



Издательство и Образовательный Центр "Лучшее Решение"

лучшееерешение.рф конкурс.лучшееерешение.рф квест.лучшееерешение.рф
лучшийпедагог.рф publ-online.ru полезныекниги.рф
t-obr.ru 1-sept.ru v-slovo.ru o-ped.ru na-obr.ru

Классный час "Здоровье – наше богатство"

Авторы: Цуканова Галина Ивановна

и Дегтярева Олеся Михайловна

МБУ ДО "Районная станция юных натуралистов"

Ивнянского района Белгородской области

Классный час «Здоровье — наше богатство» направлен на формирование у учащихся понимания важности заботы о своём здоровье. В ходе мероприятия обсуждаются основные аспекты здорового образа жизни, такие как правильное питание, физическая активность, гигиена, отказ от вредных привычек и ответственное отношение к своему здоровью.

Мероприятие начинается с краткого рассказа педагога о том, что такое здоровье и почему оно так важно для человека.

В ходе обсуждения, учащиеся приходят к выводу, что здоровье — это не только отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие. Они также обсуждают, какие меры можно предпринять для сохранения и укрепления здоровья, такие как правильное питание, регулярные физические упражнения, соблюдение гигиены, отказ от вредных привычек и ответственное отношение к своему здоровью.

В конце классного часа учащимся предлагается составить портрет здорового человека.

Таким образом, классный час «Здоровье — наше богатство» способствует формированию у учащихся понимания важности заботы о своём здоровье и развитию навыков здорового образа жизни.

Цель: пропаганда здорового образа жизни среди учащихся и их родителей.

Задачи:

- познакомить учащихся с понятием «здоровый образ жизни» и его составляющими;
- обсудить важность физической активности, правильного питания и отказа от вредных привычек;
- подчеркнуть значимость заботы о своём здоровье и его влиянии на качество жизни;
- воспитывать потребность вести здоровый образ жизни.

Оборудование: мультимедийный проектор, компьютер, презентация «Здоровье – наше богатство», плакаты, рисунки о здоровом образе жизни.

Форма проведения: классный час.

Возраст детей: 9-10 лет.

Форма организации учебной деятельности: групповая.

Ход классного часа

Оргмомент.

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!

Педагог: Здоровье — это самое ценное, что есть у человека. Оно позволяет нам наслаждаться жизнью, достигать своих целей и быть счастливыми. Поэтому важно заботиться о своём здоровье и следить за ним.

Сегодняшний классный час может быть очень полезным для всех присутствующих. Мы можем узнать много нового о том, как сохранить здоровье, укрепить иммунитет, поддерживать физическую форму и душевное равновесие. Эти знания помогут нам стать сильнее, энергичнее и прожить долгую и счастливую жизнь.

Народная мудрость гласит: «Здоров будешь, всё добудешь!». Это означает, что если мы будем заботиться о своём здоровье, то сможем достичь любых целей и получить всё, что пожелаем.

Давайте использовать этот день с максимальной пользой для себя. Будем активно участвовать в обсуждении, задавать вопросы и делиться своим опытом и мнением. Вместе мы сможем сделать сегодняшний день незабываемым и получить максимум пользы для своего здоровья.

Педагог: Предлагаю вам поиграть в игру, которая посвящена здоровью и здоровым привычкам.

Важно помнить, что для поддержания здоровья необходимо правильно питаться. В рационе должны быть фрукты, овощи, омлет, творог и простокваша. Если наш совет вам нравится, похлопайте в ладоши.

Не стоит грызть капустный лист, он совсем не вкусный. Лучше съесть шоколад, вафли или мармелад. Это правильный ответ? Похлопайте, если согласны.

Также важно не грызть ногти и не тянуть пальцы в рот. Это правило поможет сохранить здоровье. Если наш совет вам нравится, похлопайте в ладоши.

Не забывайте чистить зубы перед сном. Не почистив зубы, нельзя идти спать. Если наш совет вам нравится, похлопайте в ладоши.

Сливы, яблоки и груши не стоит есть сразу. Лучше подождать, чтобы не болел живот. Если наш совет вам нравится, похлопайте в ладоши.

Занимайтесь зарядкой каждое утро и закаляйтесь. Это поможет вам быть здоровыми. Если наш совет вам нравится, похлопайте в ладоши.

Молодцы! Что вы выполняете только правильные советы, которые полезны для здоровья.

Ученые выяснили, что, когда человек смеется, в его легкие поступает почти в 3 раза больше воздуха. А еще смех-прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье. Вашему вниманию предлагаем послушать шуточные витаминные, которые для вас подготовили ваши друзья.

Частушки.

Мы споем для вас частушки

О детском питании,

А вы к сведенью примите

Наши замечания.

Чтоб гармонично развиваться,

Нужно правильно питаться.

Есть полезные продукты:

Злаки, овощи и фрукты.

Если хочешь быть здоров,

Ешь капусту и морковь.

Ну, а, будешь чипсы есть,

То не сможешь в платье влезть.

Молоко, кефир, бананы,

Крупы, масло и сметана,

Мясо с рыбой нам нужны,

Чтоб скорее мы росли.

Если хочешь быть изящной,

Кушай овощ настоящий.

А омлетик из яйца

Улучшает цвет лица.

Заявляем всему классу,

Есть такой продукт как мясо.

Его тоже нужно есть.

Витаминов в нем не счесть.

Ешь орехи для ума,

Мед для наслаждения.

Ну а ягоды нужны

Нам для вдохновения.

Непременно, друг ты мой,

Руки мой перед едой.

А не будешь руки мыть,

Станешь глистиков кормить.

Мы частушки дружно пели.

В такт ногами топали.

А сейчас мы вас попросим,

Чтоб вы нам похлопали.

Спасибо, нашим ребятам за такие поучительные частушки.

Педагог. Ребята, а вы знаете, что такое режим дня?

Дети: (Режим - распорядок дел, действий).

Педагог. А ведь это непросто – научить себя делать всё вовремя. Давайте сейчас посмотрим сценку: «Режим»

Действующие лица: учитель и ученик.

Учитель: А ты, Вова, знаешь, что такое режим?

Ученик: Конечно! Режим...Режим – куда хочу, туда скачу!

Учитель: Режим – это распорядок дня. Вот ты, например, выполняешь распорядок дня?

Ученик: Даже перевыполняю!

Учитель: Как же это?

Ученик: По расписанию мне надо гулять два раза в день, а я гуляю – четыре!

Учитель: Нет, ты не выполняешь его, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?

Ученик: Знаю. Подъём. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Прогулка. Обед.

Учитель: Хорошо...

Ученик: А можно ещё лучше!

Учитель: Как же это?

Ученик: Вот как! Подъём. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед. Чай. Прогулка. Ужин. Прогулка. И сон.

Учитель: Ну нет. При таком режиме вырастет из тебя лентяй и неуч.

Ученик: Не вырастет!

Учитель: Это почему же?

Ученик: Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим!

Учитель: Как это «с бабушкой»?

Ученик: А так: половину – я, половину – бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.

Учитель: Не понимаю – как это?

Ученик: Очень просто. Подъём выполняю я, зарядку выполняет бабушка, завтрак – я, прогулку – я, уроки – мы с бабушкой, прогулку – я, обед – я...

Учитель: И тебе не стыдно?

Теперь я понимаю, почему ты такой недисциплинированный.

Если будешь ты стремиться распорядок выполнять,

Будешь лучше ты учиться, будешь лучше отдыхать!

Педагог. Ребята, как бы вы организовали своё время?

Зачем вообще нужно следовать определённому режиму дня?

Ответ детей.

Педагог. Мы продолжаем наше мероприятие. И сейчас я предлагаю вам немного отдохнуть и получить капельку здоровья.

3. Физкультминутка.

Наклоняемся с хлопком,

И с хлопком потом встаём.

Вниз и вверх, вниз и вверх,

Ну-ка, хлопни громче всех! (Наклониться и хлопнуть в ладоши внизу, распрямиться — хлопнуть над головой.)

На одной ноге мы скачем,

Как упругий звонкий мячик.

На другой поскачем тоже,

Очень долго прыгать можем. (Прыжки на одной ножке.)

Головой вращаем плавно,

Смотрим влево, смотрим вправо. (Поворот головы вправо и влево.)

Педагог. Мы продолжаем наше мероприятие. Ребята, предлагаем вам игру «Полезно – вредно». Мы будем показывать вам продукты, если вы считаете, что это полезно – вы хлопаете в ладоши, если это вредно – то молчите. (На столе стоит корзина с продуктами: яблоко, чипсы, груша, молоко, сок, кока-кола, персик, банан, булочка, киви, шоколадка, йогурт, сухарики).

Ребята, скажите мне, пожалуйста, а для чего нужно правильно питаться?

(Ответ детей: «Чтобы быть здоровыми»)

Каждый человек обладает определённым набором привычек. Привычка представляет собой поведенческую модель, которая выражается в повторяющихся действиях и склонностях, ставших неотъемлемой частью жизни индивида.

Обычно у человека имеется множество разнообразных привычек. Эти привычки могут быть как полезными, так 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.

4. Закрепление полученных знаний.

Давайте перечислим, что должен делать человек, чтобы сохранить своё здоровье надолго. Человек будет здоров, если будет... Выберите варианты ответов.

1. Соблюдать режим дня.

4. Курить.

2. Ничего не делать.

5. Употреблять спиртные напитки, наркотики.

3. Соблюдать гигиенические требования.

6. Чаще быть на свежем воздухе, делать зарядку.

7. Отказаться от вредных привычек.

8. Правильно питаться.

9. Иметь неопрятный вид.

10. Быть активным, заниматься спортом.

11. Вырабатывать в себе полезные привычки.

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.

5. Итог занятия. Рефлексия.

Что вам особенно запомнилось на занятии? Какие мысли и чувства оно вызвало у вас? Какие выводы вы сделали для себя?

Надеюсь, что вы будете придерживаться принципов здорового образа жизни и в дальнейшем. Пусть на ваших лицах всегда сияет счастливая улыбка, которая свидетельствует о вашем здоровье и благополучии!

Какие эмоции вызывает у вас вид солнечного света? Ведь здоровье — это действительно прекрасно, не так ли?

Помните, что есть один доктор, без которого все мы были бы лишены радости и счастья. Этот доктор — любовь. Любите друг друга, своих близких и родных. Будьте здоровы!

Литература:

1. Белоусова Т.В. Этикет: Полный свод правил светского и делового общения. Астрель. СПб, 2022. 396 с.

2. Веденяпина Н.И. «Частушки», СПб, 2012. 128 с.

3. Иванченко В.Н. Занятия в системе дополнительного образования детей. Ростов н/Д: Изд-во «Учитель», 2007. 288 с.

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.