

Классный час «Если хочешь быть здоров»

Цель: рассмотреть влияние образа жизни на здоровье человека.

1 Вступительное слово.

-В век технического прогресса и завоевания, в эпоху рыночных отношений, как вы думаете, что важнее всего? Конечно же, здоровье! Это главная ценность человека. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

2. Игра – кричалка «Полезно – вредно».

Дети отвечают хором «полезно», «вредно»

- Читать лежа ... (вредно).
- Смотреть на яркий свет ... (вредно).
- Промывать глаза по утрам ... (полезно).
- Смотреть близко телевизор ... (вредно). (Расстояние от телевизора до глаз должно быть не менее 3 метров, продолжительность просмотра – не более 1,5 часа в день).
- Оберегать глаза от ударов ... (полезно).
- Употреблять в пищу морковь, петрушку ... (полезно).
- Тереть глаза грязными руками ... (вредно).
- Заниматься физкультурой ... (полезно).

3. Работа в группах.

Объяснить пословицы:

- Здоровье дороже денег.
- Когда пьешь воду, помни об источнике.
- Здоров будешь – всего добудешь.
- Крепок телом – богат душой.
- Зимой волка бойся, летом – мухи.
- Болен – лечись, а здоров – берегись.
- Сон – лучшее лекарство.
- Живи разумом, так и лекаря не надо.
- В здоровом теле – здоровый дух.

4. Выбери слова для характеристики здорового человека.

Красивый	страшный
Сутулый	стройный
Сильный	толстый
Ловкий	крепкий
Бледный	неуклюжий
Румяный	подтянутый

5. Ответить на вопросы:

1. Как попадают микробы в наш организм? (Микробы попадают в организм при чихании, кашле больного, если мы находимся рядом. Через рот – с грязными, невымытыми продуктами, через грязные, невымытые руки. Через кожу – раны и царапины, с чужими вещами).

2. Существуют ли полезные микробы? (Да, существуют. Это кисломолочные бактерии, которые улучшают пищеварение, а следовательно, помогают укрепить здоровье. Они содержатся в кисломолочных продуктах – кефире, ряженке и т.п., а также в квашеной капусте, соленых помидорах, огурцах).

3. Представьте, что вы попали на необитаемый остров, а золотая рыбка исполнит только 3 ваших желания. Что бы вы пожелали?

6. Чистоговорки о зубах.

Чтобы зубы не болели,
Вместо пряников, конфет
Ешьте яблоки, морковку –
Вот вам, дети, наш совет.

Зайка серенький, косой,
Полощи свой рот росой.
Чаще ешь чеснок и лук ты,
Кушай овощи и фрукты.
Все хороште ребята
Чистят зубы аккуратно.

Всем девчонкам и мальчишкам
Надо брать пример с зайчишки.
Репка, яблоки, морковка –
Детским зубкам тренировка.
Чтобы зубы не болели,
Знают дети, знают звери:
Каждый должен дважды в год
Показать врачу свой рот.

Умывался он раненько,
Зубы чистил и опрятным
Самым чистым и опрятным
Был в лесу лесной бобер!

Чистить зубы нам не лень –
Чистим их два раза в день.
Чистим зубки дважды в сутки,
Чистим долго – три минутки
Щеткой чистой, не мохнатой,
Пастой вкусной, ароматной,
Чистим щеткой вверх и вниз –
Ну, микробы, берегись!

Все ребята сели в ряд.
Фрукты, овощи едят.
Витаминов много в них,
Очень нужных для ребят.
Жил бобер в норе у речки,
Утром, делая зарядку,
На прогулку выходил.

Физминутка.

«Держи осанку»

Сидя или стоя, опустите руки. Заведите руки за спину, соедините ладони. Затем заверните руки ладонями вверх. Локти максимально отведите, спину выпрямите, грудную клетку разверните, плечи отведите назад. Спокойно дышите 20 – 30 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение. Встряхните кисти.

7. Кроссворд «Здоровье».

1. Утром раньше поднимайся,
Прыгай, бегай, отжимайся.
Для здоровья, для порядка
Людам всем нужна ... (Зарядка.)

2. Дождик теплый и густой,
 Это дождик не простой:
 Он без туч, без облаков
 Целый день идти готов. (Душ.)

3. Хочешь ты побить рекорд?
 Так тебе поможет ... (Спорт.)

4. Он с тобою и со мною
 Шел лесными стежками.
 Друг походный за спиною
 На ремнях с застежками. (Рюкзак.)

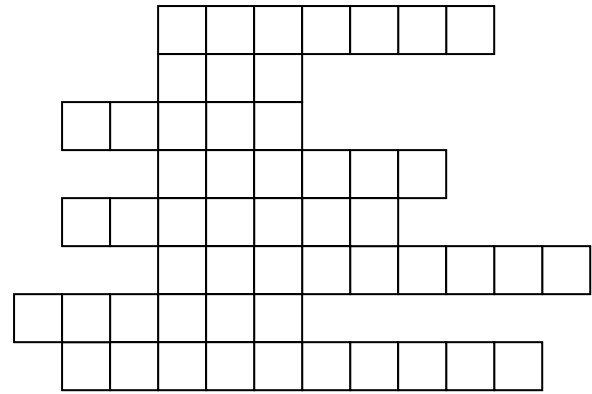
5. В новой стене,
 В круглом окне
 Днем стекло пробито,
 На ночь вставлено. (прорубь.)

6. Ясным утром вдоль дороги
 На траве блестит роса.
 По дороге едут ноги
 И бегут два колеса.
 У загадки есть ответ –
 Это мой ... (Велосипед.)

7. Есть, ребята, у меня
 Два серебряных коня.
 Езжу сразу на обоих –
 Что за кони у меня? (Коньки.)

8. Чтоб большим спортсменом стать,
 Нужно очень много знать.
 И поможет здесь сноровка
 И, конечно, ... (Тренировка.)

Какое слово получилось в выделенных клетках? (Здоровье.)



8. Подведение итогов.

Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.