**Классный час урока здоровья**

***Учитель: Косарева Ирина Николаевна***

**ЗДРАВСТВУЙТЕ! ИЛИ ПРОСТО – БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

|  |  |
| --- | --- |
| Цель мероприятия | 1) Сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;   1. Выделить компоненты здоровья человека; 2. Познакомить с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье. 3. Добиться понимания детьми, что здоровье - не просто отсутствие болезней, а высокое качество жизни. |
|  | **Задачи урока** |
| Образовательные | Формирование представления о здоровье как о ценности.  Расширить представление учащихся о способах укрепления здоровья. |
| Развивающие | Развивать речь учащихся, их логическое мышление, способствовать правильному формированию здорового образа жизни с детства. Прививать любовь к занятиям, способствующим развитию детского организма. |
| Воспитательные | Воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья. Воспитывать неприязнь к вредным привычкам негативного характера |

1. **Организационный момент**. Вступительное слово учителя.

Получен от природы дар-

Не мяч, и не воздушный шар

Не глобус это, не арбуз- Здоровье. Очень хрупкий груз.

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровье нужно сохранить

А как? Сейчас я вам скажу, Что знаю - всё вам покажу

1. **Постановка цели и задач**

-Здравствуйте, ребята!

Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я вам всем желаю здоровья. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

Наверно, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность.

Сегодня у нас внеклассное мероприятие, посвященное здоровью человека.

***Сегодня вы не просто зрители, сегодня мы с вами выведем формулу здоровья.***

Вы любите жизнь? Что за вопрос?

Жизнь – это богатство, данное изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой.

Здравствуйте

**й**

**т**

**З**

**д**

**р**

**а**

**в**

**с**

**т**

**в**

**у**

**е**

!

Или

**И**

**л**

**и**

просто

**п**

**с**

**р**

**о**

**т**

**о**

-

будьте

**б**

**у**

**д**

**ь**

**т**

**е**

здоровы

**в**

**ы**

**з**

**д**

**о**

**р**

**о**

!

•

Здоровье

-

это

не

просто

отсутствие

болезней

,

это

состояние

физического

,

психического

,

социального

благополучия



**3**. **Актуализация знаний**

***-Давайте уточним, что же такое здоровье. (слайд 1)***

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического, социального благополучия.

Пожалуйста, поднимите руки, кто никогда не болел?

А кто болел 1 раз? А кто болел 2 раза?

Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть! А ведь это неверная установка!

Давайте изменим установку и запомним: что человеку естественно быть здоровым! Ученые считают, что человек должен жить 150-200 лет (так древние греки считали, что умереть в 70 лет, значит умереть в колыбели).

Сегодня медики утверждают, что наше здоровье зависит от нашего образа жизни:

наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

Если будешь ты стремиться

Распорядок выполнять –

Будешь лучше ты учиться,

Лучше будешь отдыхать.

1. **Закрепление и обобщение изученных знаний**

**4.1. «Здоровым быть здорово!» - разминка**

**-Задание для вас такое: из перечня слов *(слайд 2)*,**

**назвать признаки, характеризующие здорового человека.**

Здоровым

быть

здорово

!

веселый

у

него

чистая

кожа

хмурый

тусклые

волосы

бодрый

плохой

сон

пассивный

блестящие

волосы

слабый

отдохнувший

энергичный

у

него

грязь

под

ногтями

уставший

хороший

сон

|  |
| --- |
|  |
|  |

Молодцы, ребята!

«Я – здоров!» - аутотренинг (слайд 3)

А вот многие из вас не умеют выполнять распорядок дня, не берегут время, зря тратят не только минуты, но и целые часы.

А чтобы научиться беречь время, нужно правильно организовать свой режим дня.

**4.2 «Режим дня школьника»**

-А что такое режим дня? ***(слайд 4)***

Режим

дня

школьника



Режим

дня

–

это

…



Режим

дня

–

это

…



Я

соблюдаю

режим

дня

?



У

меня

есть

рабочее

место

?



**Инсценированное действие «РЕЖИМ» (слайд 5)** Действующие лица: учитель и ученик Вова.

* 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 2 раза в день, а я гуляю – 4.

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

* Знаю. Подъем. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак.

Прогулка. Обед – и в школу.

* Хорошо…
* А можно еще лучше!
* Как же это?
* Вот как! Подъем. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Обед.

Прогулка. Чай. 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. Подъем выполняю я, зарядку выполняет бабушка, умывание – бабушка, уборку потели – бабушка, завтрак – я, прогулку – я, уроки – мы с бабушкой, прогулку – я, обед – я,…
* И тебе не стыдно? Теперь я понимаю, почему ты такой недисциплинированный.

**А как вы думаете, ребята, мальчик правильно распределил время: прогулка, обед, прогулка? Нужен ли школьникам режима дня**? ***(слайд 6)***

-Спросите себя «Я соблюдаю режим дня?» ***(слайд 7*** )

«У меня есть рабочее место?» ***(слайд 8)***

* Главные правила для режима дня: — разумное чередование умственных и физических нагрузок с отдыхом, рациональное питание — должны соблюдаться во всех случаях.

В школьные годы надо научиться беречь время.

* **Объясните, как это беречь время?**

Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование физических нагрузок и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

**Стихотворение С. Островского «Будьте здоровы».**

Ты с красным солнцем дружишь,

Волне прохладной рад,

Тебе не страшен дождик,

Не страшен снегопад.

Ты ветра не боишься,

В игре не устаешь,

И рано спать ложишься,

И с солнышком встаешь.

Зимой на лыжах ходишь,

ТЕСТ

«Мое здоровье»



У

меня часто болит голова



У меня часто бывает насморк



У меня больные зубы



Иногда у меня болит ухо



У меня нередко болит горло



Каждый год я болею гриппом



Иногда меня тошнит

Резвишься на катке.

А летом загорелый

Купаешься в реке.

Ты любишь прыгать, бегать,

Играть тугим мячом.

Ты вырастешь здоровым!

Ты с красным солнцем дружишь,

Волне прохладной рад,

Тебе не страшен дождик,

Не страшен снегопад.

Ты ветра не боишься,

В игре не устаешь,

И рано спать ложишься,

И с солнышком встаешь.

Зимой на лыжах ходишь,

Резвишься на катке.

А летом загорелый

Купаешься в реке.

Ты любишь прыгать, бегать,

Играть тугим мячом.

Ты вырастешь здоровым!

Ты будешь силачом!



Некоторые

продукты и лекарства

вызывают у меня аллергию



Ко мне легко прилипают болезни



Я плохо засыпаю по ночам



Я часто пью лекарства



Я обращаюсь в школе к врачу



Иногда у меня болит живот



У меня плохой аппетит



**Тест «Моё здоровье»** ***(слайд 9)***

-А сейчас давайте проверим при помощи несложного теста насколько вы сами чувствуете себя здоровыми? Я вам раздам тесты. Буду читать тезисы, а вы напротив каждого тезиса или вопроса в своём тесте ставите знак « + », если вы согласны с этим тезисом или ответом или знак «-» , если не согласны.

***(слайд 10)***

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?

- Итак, ребята, подсчитали? Поднимите руки, 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.

- А знаете ребята, как это надо делать?

Итак, физическая нагрузка необходима для организма.

**4.3 Это интересно!**  **Зарядка должна стать для вас ежедневной привычкой*. (слайд11)***

Любая физическая активность доставляет здоровому человеку настоящее наслаждение***.(слайд 12)(слайд13)***



Учись

плавать!



Академик Павлов назвал это «мышечной радостью».

По мнению ученых, при физических усилиях вырабатываются в мозгу вещества, приводящие к эйфории. Для этого годятся бег, ходьба на лыжах, любые виды спорта, танцы, все, что угодно***.(слайд 14) (слайд 15)***



Признаком здоровья считается хороший аппетит, однако с детства не следует приучаться к обжорству.

Древнегреческий философ Сократ, дал человечеству хороший совет: «Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть».

**4.4 Питание должно быть разнообразным. Правильное питание подразумевает меню, богатое овощами, фруктами, съедобными целебными травами.**

**Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов и** минеральных веществ***. (слайд17)***

Большинство витаминов

в не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей***. (слайд 18)***

Это

очень вкусно!



Что

нужно для здоровья?



В рационе должно быть ограничено количество соли, сахара, животных жиров.



Так что ложитесь пораньше, вставайте на рассвете, и хорошее настроение легче будет сохранить до вечера, а оно, как известно и создает психологическое и душевное благополучие.

**Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас.** Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. И что уже давно доказано, его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

**- А знаете ли вы, какие болезни сейчас самые распространенные?**

* Сейчас много компьютеров, телевизоров, мобильные телефоны, а они вредны для здоровья.
* Да. Компьютер, телефон и телевизор излучают вредную радиацию, а кроме того, компьютер очень сильно влияет на зрение.
* Так что ими нельзя пользоваться продолжительное время.

Прислушайся!

Когда хотят, чтоб вещь служила нам без срока,

Недаром люди говорят:

«Храните, как зеницу ока!» И чтоб глаза твои, дружок, могли надолго сохраниться, Запомни ты десяток строк: Глаза поранить очень просто — не играй с предметом острым!

Глаза не три, не засоряй, лежа книгу не читай!

На яркий свет смотреть нельзя —

тоже портятся глаза! Телевизор в доме есть, упрекать не стану,

Но, пожалуйста, не лезь к самому экрану!

И смотри не все подряд,

а передачи для ребят, что приносят пользу.

Не пиши, склонившись низко,

не держи учебник близко!

И над партой каждый раз

не сгибайся,

как от ветра,

От стола до наших глаз —

ровно 40 сантиметров!

Глаз в темноте не напрягай,

их здоровья не лишай!

**Практические упражнения « А если у вас устали глаза?»**

Если у вас устали глаза во время чтения книги, подготовки уроков, мы рекомендуем провести зарядку для глаз. Давайте разучим упражнения, снимающие утомление с глаз:

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек; затем открыть (5-6 раз).
2. Быстро поморгать в течение 1-2 минут.
3. Закрыть веки и массировать их круговыми движениями пальцев в течение 1 мин.
4. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко (3-4 раза).

**4.5 Что мешает человеку быть здоровым?**

**а ) - А что разрушает здоровье детей, подростков, взрослых?**

***(слайд 20 )***

- Правильно. Это вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики. - Это самые страшные разрушители здоровья, потому что они могут быть смертельными. И вы должны об этом помнить всегда.

Они несовместимы с понятием здорового образа жизни.

При курении в организм человека с табачным дымом поступают многие ядовитые продукты. Они оседают в лёгких, попадают в кровь. ***(слайд 21)***

Что

мешает человеку быть

здоровым?

•

Курение

–

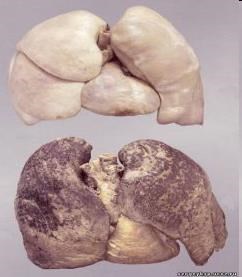
это

употребление

вещества, дающий

при горении

ароматический дым.



У курильщиков часто отмечаются головные боли, нарушение сна, снижение умственной активности. Особенно опасно курение для здоровья женщин, детей и подростков. Замедляется рост и развитие организма. А знаете ли вы, что курильщик отравляет не только себя, но и других людей? (слайд 22)

***) Ведь*** только часть дыма попадает в лёгкие курильщикам, большая половина дыма поступает в воздух и отравляет окружающую среду, наносит вред здоровью тех, кто находится рядом с курильщиком. Так возник термин «пассивное курение».



Табак

–

травянистое растение из

семейства пасленовых, с крупными

листьями

.



Но что же такое курение и табак?

**б) Это интересно!** КУРЕНИЕ – это употребление вещества, дающий при горении ароматический дым.

ТАБАК – травянистое растение из семейства маслёновых, с крупными листьями***. (слайд 23)***

(слайд24)

Изготовление

табака



Табак родом из Америки.

Первыми европейцами, попробовавшими его в 1492 г., были матросы знаменитой

флотилии Христофора Колумба.

В числе подарков жители острова Гуанахани, который Колумб назвал Сан- Сальвадор, поднесли сушеные на солнце листья растения «петум». Сами они курили эти листья, свернутые в трубочку. Жители Кубы, куда Колумб высадился 27 октября 1492 г., называли траву для курения «сигаро». И хотя в представлении набожных испанцев пускать дым из ноздрей, как это делали островитяне, могли лишь черти, многие матросы, да и сам адмирал, втянулись в это занятие.

В Англии, в эпоху Елизаветы 1, курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее.

В России, во времена царствования Михаила Федоровича Романова, уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по ступням, во второй раз – обрезанием носа и ушей. После сильнейшего пожара в Москве в 1634 г., причиной которого, как стало известно, было курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.

Торговля табаком и курение были разрешены в России в царствование Петра 1, который

стал сам заядлым курильщиком после посещения Голландии.

Что же такое алкоголь?

Пагубно влияет на организм и алкоголь***. (слайд 25)*** Человек, употребляющий спиртные напитки, не может точно и быстро мыслить, становится невнимательным, допускает много ошибок. ***(слайд 26)***

Алкоголь

–

это яд!



Алкоголь

-

это вещество, которое

содержится в спиртных напитках



**в) Это интересно!** АЛКОГОЛЬ – это вещество, которое содержится в спиртных напитках.

Само название «АЛКОГОЛЬ» происходит от арабского «АЛЬ – КОГОЛЬ», что означает «одурманивающий». В V – VII веках арабы научились получать спирт, с помощью которого стали изготовлять различные напитки, получившие впоследствии название алкогольных. Основой всех алкогольных напитков является винный, или этиловый, спирт, который и вызывает состояние опьянения.

АЛКОГОЛЬ – это универсальное средство, которое способно человека разумного превратить в безрассудное существо. Разрушение личности у взрослого,

злоупотребляющего алкоголем, происходит в среднем через 10 лет, в тоже время у ребенка такие изменения происходят через 3 - 4 года. Что такое наркотики***? (слайд 27)***

Наркотик

–

это смерть



Смерть

на конце иглы

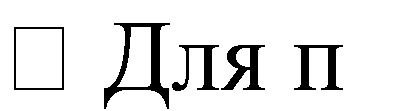
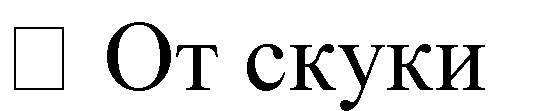
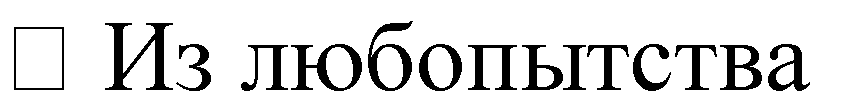


Говоря о вредных привычках, нужно вспомнить ещё одну страшную беду нашей жизни – наркотики. У наркоманов снижаются умственные способности, ухудшается память, резко падает трудоспособность. ***(слайд 28)***

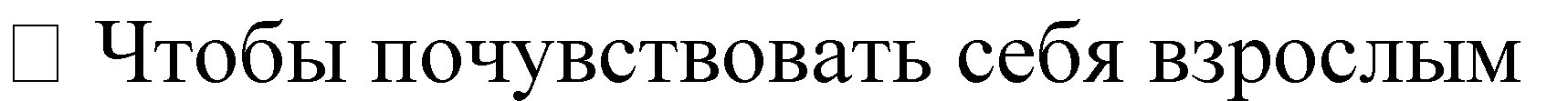
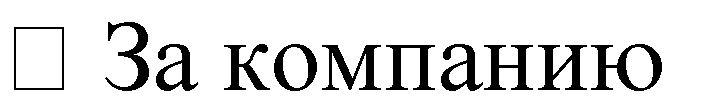
**г) Это интересно!**

Наркотики, они очень опасны для здоровья, от наркотической зависимости очень трудно вылечиться. Помните – наркотики это болезнь и гибель человека.

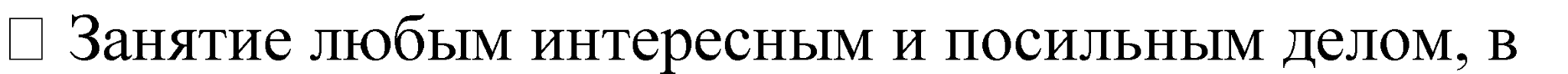
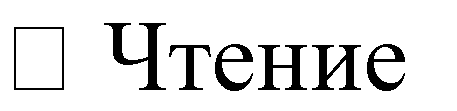
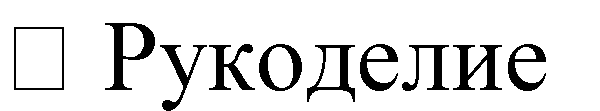
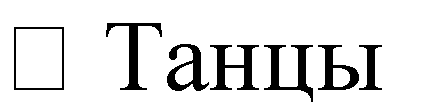
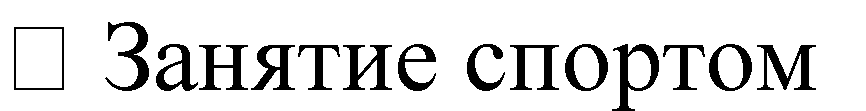
**-Почему люди начинают курить употреблять алкоголь и наркотики?**



однятия авторитета среди друзей



Что может заменить вредные привычки:



|  |
| --- |
| котором вы сможете самореализоваться. |

Заключительная часть

- И в заключение попробуем составить основные положения формулы здоровья.

* Физический комфорт
* Возможности: учиться, работать, познавать мир
* Обладать материальными и духовными ценностями

Пять правил в жизни соблюдай

И на земле увидишь светлый рай. В делах мирских не возмущай покой, Зря не рискуй своею головой.

Здоровье береги, как ценный клад

Живи в достатке, но не будь богат.

**5.Итог: проверка усвоенного**

5.1Что же можно и нужно, а что нельзя?

* НУЖНО:
* Почаще есть рыбу, овощи, фрукты.
* Пить воду, молоко, соки, чай.
* Заниматься спортом
* Как можно больше ходить.
* Дышать свежим воздухом.
* Спать достаточно.
* Проявлять доброжелательность.
* Чаще улыбаться.
* Любить жизнь

НЕЛЬЗЯ:

Переедать.

Много есть жирной, сладкой и соленой пищи.

Употреблять алкоголь.

Смотреть часами телевизор***.***

Сидеть дома.

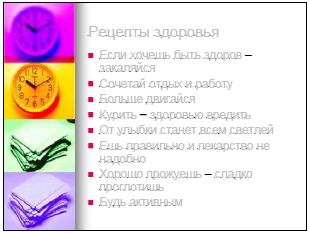
Курить.

Поздно ложиться и вставать.

Быть раздражительным.

Терять чувство юмора.

Унывать, сердиться, обижаться***.***

* 1. **Рецепты здоровья  *(слайд 33)***

1. «Если хочешь быть здоров - закаляйся».

2.«Сочетай отдых и работу».

3.«Больше двигайся».

4.«Курить - здоровью вредить».

Что

вредно для здоровья?



5.«От улыбки станет всем светлей».

6.«Ешь правильно - и лекарство не надобно».

7.«Ужин не нужен, был бы обед».

8.«Каковы еда и питьё - таково и житьё».

9.«Хорошо прожуёшь - сладко проглотишь».

10.«Чем больше пожуёшь, тем дольше проживёшь».

11.«Руки мой перед едой».

12.«Будьте активными».

Постарайтесь следовать этой формуле здоровья, и вы на долгие годы сохраните молодость и красоту

Вывод напрашивается сам: «Добро, которое ты делаешь от сердца, ты делаешь всегда себе».

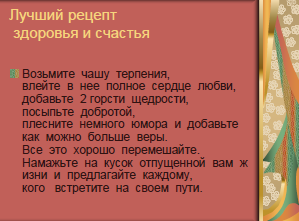
Л.Н.Толстой Толстой

Что может и должен делать сам человек, чтобы иметь не только физическое, но и психическое здоровье – быть добрыми, помогать друг другу, говорить друг другу комплименты. здоровье – быть добрыми, помогать друг другу, говорить друг другу комплименты.

4.3 5.3Заключение.

- А в заключение познакомьтесь с самыми лучшими рецептами здоровья и счастья:

Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте 2 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.



Дорогие ребята, мне очень хочется видеть вас крепкими, улыбающимися, здоровыми детьми. Ведь здоровье не купишь ни за какие деньги. Я сейчас подарю вам рецепты, надеясь на то, что они помогут укрепить ваше здоровье. Будьте здоровы и счастливы!