

Классный час на тему: «Мы – за здоровый образ жизни!»

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:

Эпиграф:

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

/Древнегреческий историк, «отец истории» Геродот/

1. Орг. момент.

Здравствуйтесь, дорогие ребята, гости! Закройте глаза и прислушайтесь

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.

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 «здравствуйтесь». 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 Проблемная ситуация

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 старший 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 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 нужны 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.

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. Попробуем составить меню на один день.

Разделите продукты питания на две группы: полезные и вредные.

Полезные продукты

Вредные продукты

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

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»

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.

МИНУТКА ОТДЫХА: Устали? Давайте отдохнем! Ребята, попробуйте угадать, о каких составляющих здоровья нам хочет сказать Данир.

ПРИТЧА

СЛАЙД:

"Я верю, – говорил еще в прошлом столетии великий биолог, иммунолог Илья 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".

ПРОЕКТЫ

Ребята, 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.

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.

Желаю вам крепкого здоровья!

Берегите себя и своих близких!