

Классный час «Путешествие по городу Здравейску».

Пояснительная записка.

Здоровье – одна из сущностных характеристик человека наряду с духовностью, интеллектуальностью и т.п., определяющая степень жизнеспособности, устойчивости организма в определенной среде обитания, возможности реализовать свои биологические и социальные функции. [3, с.333]

На первый план выступает не только задача физического развития детей, сохранения и укрепления их здоровья, но воспитания у них потребности в здоровье как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

Ещё с древних времён люди при встрече желали друг другу здоровья: «Здравствуйте», «Доброго здоровья!». И это не случайно. Ведь еще в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Дал Бог здоровье, а счастье - найдем».

Цель: формирование представления о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Задачи: выделить компоненты здоровья человека и установить их связь;

- вызвать интерес к проблеме здоровья, желание задуматься над тем, что здоровье - самое ценное достояние человека;

- систематизировать знания и представления учащихся о здоровом образе жизни;

- воспитывать потребность вести здоровый образ жизни.

Оборудование: карта-схема путешествия, раздаточный материал.

Форма проведения: классный час.

Возраст детей: 9 - 10 лет.

Форма организации учебной деятельности: групповая.

Ход классного часа:

1. Организационный момент.

Придумано кем-то и просто, и мудро.

При встрече здороваться «Доброе утро!»

«Здравствуйте!», – скажем, солнцу и птицам,

«Здравствуйте!», – милым улыбчивым лицам.

И каждый становится добрым, доверчивым,

Пусть доброе «Здравствуйте!» слышно и вечером! [1, с 86]

2. Основная часть.

Человек и его здоровье.

Наверное, каждый из вас хочет быть сильным, бодрым, энергичным, чтобы выполнять любую работу: читать любимые книги, посещать кружки, бегать и плавать, забыть о головной боли.

Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров, всегда будешь таким и не стоит об этом беспокоиться. Между тем здоровье – одна из ценностей человеческой жизни, источник радости. Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье, иметь знания о гигиене и первой медицинской помощи, не вредить своему здоровью.

Не случайно на вопрос о том, что является более ценным для человека – богатство или слава, один из древнейших философов ответил, что ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля. [4, с 107] Как вы думаете, прав ли древний философ? Почему?

Сейчас мы отправимся в путешествие по городу Здоровейску. Мы познакомимся с его жителями, и они научат нас секретам здоровья.

Посмотрите на карту нашего путешествия: на ней много остановок и на каждой нам предстоит узнать много нового и интересного, ответить на многочисленные вопросы.

Итак, в путь!

1. Остановка Движение – жизнь».

На воротах города Здоровейска есть надпись, прочитайте ее. *«Если хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай!»* Правильна ли с вашей точки зрения, эта пословица? Как вы понимаете ее смысл?

С каждым годом двигательная активность человека уменьшается. А мышечный голод для здоровья человека так же опасен, как недостаток кислорода и витаминов.

В школьном возрасте ребенок должен заниматься активными физическими упражнениями не менее 1,5 часов в день. Хорошо, если вы с детских лет будете дружить с физкультурой. Это оградит вас в будущем от болезней и преждевременной старости. Прочитайте по каким правилам живут в городе Здоровейке.

1. Утренняя зарядка, 10-12 минут, обязательно!
2. Дорога в школу – прогулка пешком, даже если это и несколько остановок на транспорте.
3. Гимнастика до начала занятия поможет лучше заниматься на уроках.
4. Физкультура на уроке дает отдохнуть голове, пальцам, спине – это всего лишь 2-3 упражнения.
5. На перемене необходимы подвижные игры: прыжки со скакалками, общие игры «Ручеек», «Третий лишний» и другие.
6. На уроке физкультуры будьте активны, постарайтесь выполнить упражнения, некоторые из них потом включите в свою зарядку.
7. Участвуйте в разных спортивных соревнованиях, занимайтесь в секциях, катайтесь на коньках, на лыжах, побольше двигайтесь во время прогулок около дома.

А сейчас давайте выполним задание. На столах лежат конверты, соберите из предложенных выражений пословицы.

1. В здоровом теле - здоровый дух
2. Курить - здоровью вредить.
3. Здоров будешь – всё добудешь.
4. Здоровье дороже денег.
5. Крепок телом - богат душой.
6. Болен - лечись, а здоров — берегись.

Молодцы! И следующая **остановка «Секреты успеваек»**.

В этом городе живут «успевайки». Почему они так называются? Да потому, что всё успевают: и уроки приготовить, и в спортивной секции позаниматься, и с друзьями поиграть. Да и ещё книгу почитать и по дому родителям помочь. В чем же секрет? «Успевайки» решили с нами поделиться своими секретами. Будьте внимательны, эти секреты вам тоже смогут пригодиться.

Секрет первый: взялся за дело – не отвлекайся. Учишь уроки – по сторонам не смотри. Решил сделать сувенир маме – собирай сам. Идешь в магазин – сначала сделай покупки, а потом играй с друзьями.

Секрет второй: делай все быстро и хорошо. Можно застелить постель без единой морщинки за 20 секунд, если потренироваться. Можно аккуратно помыть посуду за 3 минуты, если постараться. Есть интересные дела: чтение книг, игры, просмотр телепередач. А есть и не очень: посуду помыть, комнату убрать, сходить в магазин... Но ведь и неинтересные дела нужно выполнять. Постарайтесь делать их тоже с интересом.

Секрет третий: верный помощник «успеваек» - режим дня. Он помогает хорошо учиться, укреплять здоровье. У каждого ученика должен быть составлен вместе с родителями свой личный режим дня.

Режим дня должен чередовать учебу с отдыхом, тихие игры с подвижными, прогулка с просмотром телепередач.

Здоровье – это ценность и богатство,
Здоровьем людям надо дорожить!
Есть правильно и спортом заниматься,
И закалятся, и с зарядкою дружить.
Чтобы любая хворь не подступила,
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,
Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,
Улыбкой победить любой укор.
Здоровый образ жизни – это сила!
Ведь без здоровья в жизни никуда.
Давайте вместе будем сильны и красивы
Тогда года нам будут не беда! [2, с 18]

Запомните правило: дом и человек – друзья. От чистоты в доме каждого человека зависит чистота нашего общего дома – планеты Земли!

Следующая остановка **«Веселые поварята»**.

Чтобы продолжить наше путешествие, необходимо подкрепиться. У жителей города Здоровейска есть правила рационального питания. Сейчас поварята нас накормят и расскажут об этих правилах.

Первое правило. Некоторые ребята постоянно жуют. А другие совсем наоборот – заиграются про еду забудут, а потом сядут за стол и так много сразу съедят, что животы начинают болеть или в сон, клонит. Ученые установили, что если каждый день есть в определенные часы, то именно к этому времени появляется аппетит, начинает выделяться желудочный сок, пища переваривается, желудочный сок, пища переваривается быстрее и лучше. Польза от этого всему

организму. Перед уходом в школу нужно обязательно завтракать. Ужинать советуем не позднее, чем за полтора часа до сна.

Второе правило. Для нормального обмена веществ организму требуется определенное количество воды. В прохладный день, если не занят физической работой, примерно 1,5-2 литра. Эта считая суп, компот всякую жидкую пищу. В любой пище есть вода. Арбуз, огурцы почти целиком состоят из воды. Хорошо утоляют жажду минеральная вода, тонизирующие напитки. Особенно полезны натуральные овощные, фруктовые соки, содержащие много витаминов. Воду лучше пить кипяченую. Нельзя пить сразу после бега, пробежек, игры.

Третье правило. Для любого человека важно соблюдать правила поведения за столом.

1. Сидеть за столом прямо, не облокачиваясь на него.
2. Ешь с закрытым ртом, не чавкай.
3. Когда ешь только вилкой, держи ее в правой руке. Если пользуешься вилкой и ножом, держи вилку в левой руке, а нож в правой.
4. Не подноси пищу ко рту на ноже – это некрасиво и опасно.
5. Мясные и рыбные кости, косточки от фруктов клади на отдельную тарелку или на край своей тарелки.
6. Следи, чтобы остатки пищи, крошки хлеба не падали на стол, на пол.
7. Не читай во время еды и не смотри телевизор. Это отвлекает внимание, пища хуже пережевывается и не так хорошо усваивается организмом.
8. Перед едой вымой руки, после прополощи рот. [5, с.156]

А сейчас давайте немного поиграем.

У вас на столах карточки с изображением предметов личной гигиены, я задавать загадку, вы показываете отгадку.

Кирпичик розовый, душистый
Потри его и будешь чистым.
(мыло)

Лёг в карман и караулю
Рёву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слёз,
Не забуду и про нос. (носовой платок)

Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит.
Нам усердно служит. (зубная щётка)

На себя я труд беру,
Пятки, локти с мылом тру
И колени оттираю –
Ничего не забываю. (мочалка)

Зубастая пила
В лес густой пошла
Весь лес обходила,
А ничего не спилила.
(расчёска)

Резинка Акулинка
Пошла гулять по спинке.
А пока она гуляла,
Спинка розовую стала.
(мочалка)

Вафельное и полосатое,
Ворсистое и мохнатое,
Всегда под рукою –
Что это такое? (полотенце)

Есть в комнате портрет,
Во всём на вас похожий.

Засмейтесь и в ответ –
Он засмеётся тоже. *(зеркало)*

Говорит дорожка –
Два вышитых конца.
Молодцы!

Физминутка

А сейчас мы немножко отдохнем и поиграем в игру «Вершки и корешки», заодно я проверю, хорошо ли вы знаете овощи. Я буду называть овощи. Если употребляют в пищу верхнюю часть растения, то есть вершки, вы поднимаете руки и встаете на носочки, а если едят корни растения, то, что растет в земле, то вы приседаете.

Картофель, помидор, морковь, фасоль, репа, горох, тыква, редис, огурец, редька, кабачок, перец.

Мы, ребята, должны помнить, что прежде чем съесть фрукт или овощи, необходимо их тщательно промыть теплой водой.

Следующее правило «Вредные привычки»

У каждого человека есть привычки. Привычка – поведение, действия, склонность к постоянным действиям, ставшим обычными проявлениями в жизни человека.

Как правило, у человека бывает много различных привычек. Привычки бывают полезными и вредными.

Как вы думаете полезные привычки, что приносят человеку? *(пользу)*.

Эти привычки сохраняют его здоровье.

А, что могут принести человеку вредные привычки? *(неприятность)*.

Но бывают и такие, которые наносят вред здоровью.

Назовите вредные привычки, которые мешают быть здоровым.

Самые вредные привычки – это курение, употребление спиртного и наркотиков.

Полезные привычки необходимо приобретать, а с вредными бороться.

Есть в городе Здравейске еще одно не мало важное правило **«Хорошее настроение»**.

Ученые выяснили, когда человек смеется, в его легкие поступает почти в два раза больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. И наконец минута смеха равна 45 минутам отдыха. Так что смейтесь на здоровье.

А сейчас поднимите руки те, кто никогда не болел. Есть такие? А кто болел один раз в году? А кто болел два и более раз? А знаете, почему это произошло? В ваш организм попали микробы. А почему они попали?

Посмотрите, мы привыкли к тому, что для человека стало естественным болеть! А ведь это неверная установка. Давайте изменим эту установку и запомним, что человеку естественно быть здоровым.

Какие вещества обязательно надо употреблять, если вы испытываете утомление, упадок сил особенно весной? *(витамины)*

Правильно, ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов. А витамины очень нужны нашему организму.

3. Закрепление полученных знаний.

1. Давайте перечислим, что должен делать человек, чтобы сохранить своё здоровье надолго.

Человек будет здоров, если будет... Выберите варианты ответов.

- | | |
|---|--|
| 1. Соблюдать режим дня. | 7. Отказаться от вредных привычек. |
| 2. Ничего не делать. | 8. Правильно питаться. |
| 3. Соблюдать гигиенические требования. | 9. Иметь неопрятный вид. |
| 4. Курить. | 10. Быть активным, заниматься спортом. |
| 5. Употреблять спиртные напитки, наркотики. | 11. Вырабатывать в себе полезные привычки. |
| 6. Чаще быть на свежем воздухе, делать зарядку. | |

В народе говорят: «В здоровом теле здоровый дух». Предлагаю вам составить портрет здорового человека. Задание на карточке. Из данных слов выберите те, которые характеризуют здорового человека.

- | | |
|------------|------------|
| Красивый | Бледный |
| Сутулый | Румяный |
| Сильный | Крепкий |
| Стройный | Неуклюжий |
| Толстый | Закалённый |
| Подтянутый | Ловкий |

Вывод. Про здорового человека говорят, что он, красив, бодр, весел, успешен, у него все получается.

4. Итог занятия.

Рефлексия.

Что вам понравилось на занятии? Что бы вы хотели пожелать друг другу? (*здоровья, счастья, радости и т. д.*) Какие выводы вы сделали для себя?

Надеюсь, в своей жизни вы будете придерживаться правилам жителей города Здравейска. А значит, на ваших лицах будет сиять счастливая улыбка здорового человека! Какие эмоции вы испытываете, глядя на солнышко? Здравому всё здорово! Не правда ли, ребята?

Помните, ребята, что есть доктор, без которого все мы были бы злыми, вредными людьми. Этот доктор – Любовь. Любите друг друга, своих родных и близких. Будьте здоровы!

Используемая литература.

1. Белоусова Т.В. Этикет: Полный свод правил светского и делового общения/Т.В. Белоусова – Астрель – СПб, 2022. -396 с
2. Красильников Н.Н. Сборник стихотворений/Н.Н. Красильников – Москва «Молодая Гвардия», 2015
3. Одинцова Е.Н. //Журнал «Самиздат»// Поэзия, 2020
http://samlib.ru/j/ja_1_g/

4. Учебно-воспитательные занятия в группе продленного дня: конспекты занятий, занимательные материалы, рекомендации. Вып. 2/авт.сост. Н.А. Касаткина. Волгоград: Учитель, 2007. -382 с.
5. Шопенгауэр А. Афоризмы житейской мудрости – Москва, Канон+, 2016, -257 с.