

Классный час по здоровому образу жизни в 5-А классе на тему «Наше здоровье – в наших руках».

Цели:

1. Выработать у учащихся представление о здоровом образе жизни.
2. Создать условия для того, чтобы учащиеся задумались о необходимости быть здоровым, приобщаться к здоровому образу жизни.
3. Обучить упражнениям по снятию стресса
4. Сделать вывод, что способствует здоровью, а что приносит вред.

Оборудование: таблички с надписями: факторы здоровья, положительные, отрицательные, активный образ жизни, стресс, хорошее настроение, спорт, курение, алкоголь, наркотики, рациональное питание.

Ход занятия:

1. Организационный момент

Вступительное слово учителя: «Здравствуйте, ребята! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Сегодня мы с вами выведем формулу здоровья»

2. Главные факторы здоровья

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия. Скажите, пожалуйста, отчего зависит здоровье? (*ответы учащихся*)

Итак, можно сказать, что главные факторы здоровья – движение, закаливание, питание, режим. Факторы, ухудшающие состояние здоровья – употребление алкоголя, курение, наркомания.

Давайте остановимся на этих составляющих более подробно.

А) Группа учащихся подготовила викторину по теме нашего классного часа. Предоставляю им слово.

Две девочки проводят викторину.

ВИКТОРИНА.

Сейчас вы все встаёте, кто отвечает неправильно, а кто правильно - сидит.

- 1.Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья? (да)
- 2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)
- 3.Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (нет)
- 4.Верно ли, что от курения ежегодно погибают 10 000 человек? (да)
- 5.Правда ли, что бананы поднимают настроение? (да)
- 6.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)
- 7.Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)

8. Отказаться от курения легко? (нет)
9. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (нет)
10. Взрослые чаще, чем дети ломают ноги? (да)
11. Правда ли, что надо ежедневно выпивать 4 стакана молока? (да)
12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на весь год? (нет)
13. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (да)
14. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой? (да)
15. Правда ли, что ребёнку достаточно спать 6 часов? (нет)

Все, кто дал правильный ответ, продолжают сидеть, а кто неправильный делают прыжок вперёд, назад, вперед, вверх, подровняли носочки и ладонями дотянулись до пола, затем сцепили руки за спиной и присели несколько раз. Как можно назвать то, что мы сейчас делали? Правильно! Разминка, зарядка, одним словом – активный образ жизни. Он способствует укреплению здоровья? (да)

Б) БЕСЕДА О ФАКТОРАХ, ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЮЩИХ НА ЗДОРОВЬЕ.

Ребята на листочках чертят таблицу и в ходе проведения классного часа заполняют свои таблицы.

Положительные факторы здоровья	Отрицательные факторы здоровья
<i>активный образ жизни</i>	<i>стресс</i>
<i>закаливание</i>	<i>алкоголь</i>
<i>хорошее настроение</i>	<i>курение</i>
<i>спорт</i>	<i>наркомания</i>
<i>рациональное питание</i>	
<i>сон</i>	

Поднимите, пожалуйста, руки, кто никогда не болел? А кто болеет один раз в год? А кто болеет два и более раз? Посмотрите мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть. А ведь это не верно. Давайте с вами запомним, что человеку естественно быть здоровым. Ученые доказывают, что человек должен жить 150-200 лет. Как этого можно добиться? Скажите, что нужно делать, чтобы быть здоровым? (*ответы учащихся*)

Выводы.

Российские люди испокон веку были здоровыми, крепкими, что помогало им переносить все невзгоды и трудности. Россияне всегда были сильными. Но силу каждый человек определяет по - своему. Для кого-то сильные люди – это те, которые открыли гармонию в себе. Для кого-то это честные и благородные люди, готовые прийти на помощь другим. Но сильный человек - еще и тот, у кого есть

сила управлять самим собой. Что нужно делать, чтобы быть сильным? Нужно заниматься спортом. *(выступление учащихся с мультимедийной презентацией «Спорт и здоровье»)*

Выступление учащихся с сообщением о пользе сна: Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день. В противном случае следует обратиться к врачу.

А теперь поиграем. Мы начинаем поговорку или пословицу, а вы заканчиваете.

Пословицы:

1. От хорошего сна ... Молодеешь
2. Сон – лучшее ... Лекарство
3. Выспишься - ... Помолодеешь
4. Выспался – будто вновь... Родился

В) БЕСЕДА О ФАКТОРАХ, ОТРИЦАТЕЛЬНО ВЛИЯЮЩИХ НА ЗДОРОВЬЕ.

А сейчас давайте поговорим о том, что отрицательно влияет на наше здоровье.

1. Отрицательно на наше здоровье влияют стрессы. Стресс – это ситуация, когда мы с вами не знаем, что нам делать дальше, когда мы с кем-то ругаемся и т.д.

Скажите, как, по вашему мнению, можно снять стресс?

-Можно выйти в лес и громко закричать, залезть под душ, сосчитать до 10, потанцевать.

Сегодня я научу вас приему быстрого снятия стресса – это упражнение растирание ладоней. *(выполняют упражнение)*

Есть еще одно замечательное средство от стресса – песня. Когда вам плохо, попробуйте петь. А сегодня мы споем с вами вместе. *(исполняется песня «Вместе весело шагать...» - один куплет с припевом)*

Поаплодируем себе, какое у вас настроение? «Хорошее настроение» - это еще один положительный фактор здоровья.

2. Алкоголь, наркомания, курение - эти слова как ни прискорбно известны каждому взрослому, подростку и даже ребенку. Алкоголь и курение человечество знает давно. Но в последнее время проблема состоит в том, что к ним прибегают очень молодые люди, которые еще не осознают, какой вред может нанести это их здоровью.

Сообщение учащихся «О вреде табака, алкоголя и наркотиков»

Г) ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ.

Мы еще ничего не сказали о питании. А ведь известно, что от питания зависит порой вся наша жизнь. И это правда. Известно, что молодому, растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов.

Назовем продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровыми: фрукты, овощи, рыбу, бобовые и т. д. Сейчас я буду называть полезные качества продукта, а вы угадайте, чему они принадлежат.

1. *Зелень – хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии, авитаминозе. (Салат, укроп, петрушка.)*
2. *Древние греки и римляне не обходились без него ни в будни, ни в праздники. Высокие пищевые и целебные достоинства этого растения определяют более чем сорок вкусовых, витаминных и биологически активных веществ. Исследования американских ученых показали, что корни этого растения – идеальное средство для снижения артериального давления. (Сельдерей)*
3. *Употребление этого овоща очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний. (Морковь)*
4. *Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном. (Капуста)*
5. *А этот овощ улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Наличие йода в этом корнеплоде делает ее ценным для профилактики заболевания щитовидной железы и укрепления иммунитета. Обеспечивает организм фосфором, калием, кальцием, натрием и хлором. (Свекла)*
6. *Этот овощ малокалориен, зато в нем много фолиевой кислоты, а это значит, что он ускоряет вывод из организма холестерина, избытка воды и поваренной соли, усиливает способность инсулина понижать уровень сахара и способствует процессу образования эритроцитов в крови. (Баклажаны)*
7. *Обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно-сосудистой системы. Обмена веществ. (Яблоки)*
8. *Повышают прочность капиллярных сосудов, оказывают противосклеротическое действие, способствует выведению из организма воды и поваренной соли. (Груши)*
9. *Общеукрепляющие фрукты, полезные при малокровии. (Вишня, черешня)*
10. *Улучшает пищеварение при атеросклерозе и гипертонической болезни. (Малина)*
11. *Богата общеукрепляющим витамином С. (Черная смородина)*

Вывод: При правильном питании снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности.

Итог занятия

Вот мы с вами и разобрали основные факторы, влияющие на организм человека. Отметим основные плюсы и минусы. Какой же можно сделать вывод?

Будет здорова наша страна или нет зависит от каждого из нас, от того будем мы укреплять свое здоровье или сами будем губить его. Но я надеюсь, что вы исключите из своей жизни факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека, и будете всегда сильными и здоровыми.

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 в постели.
5. Я почти не занимаюсь спортом.
6. В последнее время я несколько прибавил в весе.

7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
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...

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

Чтоб мудро жизнь прожить,
Знать надобно немало.
Два главных правила запомни для начала:
Ты лучше голодай, чем, что попало есть,
И лучше будь один, чем с кем попало.

Правила здорового образа жизни:

- 1. Правильное питание;*
- 2. Сон;*
- 3. Активная деятельность и активный отдых;*
- 4. Отказ от вредных привычек.*