

Классный час «ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ - В ТВОИХ РУКАХ»

- Цели:** -обобщить знания детей о здоровом образе жизни;
-подвести к осознанию, что заботиться о своём организме может и должен каждый человек, даже ребёнок;
-показать пути поддержания и укрепления здоровья.

Форма работы: игра-практикум.

Оборудование: плакат «Дерево решений», карточки выбора (№ 1, № 2, № 3), «кирпичики» для построения «Дома здоровья», тексты о неграмотном поведении детей, «шифровка» и «ключ» к ней, карточки для составления «меню», кроссворды, цветные наклейки для самооценки и бланки для .показания самооценки

Ход игры

I. Организационный момент.

Игра «Подари улыбку другу».

II. Обозначение проблемы.

1. Самооценка

- Мы с вами сегодня поговорим о здоровье, о здоровом образе жизни. Каждый из нас понимает эту фразу по-своему и по-разному к этому относится. Давайте в начале нашей работы определим своё отношение к своему здоровью, своему образу жизни. А сделаем мы это при помощи цветных наклеек.

◆ Инструкция.

- Ж - я веду здоровый образ жизни;
З - я стараюсь, но не всегда получается;
Г - я не обращаю внимание на своё здоровье.

- Выберите наклейку нужного цвета и прикрепите к фигурке, которая есть у ваших помощников.

Выполнение.

- Вот так выглядит ваше отношение к своему здоровью. Очень хорошо, что мы смогли оценить его, задумались о том, что очень важно для каждого современного человека.

2. Очерчивание круга проблем.

- Современный человек... Какой он? Что его окружает? Наше общество уверенно движется по пути прогресса. Но наряду с достижениями науки и

техники, культуры человечество получило и отрицательные результаты своего развития. Стрессы, гиподинамия - малоподвижный образ жизни, напряжение глаз, неправильное «быстрое» питание - всё это отрицательно сказывается на состоянии современного человека.

С другой стороны, человек - покоритель природы, построив заводы и фабрики, изобретя автомобиль, нарушил равновесие в природе, создал тяжёлую экологическую ситуацию. Проблема экологии нас очень волнует.

- Все факторы, о которых мы с вами упомянули, волнуют не только нас, жителей района, не только администрацию города, но и правительство нашей страны и других стран. Во всём мире тратятся большие средства на поддержание и укрепление здоровья граждан.

Значит, одна из основных проблем XXI века - сохранение здоровья.

III. Выбор пути решения проблемы.

- Нас, как членов современного общества, эта проблема тоже касается. Как же быть современному человеку, в частности, всем нам? Перед нами встаёт вопрос: кто поможет сохранить здоровье?

Существует несколько путей решения этой проблемы:

- Вопросы о здоровье можно решать только с медицинским работником.
- Мы сами должны приложить к этому усилия.
- О здоровье заботиться не надо, организм сам справится.

- Предлагаю вам в группах принять решение, взвесив все положительные и отрицательные последствия выбора.

(Группы делают свой выбор.)

- Мы с вами сегодня попробуем разобраться, что может сделать каждый человек для сохранения своего здоровья.

IV. «Строим» дом здоровья».

- Все неприятности, которые сваливаются на человека, похожи на снежный ком, проливной дождь, от которых трудно спрятаться. А где можно спрятаться от дождя и снега?

Давайте и мы с вами построим сегодня воображаемый «Дом здоровья», то есть наметим пути, которые помогут нам избежать многих неприятностей жизни.

1. Фундамент.

- Мы с вами, сделав выбор, что каждый должен заботиться о своём здоровье, уже сделали большой шаг к его сохранению. И мы можем начать «строительство». Ведь основой всего, фундаментом, является сознание, наше осознание необходимости здорового образа жизни.

Прикрепляем элемент: сознание.

2. Зарядка.

- Как вы думаете, с чего должен начинаться день здорового человека?
Предлагаю всем встать и сделать небольшую разминку.

(Дети под музыку выполняют элементы утренней гимнастики.)

- Очень хорошо у нас получилось. Ни для кого не секрет, что очень трудно заставить себя по утрам делать зарядку. А такие упражнения помогут сделать не только физическую разминку, но и зарядиться хорошим настроением.

А какие ещё виды деятельности человека, связанные с движением, помогут сохранить здоровье?

Прикрепляем «кирпичики».

ЗАРЯДКА

АКТИВНЫЙ

ПОДВИЖНЫЕ

СПОРТ

ОТДЫХ

ИГРЫ

Посмотрите внимательно на первый ряд кирпичиков. Они все связаны с движением.

3. Неграмотный человек.

- Ребята, знаете ли вы фразу «неграмотный человек»? Это не только тот, кто не умеет читать и писать, но и тот, кто не знает правил здорового образа жизни.

Предлагаю вам познакомиться с образом жизни ребят и оценить их поведение.

(Читают, обсуждают, объясняют своё решение. При ответе кратко излагают образ жизни детей.)

1. Сеня считал, что в жизни столько всего интересного и столько надо успеть, что ему просто некогда было искупаться, умыться, почистить и погладить одежду, вымыть обувь. Ел он на ходу, забывая помыть руки, а часто и фрукты.

2. Коля очень любил читать. Он читал много и везде: во время еды, по дороге в школу, в транспорте, вечером, после приготовления уроков. А когда мама выключала свет и желала «Спокойной ночи», он, чтобы не расстраивать маму, читал под одеялом при свете фонарика. А ещё Коля любил громкую музыку и часто не снимал наушники плеера по несколько часов, в перерывах между чтением.

3. Аня очень любила конфеты, но боялась зубных врачей. После еды она забывала не только почистить зубы, но и прополоскать рот. Постепенно на дёснах появился налёт, в зубах появились маленькие дырочки, которые

становились больше, а цвет зубов изменился - стал тёмным. Но Аня считала, что зубы покрасили конфеты.

За ответ группы получают «кирпичики».

СОБЛЮДЕНИЕ	ГИГИЕНА ЗРЕНИЯ,	СЛЕДИТЬ ЗА
ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ,	СЛУХА, ПРАВИЛЬНАЯ	ЗУБАМИ,
ОПРЯТНОСТЬ	ОСАНКА	ВОВРЕМЯ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ

Второй ряд «кирпичиков» здорового образа жизни связан с правилами гигиены.

4. Меню.

- Основными режимными моментами являются завтрак, обед и ужин. Попробуем составить меню на один день. У меня в конвертиках наборы слов с названиями блюд. Выберите те блюда, которые считаете нужными. Прикрепите их к карточке «Меню».

Группы выбирают конвертики «завтрак», «обед», «ужин», из них отбирают те полоски со словами, которые им подходят для выполнения задания. Прикрепляют их к бланкам «Меню».

За выполнение задания ребята получают «кирпичики».

ФРУКТЫ,	МОЛОЧНЫЕ	МЯСО,
ОВОЩИ	ПРОДУКТЫ, КРУПЫ	РЫБА

Третий ряд «кирпичиков» составляет сбалансированное питание

V. Итог.

Итак, мы с вами построили «Дом здоровья», т. е. наметили пути сохранения здоровья.

В начале классного часа вы сделали вывод о том, что заботиться о здоровье должен каждый человек и доказали, что знаете пути его сохранения, многое умеете для этого делать.

Главное - захотеть быть здоровым!

Самооценка.

Итак, что же вы выбираете? По какому пути пойдёте:

- К здоровому образу жизни.
- Или выберете другой путь.

Это решать каждому из вас. Я очень хочу, чтобы вы ещё раз задумались о своём отношении к своему здоровью. Давайте выразим в цвете, как вы теперь будете относиться к своему здоровью.

◆ **Инструкция.**

- Ж - Я буду стараться вести здоровый образ жизни.
- З - Я неуверен в своем выборе.
- Г - Я так же равнодушен к своему здоровью.

Мы с вами сегодня очень хорошо поработали. Надеюсь, что здоровый образ жизни войдет у вас в привычку, и не будет вызывать сложностей. А начинать каждый день надо с улыбки, давайте улыбкой его и закончим.

ИНСТРУКЦИЯ №1

- Ж - я веду здоровый образ жизни;
- З - я стараюсь, но не всегда получается;
- Г - я не обращаю внимание на своё здоровье.

ИНСТРУКЦИЯ №2

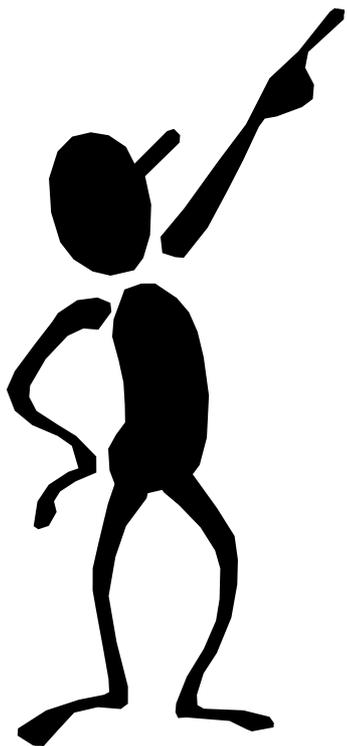
- Ж - Я буду стараться вести здоровый образ жизни.
- З - Я не уверен в своём выборе.
- Г - Я так же равнодушен к своему здоровью.

1. Сеня считал, что в жизни столько всего интересного и столько надо успеть, что ему просто некогда было искупаться, умыться, почистить и погладить одежду, вымыть обувь. Ел он на ходу, забывая помыть руки, а часто и фрукты.

2. Коля очень любил читать. Он читал много и везде: во время еды, по дороге в школу, в транспорте, вечером, после приготовления уроков. А когда мама выключала свет и желала «Спокойной ночи», он, чтобы не расстраивать маму, читал под одеялом при свете фонарика. А ещё Коля любил громкую музыку и часто не снимал наушники плеера по несколько часов, в перерывах между чтением.

3. Аня очень любила конфеты, но боялась зубных врачей. После еды она забывала не только почистить зубы, но и прополо-скать рот. Постепенно на дёснах появился налёт, в зубах появились маленькие дырочки, которые становились больше, а цвет зубов изменился - стал тёмным. Но Аня считала, что зубы покрасили конфеты.

САМООЦЕНКА



САМООЦЕНКА

