КОНСПЕКТ УРОКА ДЛЯ 4 КЛАССА НА ТЕМУ "ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ"

Тема: Здоровый образ жизни
Цели:
Закрепить знания учащихся о гигиенических нормах и культуре поведения;
Развивать интерес к своему здоровью;
Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
Оборудование:
Солнышко(здоровье) и лучи(факторы влияющие на здоровье);
Притча мудрецов.
На доске записана цитата:
«Если мальчик любит мыло
И зубной порошок,
Этот мальчик очень милый-
Поступает хорошо».
Для детей: составной режим дня; лист бумаги, фломастеры.

Ход классного часа.

-Сегодняшний наш классный час мы посвятим теме « Здоровый образ жизни».
Начнём мы его с притчи.
Психологический настрой. « 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»
В наших руках наше здоровье, оно в большей степени зависит от самого человека.
Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Один из главных показателей здоровья - продолжительность жизни. Там где нет здоровья, не может быть долголетия. В конце XX века средняя продолжительность жизни составила 71 год у женщин и 57 лет у мужчин.
Сегодня мы с вами поговорим о том, что мы сами можем сделать для своего здоровья, какие факторы влияют на наше здоровье. (**Круг от солнышка на доску.**)
- Какие ассоциации возникают у вас, когда вы слышите слово **здоровье**?
- У вас было задание. «Найти **пословицы и поговорки** о **здоровье**?»
1.Здоровье сгубишь – новое не купишь.
2. Было бы здоровье, а счастье найдётся.
3.Здоров будешь, всё будет.

4.Двигайся больше – проживёшь дольше.
5.Лучше средства от хвори нет: делай зарядку до старости лет.
6. В здоровом теле - здоровый дух.

1 Лучик солнышка «Чистота залог здоровья» (на доску)

1 фактор

-Как вы понимаете пословицу «**Чистота – залог здоровья**»? Что нужно содержать в чистоте?

Дети: (по очереди)

Руки, ноги, лицо, уши, зубы.

- Сегодня у нас в гостях Повелитель чистоты «**Мойдодыр**».

Загадки Мойдодыра.

Хожу –брожу не по лесам,
А по усам, по волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей. (Расческа)

Ускользает, как живое
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не лениться. (Мыло)

Волосистою головкой
В рот она влезает ловко
И считает зубы нам
По утрам и вечерам. (Зубная щётка)

Лёг в карман и караулю
Рёву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слёз,
Не забуду и про нос. (Платок)

Посоветую я всем для зубов любимый крем. (Зубная паста)

«Правила чистоты от Мойдодыра»:

- Мой руки, лицо и шею утром и вечером.
- Не забудь вычистить грязь из-под ногтей.
- Ноги мой перед сном каждый день.
- Зубы чисти утром и вечером.

Чтец:

Я – вода, вода, водица.
Приглашаю всех умыться,
Чтобы глазки блестели,
Чтобы щёчки заалели…
Зубы вам почистить нужно,
В руку щёточку возьмём,
Зубной пасты нанесём.
И за дело взялись смело,
Зубы чистим осторожно,
Ведь поранить дёсны можно…
А потом что? А потом-
Зубы мы ополоснём.

- Для чего нужно чистить зубы? Как надо правильно чистить зубы? Сколько раз в день?
- А одежду, нужно содержать в чистоте? Свою одежду тоже нужно содержать в чистоте. «Кто аккуратен, тот людям приятен».

2 лучик солнышка «Режим дня» (на доску)

2 фактор.

«Режим дня»

- Что такое режим дня?

Режим - распорядок дел, действий.

А ведь это непросто – научить себя делать всё вовремя. Послушайте сценку:**«Режим»**

Действующие лица: учитель и ученик

- **А ты, Вова, знаешь, что такое режим?**

-Конечно! Режим…Режим –куда хочу, туда скачу!

-Режим – это распорядок дня. Вот ты, например, выполняешь распорядок дня?

- Даже перевыполняю!

- **Как же это?**

- По распорядку мне надо гулять два раза в день, а я гуляю – четыре!

- **Нет, ты не выполняешь его, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?**

- Знаю. Подъём. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Прогулка. Обед.

- **Хорошо…**

-А можно ещё лучше!

- **Как же это?**

- Вот как! Подъём. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед. Чай. Прогулка. Ужин. Прогулка. И сон.

- **Ну нет. При таком режиме вырастет из тебя лентяй и неуч.**

-Не вырастет!

- **Это почему же?**

- Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим!

- **Как это «с бабушкой»?**

- А так: половину –я, половину – бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.

- **Не понимаю – как это?**

- Очень просто. Подъём выполняю я, зарядку выполняет бабушка, завтрак – я, прогулку – я, уроки – мы с бабушкой, прогулку – я, обед – я…

- **И тебе не стыдно?**

- Ребята, мальчик правильно распределил своё время?

Конечно, мальчик неправильно распределил своё время: прогулка, обед, прогулка… сплошной отдых. А где же труд? Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют здоровье.

По мнению учёных, ежедневные физические упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни!

Чтец.

Одно из самых трудных дел-
Не делать сразу двадцать дел.
А что ни час-
Уметь всё время
Иметь на всё свой час и время:
И на веселье,
И на труд.
На шум и шутки
Пять минут.
И на потеху –
Сладкий миг.
И долгий час
На чтенье книг!

- Сейчас попробуем расписать свой день по часам, то есть составим режим дня.

(Работа в парах) (У детей карточки «Подъём», «Обед», «Отдых»….)

-Итак, проверим, что у вас получилось. Молодцы!

- А теперь немного отдохнём:

Физкультминутка.

3 Лучик солнышка «Здоровое питание» (на доску)

3 фактор « Здоровое питание»

Но бывает так: человек часто бывает на воздухе, соблюдает правила охраны здоровья, а сам всё равно заболевает. Почему?

Неправильное питание, в организм мало попадает витаминов.

Слайд (Пирамида питания)

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться,
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.
Витамины просто чудо!
Столько радости несут:
Все болезни и простуды
Перед ними упадут,
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда - важнейшее условие!

- Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов. А витамины очень нужны нашему организму.

-Витамины на сцену!

(Выходят дети с шапочками на головах)
Витамин А:

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

Витамин А – это витамин роста, помогает нашим глазам сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зелёном луке.
(держит в руках плакат с изображением этих продуктов)
Витамин В:

Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.

Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Он есть в чёрном хлебе, в грецких орехах.
Витамин Д:

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный надо пить,
Он спасает от болезней,
Без болезней лучше жить!

Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы. Есть в яйце, сыре, молоке, рыбе.
Витамин С:

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Витамин С помогает бороться с болезнями. Есть в картофеле, чесноке, капусте, во всех ягодах и фруктах.
Все (Хором)

Всю азбуку здоровья нужно крепко знать
И в жизни эти знания повсюду применять!

. Существуют продукты, которые полезны людям. Это кефир, молоко, рыба, овощи, фрукты, ягоды и т.д.
Но есть продукты, которые вредны для здоровья. Это конфеты, шоколад в больших количествах. А также есть продукты, которые не приносят вреда, но не являются полезными, необходимыми для здоровья. Это белый хлеб, различные булочки, пирожки.
Игра « Полезные и вредные»
Сейчас мы с вами проведём игру, в ходе которой повторим названия полезных и вредных продуктов. Условия игры: я буду называть продукты питания. Если услышите полезный продукт, хлопайте в ладоши; если назову продукт, который не является полезным, хотя он и вкусен, топайте. Итак:
Яблоко, торт, огурцы, рыба, карамель, морковь, творог, зефир, чупа-чупс, ириска, клюква, винегрет, зефир, мармелад, сыр.
Молодцы. Все продукты определили верно.

4Лучик солнышка «Вредные привычки» (на доску)
Опасный 4 фактор «Вредные привычки»
К сожалению, почти у всех людей есть вредные привычки. К ним относятся курение, распитие спиртных напитков, наркотики.
Слайд (Курить здоровью вредить!)

- Закурить первую в жизни сигарету многие ребята пробуют уже в 10-14 лет, а некоторые и раньше. Почему же они пробуют курить? (за компанию, хотят казаться взрослыми)
  Так ли бесследно проходит курение для растущего, ещё не окрепшего организма? В вашем возрасте курение замедляет рост и развитие некоторых органов. Болеют лёгкие, становиться труднее дышать, особенно после физических нагрузок. Воспаляются голосовые связки, поэтому голос у курильщика хриплый, неприятный. Ухудшается работа сердца. Курильщики «глупеют», плохо запоминают материал, им труднее учиться. Цвет лица у них становиться немного жёлтоватым, так как частички дыма проникают в кожу и там задерживаются. Курение может привести к раку.
  Начать курить легче, чем отказаться от курения. **Так давайте же не начинать курить! Давайте беречь здоровье своё и своих близких.**
  Слайд (Ни когда не пробуй!)
- Алкоголь воздействует на нас следующим образом: сначала возбуждает, а затем разрушает. Пьянство на Руси не поощрялось никогда. Даже был введён орден «За пьянство»: пластина с ошейником весом около 4 килограммов. Эту «награду» заядлый выпивоха должен был носить на шее длительное время.
  -Чем же вредно пьянство?
  Пагубно действует на мозг; речь становиться нечёткой, непонятной; неровная походка. Приводит пьянство к автомобильным авариям, преступлениям, несчастным случаям.
- Наркомания – это болезненное, непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, лекарствам, таблеткам.
  Средняя продолжительность жизни наркомана 21 год. Спустя 6 месяцев после начала регулярного приёма наркотиков погибает 50% . Только 13% наркоманов достигает до 30 лет.
  Только 1% наркоманов доживает до 40 лет.
  -10-15 человек вовлекает в наркозависимость в год каждый наркоман.
  6000 человек ежедневно во всём мире заболевают СПИДом.
  - Какие страшные цифры? Об этом стоит серьёзно задуматься.
  Ребята, прочитаем памятку и запомним её на всю жизнь.
  Слайд (Памятка)

Памятка.

Нельзя курить, пить, употреблять наркотики», потому что:
У человека пожелтеют зубы;
Будет неприятный запах изо рта;
Человек будет постоянно кашлять и болеть;
Не сможет заниматься спортом;

Будет плохая память, и будет плохо учиться;
Может ухудшиться зрение;
Можно оказаться среди преступников;
Мы выбираем здоровье!
- Споём частушки.

Частушки на тему «Курить здоровью вредить»

Сигареты – не конфеты,
Пользы нет- один лишь вред.
Не курите сигареты,
Проживёте до ста лет.

Если хочешь долго жить,
То бросай скорей курить.
Долгое курение-
Сердцу напряжение.
Ох, не стану я курить,
Стану я спортсменкой.
Со спортом стану я дружить,
Буду рекордсменкой..

Рефлексия « Всё в твоих руках»

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.

Мы рождены, чтоб жить на свете долго;
Грустить и петь, смеяться и любить.
Но чтобы стали все мечты возможны,
Должны мы все здоровье сохранить.
Спроси себя: готов ли ты к работе-
Активно двигаться и в меру есть и пить?
Отбросить сигарету? Выбросить окурок?
И только так здоровье сохранить.
Взгляни вокруг: прекрасна природа
Нас призывает с нею в мире жить.
Дай руку, друг! Давай с тобой поможем
Планете и себе здоровье сохранить.

Легче быть счастливым, чем несчастным. Легче любить, чем ненавидеть. Нужно лишь приложить усилие и жить, любить, работать. Здоровье – это самое главное богатство человека. Жизнь слишком прекрасна, не губите её.