

Классный час "Здоровый образ жизни". 5-й класс

Ребята, сегодня мы проводим классный час, который называется “Здоровый образ жизни”.

(Смотрите Приложение, слайд № 1)

Ребята, а как вы думаете, о чём конкретно мы сегодня будем говорить? И что, по вашему, входит в понятие “здоровый образ жизни”?

Учащиеся дают разнообразные варианты своих ответов.

Учитель:

Конечно же, мы будем говорить о том, как важно регулярно заниматься физической культурой и спортом, правильно питаться, соблюдать режим дня, правильно работать и отдыхать, не иметь вредных привычек, чтобы всю жизнь оставаться здоровыми, бодрыми, энергичными, жизнерадостными, полными сил и энергии, а в конце мы с вами вместе выведем *Формулу здорового образа жизни*.

Ребята, скажите мне, что люди обычно говорят друг другу при встрече?

Учащиеся дают разнообразные варианты своих ответов.

Учитель:

Конечно же, вы правы. Они говорят друг другу “Здравствуй”, то есть “Будьте здоровы!” или “Я желаю вам здоровья!” И это не случайно! Ведь ещё в Древней Руси люди говорили: “Здоровье дороже богатства”, “Здоровье не купишь”, “Дал бог здоровье, а счастье найдём”, “Стареет тело без дела”, “Живи разумом, так и лекаря не надо”, “Спорт сочетается с делом, здоров душой и телом”.

(Смотрите Приложение, слайд № 2)

то есть люди издавна понимали, что здоровье – самое главное, что необходимо человеку для нормальной жизни.

Может быть, кто-то из вас, ребята, знает и другие пословицы о здоровье и здоровом образе жизни?

Учащиеся дают свои ответы. После этого учитель просит детей продолжить следующие пословицы и поговорки:

1. От хорошего сна ... (молодеешь).
2. Сон – лучшее ... (лекарство).
3. Выспишься – ... (помолодеешь).
4. Выспался – будто вновь... (родился).
5. Кто хорошо жуёт, тот долго... (живёт).
6. Хочешь есть калачи – ... (не сиди на печи).
7. Кто не умерен в еде -... (враг себе).
8. Аппетит от больного бежит, а к здоровому (катится).
9. Болезнь с грязью (дружит).
10. Ум да здоровье (всего дороже).
11. От сладкой еды – (жди беды).

(Смотрите Приложение, слайд № 3)

Учитель:

Молодцы, ребята, вы знаете много пословиц по этой теме.

Ребята, а что же такое *здоровье*? Чем здоровый человек отличается от больного?

Учащиеся дают разнообразные варианты своих ответов.

Учитель:

Я считаю, что, прежде всего, своим настроем, так как больной человек угнетён своим состоянием и думает только о том, как избавиться от своего недуга.

Ребята, а отчего зависит здоровье человека?

Учащиеся дают разнообразные варианты своих ответов.

Учитель:

Да, оно зависит от многих факторов, например, от состояния окружающей среды, природы, от питания человека, но в большей степени, от него самого, от того образа жизни, который ведёт сам человек. Сейчас N прочтёт вам стихотворение, а вы постараетесь ответить на поставленный в нём вопрос.

Ученик читает стихотворение:

Крошка сын к отцу пришел, и спросила Кроха:

“Что такое хорошо и что такое плохо?”

Если делаешь зарядку, если кушаешь салат,

И не любишь шоколадку –

То найдёшь здоровья клад.

Если мыть не хочешь уши и в бассейн ты не идёшь.

С сигаретою ты дружишь – то здоровья не найдёшь.

Нужно, нужно заниматься по утрам и вечерам.

Умываться, закаляться, спортом смело заниматься,

Быть здоровым постараться. Это нужно только нам!

Учитель:

Итак, ребята, исходя из этого стихотворения, что такое хорошо, и что такое плохо в отношении здорового образа жизни?

Учащиеся дают разнообразные варианты своих ответов.

Учитель:

Древние греки, например, мало болели и долго жили. А отчего им так везло? А всё очень просто: пищу они ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали вовсе, вино пили только после 30 лет и то разбавленное и в малых количествах. Но самое главное – с раннего детства и до преклонных лет они занимались закаливанием своего организма и неустанно пребывали в движении. Дети у древних греков полдня занимались в гимназии науками, а полдня – физкультурой. Ребята, поднимите руки и скажите, кто из вас посещает какие-либо спортивные секции или спортивные кружки?

Учащиеся отвечают на поставленный вопрос, называют кружки и секции.

Учитель:

Молодцы! Значит, вы понимаете, что прожить долгую жизнь и оставаться сильным и здоровым можно только в союзе со спортом, с физическими упражнениями, в движении.

Ребята, я хочу познакомить вас с результатами недавно проведённого среди вас анкетирования на тему “Как сохранить здоровье”. Было опрошено 23 человека.

Результаты – на доске.

(Смотрите Приложение, слайд № 4, слайд № 5)

Учитель:

Ребята, какой напрашивается вывод? Все ли из вас понимают важность и значимость физических упражнений и зарядки в сохранении и укреплении здоровья?

Учащиеся отвечают на поставленный вопрос.

Учитель:

Ребята, сейчас мы поиграем в игру, которая называется “Что такое хорошо и что такое плохо”, чтобы понять, знаете ли вы самые элементарные правила гигиены и сохранения здоровья. Я буду называть первую строчку стихотворения, а вы хором отвечайте “да” или “нет”:

1. Зарядка, зарядка, с утра к себе зовёт

Зарядка, зарядка, здоровье вам даёт?

2. Вот зарядку ты закончил, в ванную спешишь пойти.

Мыло, щётка, порошок там ведь ждут тебя, дружок?

3. Руки с мылом вы помыли, нос и щёки не забыли?
4. На столе лежит еда. Руки вымыть нужно?
5. Перед обедом наелся конфет. Так поступать полагается?
6. Чтобы зубки не болели, мы их чистим иногда?

Учитель:

Молодцы! Вижу, что вы знаете основные правила гигиены. Сегодня медики утверждают, что наше здоровье зависит от нашего образа жизни: от наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

Если будешь ты стремиться
Распорядок выполнять –
Будешь лучше ты учиться,
Лучше будешь отдыхать.

(Смотрите Приложение, слайд № 6)

Учитель:

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. Я думаю, что стихотворение С. Островского “Будьте здоровы” как раз подтверждает мою мысль о том, что школьнику необходим и распорядок дня, и физические нагрузки, и свежий воздух, чтобы быть здоровыми и хорошо учиться.

Ученик N читает стихотворение:

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.

Учитель:

Ребята, а сейчас мы с вами снова немножко поиграем. Ваша задача – угадать мои загадки на тему “Здоровье”.

- 1) Вот какой забавный случай:
Поселилась в ванной туча
Дождик льётся с потолка
Мне на спину и бока (душ)
- 2) Целых 25 зубов для кудрей и хохолков
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком. (Расчёска)
- 3) Лёг в карман и караулю
Рёву, плаксу и грязнулю
Им утру потоки слёз
Не забуду и про нос. (Платочек)
- 4) Точно ёжик я колюсь
Запылишься – пригожусь! (Щётка)
- 5) Я не сплю со всеми
Караулю время.
Если хочешь – разбужу
А не надо – погожу. (Будильник)
- 6) Мойдодыру я родня
Отверни, открой меня.
И холодной водою
Живо я тебя умою. (Кран)
- 7) Гладко и душисто.
Моет очень чисто. (Мыло)

Учитель:

Ребята, вы знаете, что медицинские работники ежегодно проводят осмотры детей в школе. Как вы думаете, для чего они это делают?

Конечно же, для того, чтобы оценить состояние вашего здоровья и предупредить развитие болезней. Дело в том, что врачи утверждают, что в последнее время здоровье детей стало резко ухудшаться. Сегодня совершенно здоровым является 1 ученик из 10-ти. А у остальных 9-ти детей обнаруживаются какие-либо заболевания. Давайте познакомимся с результатами второй анкеты, которую я проводила среди вас “Какое у тебя здоровье?”

(Смотрите Приложение, слайды № 7, № 8)

Какой можно сделать вывод? Всё ли благополучно со здоровьем у вас? Умеете ли вы заботиться о своём здоровье?

(Учащиеся дают свои ответы).

Учитель:

Вот поэтому мы дальше будем говорить о способах сохранения здоровья.

Какие способы сохранения здоровья вы можете назвать?

(Учащиеся дают свои ответы – спорт, физические нагрузки, режим дня, правильное питание, закаливание, отказ от вредных привычек).

Учитель:

Как вы думаете, ребята, какие болезни занимают первые места в школьном списке болезней? Чем чаще всего болеют дети?

(Учащиеся дают свои ответы)

Учитель:

По статистике первые 3 места занимают – болезни позвоночника, нарушения зрения и нервные расстройства. Вы, наверное, от родителей слышали такую фразу – все болезни – от нервов. Многие ребята из нашего класса частенько жалуются мне на головные боли, утомляемость, а ваши родители – на то, что у вас плохой сон и раздражительность. А это и есть первые признаки нервного расстройства, которое возникает у тех ребят, которые постоянно испытывают страх, что его спросят на уроке и он получит не ту оценку, которую ждут от него родители. Эти ребята не умеют управлять своими чувствами и эмоциями. По статистике каждый четвёртый ученик не уверен в себе и испытывает страх в школе, когда его вызывают к доске, сильно переживает свои неудачи; каждый пятый ученик – переутомляется в школе, что также вредно сказывается на его здоровье. А как же обстоят дела у нас, в нашем классе? Давайте познакомимся с результатами анкеты “Моё настроение в школе”

(Смотрите Приложение, слайд № 9)

Учитель:

А теперь давайте сделаем вывод, умеете ли вы управлять своими чувствами?

(Учащиеся дают свои ответы)

Учитель:

Ребята, а что же еще мешает нам быть здоровыми?

Конечно же, вредные привычки – курение, алкоголь, наркотики, переедание. Это самые страшные разрушители здоровья, потому что они могут быть смертельными. И вы должны об этом помнить всегда. **Послушайте одну притчу:**

В далеком прошлом, когда табак только что был завезен в Армению из дальних стран, у подножия Арарата жил один старец, добрый и мудрый. Он сразу невзлюбил это одурманивающее растение и убеждал людей не использовать его. Однажды старец увидел, что вокруг чужеземных купцов, разложивших свой товар, собралась огромная толпа. Купцы кричали: “Божественный лист, божественный лист! В нем средство от всех болезней!” Подошел мудрый старец, сказал: Этот “божественный лист” приносит людям и другую пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится. Купцы с радостью посмотрели на него. Ты прав, о, мудрый старец! – сказали они. – Но откуда ты знаешь о таких чудесных свойствах “божественного листа”? И мудрец пояснил: Вор не войдет в дом курящего потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит входить в дом бодрствующего человека. Через несколько лет курения человек ослабеет и будет ходить с палкой. А какая собака укусит человека, если он с палкой?! И, наконец, он не состарится, ибо умрёт в молодости... Отошли люди от купцов, задумавшись.

Задумайтесь и вы о том, что состояние вашего здоровья во многом зависит от вас.

(Смотрите Приложение, слайды № 10, № 11, № 12)

Учитель:

А сейчас, ребята, проведём конкурс эрудитов:

- Как древние греки называли бы человека, страдающего влечением к оцепенению? (*Наркоманом, от греч. park – оцепенение, mania – влечение*).
- Закончите английскую пословицу: “Курильщик выпускает в свои уста врага, который похищает...” (*Мозг*).
- Известный врач П. Брэгг говорил, что есть 9 докторов. Начиная с четвертого это естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых трех докторов, упомянутых Брэггом. (*Солнце, воздух и вода*).
- Назовите принципы закаливания – “Три П”. (*Постепенно, последовательно, постоянно*).
- Назовите насекомых – индикаторов отсутствия у человека навыков гигиены. (*Блохи, вши*).
- Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? (*Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу*).
- Почему детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (*До этого возраста активно формируется скелет*).
- Сколько часов в сутки должен спать человек? (*Взрослый человек – 8 часов, подросток – 9 – 10 часов, ребенок – 10 – 12 часов*).
- Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки? (*Плаванием, гимнастикой, легкой атлетикой*).
- Приведите примеры общих закаливающих процедур. (*Душ, купание, загорание*).
- Приведите пример местных закаливающих процедур. (*Ходьба босиком, умывание холодной водой и т. д.*)

Учитель:

Ребята, давайте попытаемся наши представления о счастливой полноценной жизни выразить в виде *Дерева жизни*.

(Смотрите Приложение, слайд № 13)

Листья этого дерева – дни жизни человека. Каждый лист будет свеж и зелен, если поддерживать крону будут равноценные ветви: “я могу”, “я хочу”, “я должен”. Это ведь замечательно, что человек делает в жизни то, что он может, и это не противоречит тому, что он должен, не противоречит интересам других людей; когда то, что человек должен делать, он и может, и хочет. Эти ветви поддерживает ствол “здоровый образ жизни”, питаемый корнями – “составляющими здоровый образ жизни”.

(Учащиеся дают свои ответы, при этом корни дерева закрыты)

Учитель:

А сейчас подведём итог нашему разговору и все вместе выведем *Формулу здорового образа жизни*.

(Смотрите Приложение, слайд № 14)