: когда нужно учить уроки, а мы не можем оторваться от интересного фильма, врач запрещает есть шоколадные конфеты, а мы их всё равно едим. С этими привычками человек может справиться сам. А вот у человека, который начал курить, появляется более серьёзная привычка (зависимость) от сигарет, точнее от веществ, содержащихся в табаке – это никотин, угарный газ, табачные смолы.

### Анализ ситуации.

Послушайте **рассказ** и помогите герою разобраться в его проблеме.

У меня есть два друга: Коля и Толя. Коля очень самостоятельный. Он последнее время стал курить и выглядит теперь как взрослый. Девчонки на него обращают внимание. Но я слышал, что это вредно: в сигаретах есть яд, он отравляет весь организм. Курящие люди чаще болеют и чаще умирают.

А Толя не выглядит так модно, как Коля с сигаретой. Но Толя зато всегда бодрый, весёлый и сильный. Он занимается спортом.

А я всё думаю, что мне делать: закурить, как Коля, или спортом заняться как, Толя?

А какое место выбираете вы? Рядом с Колей или Толей? Почему?

**Никотин** отрицательно влияет на работу сердца – оно быстро изнашивается.

**Угарный газ** затрудняет доступ кислорода в организм.

**Табачные смолы** засоряют лёгкие.

От курения желтеют **зубы** и появляется дурной запах изо рта.

Не берите в рот сигарету, не спешите привыкать к вредным привычкам!

**Алкоголь.** Он не менее вреден, чем курение. От него страдают все внутренние органы, особенно мозг. Это приводит к тому, что человек глупеет, теряет ум – разум.

**Наркотики.** Часто называют «Белой смертью». Чем раньше человек привыкает к ним, тем раньше умирает

Нет никакой смелости в том, чтобы попробовать наркотики, алкоголь, закурить.

А вот если человек сумел в компании отказаться от этого, значит у него, действительно, есть смелость и воля.

«Телевидеомания», «Компьютеромания» - болезнь века.

А какие занятия лучше предпочесть этим вредным привычкам?

(занятия спортом, физкультурой, играми на свежем воздухе, полезным трудом)

### **Рефлексия.**

На листе бумаги обведите левую руку. Каждый палец – это какая-то позиция, по которой надо высказать своё мнение, закрасив пальчики в соответствующие цвета.

Если какая – то позиция вас не заинтересовала – не красьте.

Большой – для меня тема была важной и интересной – красным.

Указательный – узнал много нового – жёлтым.

Средний – мне было трудно – зелёным.

Безымянный – мне было комфортно – синим.

Мизинец – для меня было недостаточно информации – фиолетовым.

**Закрепление** . Задание рефлексивного характера. – Представьте себе, что вы – врач. Что бы вы посоветовали всем для сохранения и поддержания здоровья? Итак, советы доктора... Далее слово предоставляется детям.

### **Подведение итогов мероприятия.**

**-Какой теме было посвящено наше мероприятие?**

**-Как понять значение слов ЗОЖ?**

(Это личная гигиена, правильное питание, постоянное движение, закаливание организма, жизнь без вредных привычек и т.д.)

### **Правила ЗОЖ**

1. Содержите в чистоте своё тело, одежду, жилище.
2. Правильно питайся.
3. Больше двигайся.
4. Закаляйся.
5. Не заводи вредных привычек.

**Здоровье не купишь, его разум дарит.  
Каждый человек – хозяин своей жизни.**

**Учитель:**

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Не возможно без труда.  
Постарайтесь не лениться-  
Каждый раз перед едой,  
Прежде, чем за стол садиться,  
Руки вымойте водой.  
И зарядкой занимайтесь  
Ежедневно по утрам.  
И, конечно, закаляйтесь-  
Это так поможет вам!  
Свежим воздухом дышите  
По возможности всегда,  
На прогулки в лес ходите,  
Он вам силы даст, друзья!  
Я открыла вам секреты,  
Как здоровье сохранить,  
Выполняйте все советы,  
И легко вам будет жить!

Желаю всем крепкого здоровья, быть умными, добрыми и счастливыми.

### **Дополнительный материал.**

#### **Игра «Светофор здоровья»**

У каждого уч-ся два картонных круга – зелёный и красный.  
- Напоминаю! Красный свет светофора – сигнал опасности. Зелёный – путь открыт.  
Читать лёжа...  
Перед сном много есть...  
Правильно питаться...  
Чистить зубы два раза в день...  
Проветривать комнату...  
Закалять организм...  
Грустить...  
Совершать добрые поступки...  
Делать зарядку...  
Смотреть телевизор с близкого расстояния...

#### **Рефлексия.**

На доске висит дерево без листьев. Вы должны написать на листочках, что вы будете делать для сохранения и укрепления своего здоровья, начиная со слов: «Я буду...», и прикрепить листок на дерево.

Нарисуйте дерево желаний. Слева запишите всё, что плохо (вредные привычки), а справа – хорошие дела, поступки (полезные привычки). Слева ветки дерева сухие, а справа - живые, радостны.

**Игра «Ромашка»** (дети выходят к доске, отрывают по одному лепестку, зачитывают пословицу и объясняют ее смысл)

Лепесток 1 «Здоровому – все здорово!»

Лепесток 2 «Болезнь человека не красит»

Лепесток 3 «Труд – здоровье, лень – болезнь»

Лепесток 4 «Здоровье дороже богатства»

Лепесток 5 «К слабому и болезнь пристает»

Лепесток 6 «Кто любит спорт – здоров и бодр»