

Классный час на тему:
«Мы за здоровый образ жизни!»
5 а класс

Кл. рук. Чумакова Т.Ю.

Здоровье – это вершина, на которую
человек должен подняться сам.
И. Брехман

Цель: формирование ценностного отношения учащихся к своему здоровью.

Задачи:

- расширить представление учащихся о здоровом образе жизни;
- способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности;
- формировать негативное отношение к вредным привычкам;
- воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Оборудование и оформление: компьютер, презентация, рисунки о здоровом образе жизни.

Планируемый результат обучения, в том числе и формирование УУД:

Познавательные УУД: формировать у учащихся правильное отношение к своему здоровью

Коммуникативные УУД: воспитывать любовь к здоровому образу жизни, коллективизм, уважение друг к другу, умение слушать, дисциплинированность, самостоятельность мышления.

Регулятивные УУД: понимать учебную задачу классного часа, осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя, определять цель классного часа, контролировать свои действия в процессе его выполнения, отвечать на итоговые вопросы.

Личностные УУД: формировать учебную мотивацию, адекватную самооценку, необходимость приобретения новых знаний.

Классный час проводится с использованием инновационных методов: информационнокоммуникационные групповые, игровые технологии.

Организация классного часа построена в рамках системно - деятельностного подхода ФГОС.

План.

1. Интерактивная беседа «Что имеем, не храним, потерявши, плачем»
2. Тест «Твое здоровье»
3. Составление схемы «Здоровый образ жизни»
4. Выступление учащихся на тему «Вредные привычки»
5. Инсценировка сценки «Режим дня»
6. Давайте поиграем!
7. Рефлексия.
8. Подведение итогов.

Ход занятия

1.Интерактивная беседа «Что имеем, не храним, потерявши, плачем».

Здравствуйте, ребята. Я вам говорю «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья!

Издавна люди при встрече желали друг другу здоровья: «Здравствуйте», «Доброго здоровья!»,спрашивали «Как ваше драгоценное здоровье?» И это не случайно. Ведь еще в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства» «Здоровье не купишь», «Дал Бог здоровье, а счастье - найдем». Действительно, здоровье необходимо каждому

человеку. Здоровье - это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно. Необходимо постоянно заботиться о своем здоровье.

- Одного Мудреца спросили: "Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?"

Ребята, а как бы вы ответили на этот вопрос? (ответы детей)

Вот что ответил мудрец: "Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля".

- Согласны ли вы с мудрецом? (ответы детей)

Сегодня мы с вами проведем классный час о здоровье, как его сберечь, чтобы вырасти здоровым, крепким, жизнерадостным. А также поговорим о том, что нужно делать, чтобы не жалеть о потерянном здоровье.

Ребята, а что вы понимаете под словом «здоровье»?

«Здоровье – это ...» – продолжить фразу. (Дети продолжают фразу). Каждый взрослый человек вам скажет, что здоровье – это величайшая ценность, но почему-то современная молодёжь в числе главных ценностей называет деньги, карьеру, любовь, славу, а здоровье ставит только на 7-8 место.

Мудрая пословица гласит: «Что имеем, не храним, потерявши, плачем». Как вы думаете, какое отношение эта пословица имеет к теме нашего разговора?

Мы знаем, как хранить деньги, как сберечь вещи. А знаете ли вы о том, как хранить здоровье?

2. Тест «Твое здоровье»

Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Давайте проведем небольшое тестирование о своем здоровье, вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам.

Тест «Твое здоровье».

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться дома.
5. Я почти не занимаюсь спортом.
6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. Я уже пробовал курить.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

Результаты.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и учиться. Вам немедленно нужно изменить свои привычки, иначе...

3. Составление схемы «Здоровый образ человека».

Итак, здоровье – это великая ценность, но многие начинают это понимать, когда заболеют. Учёные утверждают, что организм человека рассчитан на 150-200 лет жизни. А у нас сейчас люди живут в 2-3 раза меньше. Как вы думаете, почему?

Что мешает людям жить долго?

Главное для здоровья – это умение человека работать над самим собой, над своим здоровьем. Все учёные сходятся на одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.

А вот из чего складывается ЗОЖ, мы узнаем при составлении схемы. Я загадаю 5 загадок, каждая из которых – фактор здоровья.

1.Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. (Режим дня)

2.Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям.

(Закаливание)

Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (Гигиена)

4. Порядок приёма пищи, её характер и количество (Правильное питание)

5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц. (Движение, спорт)

Закаливание

Режим дня

Гигиена

Правильное питание

Движение, спорт

Отсутствие вредных привычек

Итак, что же у нас получилось. Из чего складывается здоровый образ жизни, который дарит человеку здоровье и долголетие?

Я предлагаю добавить в этот список ещё один пункт – отсутствие вредных привычек. Вы согласны со мной?

Действительно, человек может выполнять все пункты здорового образа жизни, но одна вредная привычка, например, курение или алкоголизм, сведёт на нет все его усилия. А какие ещё вредные привычки есть у человека? Послушаем своих одноклассников.

4. Выступление учащихся на тему «Вредные привычки»

Токсикомания

- это не просто вредная, но и очень опасная привычка. «Мания» - это психическая болезнь, когда человек постоянно думает о чем-то одном. Токсикоман постоянно думает о яде. «Токсикомания» с латыни так и переводится как «мания к яду» (токсин - значит яд). Эти яды попадают в организм человека при вдыхании ядовитых паров и вызывают сильные отравления. Очень быстро появляется привыкание, наступают изменения в психике, но главное разрушается здоровье человека, так как яды постепенно накапливаются в организме.

Наркомания

Наркотики - отравы еще более серьезные, она рассчитана на простаков, которые, привыкнув к ним, не смогут без них жить и станут платить большие деньги, чтобы поскорее умереть. Наркотики нюхают, курят, вкалывают, принимают в виде таблеток. Они моментально попадают в кровь. Наркомания действует своими ядами сильно и быстро - буквально с первого раза человек может стать наркоманом! У человека появляются галлюцинации, кошмары.

Алкоголизм

Еще одна вредная привычка - пьянство. Пьянство очень быстро перерастает в манию - алкоголизм. Алкоголь - самый распространенный наркотик, ежегодно убивающий сотни людей. Это тоже яд, он нарушает работу всех внутренних органов. Пьяный человек - зрелище отталкивающее. Но алкоголику безразлично мнение окружающих, он теряет человеческий облик и становится рабом своей вредной привычки. От алкоголизма страдают не только сами пьяницы, но и близкие им люди: матери, жены, дети. Огромное количество преступлений совершается на почве пьянства, разрушается много семей, ломаются судьбы.

Курение

- это зависимость от наркотика, имя которому никотин. По своей ядовитости никотин равен синильной кислоте - смертельному яду. Ученые подсчитали, что курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет. Все органы человеческого тела страдают от табака. В табаке содержится 1200 ядовитых веществ. Научно доказано, что курение вызывает 25 заболеваний. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают, плохо слышат. Даже внешне курильщики отличаются от некурящих: у них быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы. От курения страдают некурящие.

половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, которые становятся пассивными курильщиками.

Игромания

- та вредная привычка начинается безобидно - игровые автоматы, компьютерные игры, карты, рулетка. А может закончиться разрушением психики, преступлением, даже самоубийством. Игромания не щадит ни детей, ни взрослых. Даже благоразумные старушки становятся игроманками и заканчивают свою жизнь в голоде и нищете.

-Вот такие вредные привычки могут погубить здоровье человека, нанести организму колоссальный вред.

5. Инсценировка сценки «Режим дня».

-Сейчас ребята нам покажут сценку «Режим дня».

Действующие лица: учитель и ученик Вовочка.

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

Вовочка - Конечно! Режим... Режим – куда хочу туда скачу!

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

Вовочка - Даже перевыполняю!

Учитель - Как же это?

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

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

Вовочка - Знаю. Подъем. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Прогулка. Обед – и в школу.

Учитель - Хорошо...

Вовочка - А можно еще лучше!

Учитель - Как же это?

Вовочка - Вот как! Подъем. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка. Ужин. Прогулка и сон.

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

Вовочка - Не вырастет!

Учитель - Это почему же?

Вовочка - Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим!

Учитель - Как это с “бабушкой”?

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

Учитель - Не понимаю – как это?

Вовочка - Очень просто. Подъем выполняю я, зарядку выполняет бабушка, умывание – бабушка, уборку постели – бабушка, завтрак – я, прогулку – я, уроки – мы с бабушкой, прогулку – я, обед – я...

Учитель - И тебе не стыдно? Теперь я понимаю, почему ты такой недисциплинированный...

Если будешь ты стремиться распорядок выполнять -

Будешь лучше ты учиться, лучше будешь отдыхать.

-Ребята, а вы соблюдаете режим дня? (дети отвечают)

6. Давайте поиграем!

-Спасибо нашим ребятам за такую интересную и поучительную сценку. А теперь давайте немного отдохнем и поиграем.

1.Конкурс «Анаграммы»

У вас на столах лежат карточки, на которых записаны в разном порядке буквы. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем. Кто быстрее?

ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура

ДКАЗАРЯ – зарядка

ЛКАЗАКА – закалка

ЕНГИАГИ – гигиена

ЛКАПРОГУ – прогулка

2. Конкурс «Угадай сказку»

Учитель: Во многих сказках говорится о здоровье. Угадайте, о каких сказках идёт речь. Назовите, пожалуйста, произведения, отрывки из которых вы сейчас услышите.

- Какой сказочный герой употреблял в пищу очень много сладкого, особенно варенья? (Карлсон)
- Назовите сказку, двое героев которой не соблюдали режим дня, только развлекались и веселились, потому и остались без жилья.
(3 поросенка; Ниф -Ниф, Нуф-Нуф)

- Этот сказочный герой любил кушать мёд и решил подарить горшочек с медом Ослику на день рождения.
(Вини-Пух; Вини-Пух и все, все, все)

3. Игра «Доскажи словечко» (пословицы о здоровье)

Береги платье снову, а здоровье ... (смолоду.)

- Болен – лечись, а здоров... (берегись.)
- Было бы здоровье, а счастье... (найдётся.)
- Двигайся больше – проживёшь... (дольше.)
- Забота о здоровье – лучшее... (лекарство.)
- Здоровье сгубишь – новое... (не купишь.)
- В здоровом теле... – (здоровый дух.)

7. Рефлексия.

-Ну вот и подошел к концу наш классный час. А теперь пора подвести итоги и сделать выводы. Что интересного вы узнали сегодня? Какие выводы для себя сделали?

8. Заключение.

-Дорогие ребята, мне бы хотелось, чтобы вы все и всегда были здоровы. Будьте примером для тех, кто с вами рядом, ведите здоровый образ жизни, берегите свое здоровье и здоровье своих близких.

Помните, ваше здоровье - в ваших руках!