

Классный час для учащихся 6-х классов «Мы – за здоровый образ жизни!»

Учитель: Михайлова Г.В., МАОУСОШ №17 г.Улан-Удэ

Цели:

- формировать убеждения о здоровом образе жизни и о здоровье, как самой главной ценности;
- развивать у детей умение вести дискуссию, аргументировать собственную точку зрения;
- формирование здорового образа жизни посредством правильного питания, учиться быть здоровым душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
- развивать познавательные интересы, поисковую активность детей, творческие способности, речь; воспитывать любовь к себе, к людям, к жизни.

Ход классного часа:

*Когда нет здоровья, молчит мудрость, не
может расцвести искусство, не играют силы,
бесполезно богатство и бессилен разум.*

Древнегреческий историк, «отец истории» Геродот

Здравствуйте, дорогие ребята! Закройте глаза и прислушайтесь! (фоном – приятная музыка, шум морского прибоя)

Представьте, что мы с вами на острове, где сбываются мечты. Каждый из вас может выбрать из списка только одну мечту: Любовь, Дружба, Здоровье, Богатство, Слава, Семья, Счастье. Выбор за вами! *(ребята по очереди говорят, что они выбирают)*. Подводится итог, что и сколько выбрали ребята.

Почему-то большинство из вас не выбрали **Здоровье**. А без здоровья не может быть ни славы, ни любви, ни богатства, ни счастья.

Мы при встрече говорим друг другу «здравствуйте». Это значит, что мы всем желаем здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье только тогда, когда его теряем.

- Я вам предлагаю внимательно послушать одну сказку, и ответить на некоторые вопросы?

СКАЗКА (Создание проблемной ситуации)

В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными и трудолюбивыми. Одно огорчало правителя - сыновья часто и подолгу болели. Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?» Мудрецы долго совещались...

Что сказали мудрецы, мы узнаем попозже, а пока вы мне скажите:

- Как вы думаете, почему люди болеют? *(не занимаются спортом, не закаливаются, неправильно питаются, не ведут активный образ жизни, не ведут активный образ жизни, вредные привычки)*

- Что нужно сделать для того, чтобы быть здоровым?

А теперь послушаем, что ответили правителю мудрецы.

Самый старый из них сказал: «Здоровье человека зависит от его образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях». Выслушал правитель мудреца и приказал построить дом здоровья для всех детей своей страны.

- Как вы думаете, что было в этой школе здоровья, какие факторы здоровья в ней соблюдались? движение, закаливание, питание, режим, занятия спортом.

А сейчас мы с вами 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

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов учёбы 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 в постели.
5. Я почти не занимаюсь спортом.
6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. Я по несколько часов без перерыва сижу за компьютером.
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.

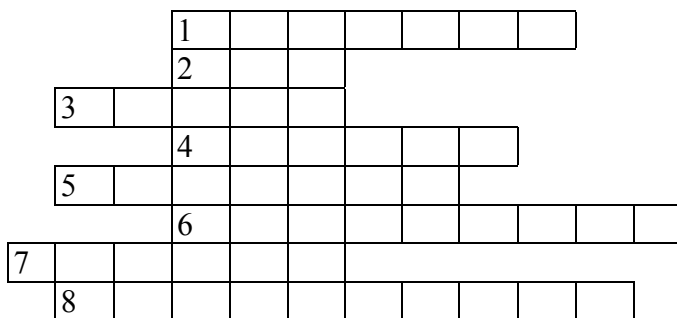
7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно свои привычки, иначе...

Посмотрите результаты и сделайте для себя выводы.

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни.

КРОССВОРД Чтобы все наши мечты сбылись, нам всем необходимо то, что спряталось в кроссворде (кроссворд выводится на слайде)

Кроссворд «Здоровье»



1.
Утром раньше поднимайся.
Прыгай, бегай, отжимайся.
Для здоровья, для порядка
Людам всем нужна... (Зарядка.)

2.
Дождик теплый и густой,
Это дождик не простой:
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов. (Душ.)

3.
Хочешь ты побить рекорд?
Так тебе поможет ... (Спорт.)

4.
Он с тобою и со мною
Шел лесными стежками,
Друг походный за спиною
На ремнях с застёжками. (Рюкзак.)

5.
В новой стене,
В круглом окне

Днем стекло пробито,
На ночь вставлено. (Прорубь.)

6.
Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ
Это мой ... (Велосипед.)

7.
Есть, ребята, у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих -
Что за кони у меня? (Коньки.)

8.
Чтоб большим спортсменом стать,
Нужно очень много знать.
И поможет здесь сноровка
И, конечно,... (Тренировка.)

На пересечение слов получилось слово *здоровье*. И это неслучайно, ведь итогом здорового образа жизни будет крепкое здоровье, которое поможет справиться со многими неприятностями жизни.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ Одной из составляющей здорового образа жизни является здоровое питание.

Разделите продукты питания на две группы: полезные и вредные.

Полезные продукты

Рыба, кефир, чипсы, геркулес, пепси, фанта, подсолнечное масло, жирное мясо, морковь, торты, лук, капуста, «Сникерс», яблоки, груши, шоколад, «Кириешки».

Вредные продукты

Да, вы правы, нельзя есть чипсы, пить газированную воду, так как это все продукты, содержащие различные химические соединения, разрушающие наш организм. Что бы быть здоровым нужно питаться правильно, есть продукты, содержащие витамины, минеральные вещества, кальций, йод и т.д.

А мне хочется познакомить вас с самым лучшим рецептом здоровья и счастья:

«Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошо перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своем пути»

РАБОТА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Современное общество немыслимо без компьютера. Компьютер – друг и помощник человека. Но! Еще в 16 веке знаменитый врач, химик сказал: «Всё есть яд, и ничто не лишено ядовитости; одна лишь доза делает яд незаметным». Конечно же, он имел в виду не компьютерную технику, но к современной ситуации это вполне подходит. Скажите, сколько времени вы в день проводите за компьютером?

Непрерывное время работы за компьютером для подростков 13-14 лет – 25 минут! Компьютерные игры затягивают, от переписки с подругой невозможно оторваться, а сколько интересного можно узнать из сети! Но со временем все это приводит к множеству заболеваний. Чтобы этого избежать необходимо, знать правила безопасности и каждые 20-25 минут делать перерыв для гимнастики. Помимо урона своему физическому здоровью, человек, проводящий все свое свободное время за компьютером, рискует приобрести и нервное расстройство. Вы оказываетесь в виртуальном мире, где все возможно вы – герой, победитель, а реальность, настоящие друзья отходят на второй план.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

А сейчас вопрос ко всем: какие вредные привычки негативно сказываются на нашем здоровье? (курение, алкоголизм, наркомания)

Никотин влияет на работу сердца – оно быстро изнашивается. Угарный газ затрудняет доступ кислорода в организм. Табачные смолы засоряют лёгкие.

Алкоголь опасен в любом возрасте, особенно в детском и подростковом возрасте. Он делает человека зависимым, к нему быстро привыкают. Организм постепенно разрушается. Разрушается печень, она перестаёт очищать кровь от вредных веществ.

Но более подробно об этом мы поговорим на следующем классном часе.

Физкультминутка

Для того чтобы быть здоровым, надо не лениться и каждое утро делать зарядку. Давайте сейчас сделаем её вместе (под музыку дети выполняют несложные упражнения: наклоны, повороты в сторону, приседания)

ПРИТЧА (на слайде)

"Я верю, – говорил еще в прошлом столетии великий биолог, иммунолог Илья Ильич Мечников – что для каждого человека 120 лет – это должен быть не возраст. Купить здоровье нельзя, его можно только зарабатывать собственными постоянными усилиями. Лишь настойчивая работа над собой позволит каждому сделать себя энергичным долгожителем".

Ребята, как вы понимаете слова И.И.Мечникова? (размышления уч-ся по теме)

ПРОЕКТЫ

Класс делится на творческие группы, на столах у каждой группы листы А3, фломастеры, вырезки из журналов, клей.

А сейчас я вам предлагаю поработать в группах. Предлагаю создать вам коллаж по теме нашего классного часа из материала, лежащего на ваших столах. А также придумайте небольшое четверостишие для защиты вашего проекта.

Итогом нашего проекта являются следующие правила, которые вы учили при составлении ваших проектов. Слайд с правилами здорового образа жизни. Раздаются памятки (см. Приложение)

Заключительное слово учителя:

Желаю вам:

Никогда не болеть;

Правильно питаться;

Быть бодрыми;

Совершать добрые дела.

В общем, вести здоровый образ жизни!

Памятка школьнику о здоровом образе жизни

Хочешь быть здоровым и успешным?	Не разрушай своё здоровье и жизнь!
1. Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь. 2. Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Это добавляет до 20 лет жизни. 3. Употребляй витамины. Они прибавляют 5-7 лет жизни. 4. Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше. 5. Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся фитнесом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет ещё 7-10 лет жизни.	1. Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей и укорачивает жизнь. 2. Помни: - неправильное, неполноценное питание делает жизнь короче. 3. Недостаток движения, физических нагрузок, очень вредны. 4. Не кури! Курение укорачивает жизнь не меньше, чем на 20 лет и делает человека больным. Не будь жертвой курильщиков. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) укорачивает жизнь до 10 лет. 5. Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм (алкоголь, наркотики).