

Классный час "Я выбираю здоровый образ жизни"

Цели:

- дать основы здорового образа жизни,
- научить ценить и сохранять собственное здоровье,
- развивать кругозор и познавательную деятельность.

Оборудование: рисунки детей, фломастеры, листы бумаги, рисунок – плакат аккуратно причесанного человека и накладные рисунки вредных привычек

Крошка сын к отцу пришел.

Испросила кроха:

“Что такое хорошо

И что такое плохо?”

Если делаешь зарядку,

Если кушаешь салат

И не любишь шоколадку -

То найдешь здоровья клад.

Если мыть не хочешь уши

В ванную ты не идешь,

С сигаретою ты дружишь -

Так здоровья не найдешь.

Нужно, нужно заниматься по утрам и вечерам.

Умываться, закаляться, спортом смело заниматься,

Быть здоровым постараться.

Это нужно только нам.

1. Вступительная беседа.

На протяжении веков представления людей о том, что значит быть здоровым не изменились. Здоровье, как естественное состояние человека, и на Западе и на Востоке одинаково. Врачи и философы древности совершенно справедливо полагали, что человек неотделимая часть окружающего мира.

В России еще Екатерина II понимала как важно подрастающему поколению научиться заботиться о своем здоровье. Она утвердила городские народные училища, где ученикам уже тогда преподавали, как заботиться о своем здоровье.

- Как вы думаете, что же такое здоровье?

В 1783 году автор учебника писал: “Здравием нашего тела мы называем, то состояние, когда наше тело свободно от всех недостатков и болезней”. В современных словарях здоровье обозначает – то или иное физическое состояние человека.

- Какие вы знаете выражения связанные со словом здоровье? (начал за здравие, а свел за упокой, здравия желаю, крепкое здоровье и т. д.)

- Что влияет на наше здоровье и от чего оно зависит?

2. Игра-конкурс.

Перед вами образ неряшливого больного человека. Сейчас мы с вами попробуем узнать, какие вредные привычки привели его к этому облику. Я задаю вам вопросы, если вы

отвечаете правильно вредная привычка убирается и постепенно человек принимает нормальный здоровый облик.

Почему нельзя грызть кончик карандаша или ручки? (Зубы будут неровными)

Почему нельзя курить? (Запах изо рта, желтые зубы, кашель, хромота)

Как влияет на здоровье употребление алкогольных напитков? (Расширение сосудов, красный нос, болезни печени, желудка, плохая память)

Как часто и зачем нужно мыть голову? (Что бы волосы были чистыми, не заводились вши, мыть один раз в 5-6 дней).

Почему нельзя грызть ногти? (Под ногтями находятся возбудители различных болезней, яйца гельминтов).

К чему может привести привычка брать в рот несъедобные предметы? (Можно проглотить предмет, проколоть небо или щеку, заразиться болезнями)

Почему нельзя меняться одеждой и обувью, одевать чужие головные уборы? (можно заразиться кожными инфекционными заболеваниями)

Почему нельзя часами смотреть телевизор и сидеть за компьютером? (Ухудшится зрение)

Вывод:

Не бери чужие платья,
Ногти тоже не грызи,
Не дружите с сигаретой,
Так здоровье не найти.

3. Творческое задание.

Дома вам было дано задание нарисовать по одному рисунку на тему: “Мы за здоровый образ жизни”. Каждый должен объяснить смысл своего рисунка. (Обсуждение рисунков)

4. Викторина.

1. Какое распространенное насекомое служит переносчиком микробов, загрязняя незакрытые пищевые продукты? (Муха)

2. Мытье рук – элементарное правило личной гигиены. Назовите четыре случая, когда для обеспечения безопасности пищевых продуктов необходимо мыть руки. (Перед едой, после туалета, после прикосновения к домашним животным, после обработки сырого мяса).

3. Какие растения вызывают аллергию? (тополь, ольха, черемуха, полынь)

4. Овощ этот очень крут,

Убивает все вокруг.

Помогают фитонциды,

И от оспы и чумы.

И вылечить простуду им тоже сможем мы. (Лук)

5. Назовите средства закаливания. (Солнце, воздух, вода)

6. Почему нельзя гладить чужих кошек и собак? (Возможно заражение яйцами глистов, блохами, лишаем)

7. Почему нельзя грызть кончик карандаша или ручки? (Зубы будут неровными, возможно попадание микробов)

8. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, головными уборами? (можно заразиться кожными и инфекционными болезнями).

9. К чему может привести выдавливание угрей и прыщей? (к возникновению и распространению инфекций, вплоть до гибели от заражения крови)

5. Заключительное слово.

Сохранение здоровья – это регулярный труд. Сейчас вы молоды и здоровы. Но не стоит обольщаться – о сохранение здоровья нужно помнить всегда. И в заключении попробуем составить основные положения кодекса здоровья.

- Какие правила нужно соблюдать чтобы быть здоровым. (Раздаю детям кодексы)

Кодекс здоровья:

Не курить, не употреблять алкогольные напитки.

Заниматься спортом.

Почаще есть рыбу, овощи, фрукты.

Дышать свежим воздухом.

Пить воду, молоко, соки, чай.

Как можно больше ходить.

Спать достаточно.

Проявлять доброжелательность.

Чаще улыбаться.

Любить жизнь.

Постарайтесь следовать этому кодексу здоровья, и вы на долгие годы сохраните молодость и красоту.

6. Заключительное слово учащихся.

1-й. Мы рождены, чтоб жить на свете долго:

2-й. Грустить и петь, смеяться и любить.

3-й. Но, что бы стали все мечты возможны,

4-й. Должны мы все здоровье сохранить.

5-й. Спроси себя: готов ли ты к работе –

6-й. Активно двигаться и в меру есть и пить?

7-й. Отбросить сигарету? Выбросить окурок?

8-й. И только так здоровье сохранить.

9-й. Взгляни вокруг: прекрасная Природа

10-й. Нас призывает с нею в мире жить.

11-й. Дай руку, друг! Давай с тобой поможем

12-й. Планете всей здоровье сохранить.