

Классный час

«Наше здоровье – в наших руках».

Цель: обучение детей способам бережного отношения к собственному здоровью, приёмам сохранения здоровья.

Задачи:

Образовательная: продолжить формирование основных правил здорового образа жизни, бережного, разумного отношения к своему здоровью.

Коррекционно - развивающая: развивать внимание, мышление через активные формы работы, речь – через развернутые ответы обучающихся, умение работать в группе.

Воспитательная: воспитывать сознательность, аккуратность, чистоплотность, приобщать к здоровому образу жизни, подвести к мысли о необходимости быть здоровым.

Оборудование: Презентация, карточки со словами, наборы цветов (красный, желтый, синий), памятки для обучающихся «Если хочешь быть здоров».

СОДЕРЖАНИЕ КЛАССНОГО ЧАСА

- Одного мудреца спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?» Как вы думаете, что он ответил? Подумав, мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым», - и затем добавил фразу, ставшую пословицей. Расшифруйте её:

ольногокороля

частливееб

йнищийс

оровы

зд

Ответ: Здоровый нищий счастливее больного короля.

- Как вы объясните смысл этого высказывания? (Лучше быть небогатым, но здоровым, чем иметь власть и деньги, но быть больным.)

Быть здоровым очень важно. Только здоровый человек может в полной мере ощутить радость жизни. Ему легко учиться и работать, заниматься любимыми увлечениями.

- Как вы думаете, чему посвящён наш классный час? (Предположения детей)

- Правильно. Сегодня мы с вами вспомним основные правила здорового образа жизни, ведь наше здоровье – в наших руках.

- Поднимите, пожалуйста, руки, кто никогда не болел?

- А кто болеет один раз в год? А кто – два и более раз?

Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть. А ведь это неверно. Давайте с вами запомним, что человеку естественно быть здоровым. Ученые доказывают, что человек должен жить 150-200 лет. Как этого можно добиться? Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Обратите внимание на рисунки о здоровом образе жизни. (Ответы обучающихся: движение, питание, режим, закаливание – главные факторы здоровья; употребление алкоголя, курение, наркомания, несоблюдение режима дня, неправильное питание – факторы, ухудшающие состояние здоровья).

Игра «ПРАВДА ЛИ...»

- Хотите проверить свою эрудицию по теме «Здоровье»? Тогда хлопните, если согласны с утверждением.

ПРАВДА ЛИ...

что простуда возникает в результате переохлаждения организма? (да)

что кактусы снимают излучение от компьютера? (нет)

что длительные занятия на компьютере полезны для здоровья (нет)

что мыть руки нужно перед каждым приёмом пищи? (да)

что всё в жизни надо попробовать, в том числе наркотики? (нет)

что болезнь зубов может привести к заболеванию сердца, суставов, горла? (да)

что если ребёнку, например, на день рождения выпить полстакана вина, то ничего страшного не случится? (нет)

что курение более опасно для детей, чем для взрослых? (да)

что от курения ежегодно погибают 10 000 человек? (да)

что если зимой сразу нырнёшь в ледяную прорубь, то станешь закалённым?

(нет)

- Почему люди болеют? (Ответы детей) Причин много, и некоторые из них от нас с вами не зависят. Это и отравленный выхлопными газами автомобилей воздух, и продукты, напичканные химикатами, отрицательно влияющими на наше здоровье, и загрязнённая вода, которую мы употребляем в пищу... В одиночку человеку не под силу справиться с этими факторами.

- Но ведь болезни возникают и по вине самого человека. Каждый из вас должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

Работа со словами-карточками в группах

- Из данных слов и словосочетаний выберите те, которые относятся к характеристике здорового человека, и прикрепите их на доску:

(Слова-карточки у каждой группы)

ловкий, подтянутый, истощённый, закалённый, бледный, всегда в хорошем настроении, часто простужается, не курит, любит заниматься физкультурой, имеет хороший аппетит, капризен и плаксив, энергичный, сутулый, стройный, неуклюжий, имеет лишний вес.

- Каким способом можно достичь этих качеств? (ответы детей)

Поговорим о некоторых правилах, которые являются основой здорового образа жизни

Вспомним основы здорового образа жизни.

Недостаток движения очень плохо сказывается на здоровье: затормаживается обмен веществ, накапливаются лишние килограммы, развиваются болезни сердечно-сосудистой системы, диабет и другие заболевания.

Будьте «против гиподинамии!»

Труд - важный фактор влияния на здоровый образ жизни человека, основа морального и физического здоровья человека.

Под гигиеной подразумевается:

- гигиена тела
- гигиена полости рта
- гигиена питания
- гигиена одежды
- гигиена жилища

Правильное питание обеспечивает организм достаточным количеством энергии, питательных веществ, витаминов и микроэлементов.

Покупая товар, **ОБЯЗАТЕЛЬНО** обращайтесь внимание на состав веществ, входящих в данный продукт и срок годности продукта.

Вы не раз слышали слова «пищевые добавки»! Разберемся в этом.

это вещества, которые никогда не употребляются самостоятельно, а вводятся в продукты питания при изготовлении.

Задачи пищевых добавок:

- придают продуктам питания необходимые и приятные свойства – цвет, вкус и аромат, нужную консистенцию;

- увеличивают срок хранения продуктов питания, что необходимо для их транспортировки и хранения.

Перед вами классификация пищевых добавок. В составе они обозначаются буквой **E**.

Король ароматизаторов - ГЛЮТАМАТ НАТРИЯ – E621.

Усиливает вкусовое восприятие, воздействуя на центры удовольствия.

Негативно влияет на головной мозг, нарушает психику детей, ухудшает состояние больных бронхиальной астмой, приводит к болезням глаз

Рассмотрим негативное воздействие пищевых добавок на организм человека.

Продукты питания должны быть безопасными и соответствовать санитарным нормам.

Перед вами выдержки из книги Академии здоровья о советах по применению Кока-колы в других сферах деятельности...

Рекомендации по употреблению продуктов питания.

О вреде алкоголя.

Вред курения.

Скажи наркотикам – нет!

Объясни пословицы и поговорки.

- Наш классный час подошёл к концу. Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие не прошло даром, и вы многое почерпнули для себя. Ведь «Здоров будешь – все добудешь».

Игра «Разброс мнений»

- Продолжите высказывания:

По-моему, секрет здоровья заключается в том,...

Я знаю, что зарядка важна...

Моё отношение к наркотикам...

Глядя на спортивного вида человека,...

Малоподвижный образ жизни может привести...

Мой любимый вид спорта...

Сигареты – друзья или враги? Я думаю...

Моё отношение к алкоголю...

Я не хочу болеть простудными заболеваниями...

- Хочется услышать, что ещё нового вы сегодня узнали и взяли себе на заметку.

Рефлексия

- Оцените свою работу. (У каждого на парте по 3 цветка. Обучавшиеся выбирают один и прикрепляют на доску)

Мне эти правила знакомы, и я их выполняю – **красный** цветок.

Я буду следовать этим правилам – **жёлтый** цветок.

Я хочу следовать этим правилам – **синий** цветок.

Всех благодарю за работу и желаю вам:

никогда не болеть;

правильно питаться;

быть бодрыми;

вершить добрые дела.

В общем, вести здоровый образ жизни!