

МБУ школа №40 г.о. Тольятти

Классный час,
проведенный в 4 классе «В»
«Слагаемые здоровья»

Учитель начальных классов
Домославская О.Г.

2012 год

Цель занятия:

- Формировать у учащихся представление о том, что здоровье зависит от них самих.

Задачи занятия:

- Пропагандировать здоровый образ жизни;
- Дать детям представление о душевной красоте и душевном здоровье;
- Развивать способность помогать и сочувствовать людям;
- Развивать воображение, мышление, творческие способности детей.

Оборудование:

- Пословицы, поговорки о здоровье;
- Плакаты «Мы за здоровый образ жизни!», «Долой вредные привычки!», «Мы за правильное питание!»

Ход занятия

1. Сообщение темы классного часа.

Крошка сын к отцу пришел,

И спросила кроха:

«Что такое хорошо

И что такое плохо?»

Если делаешь зарядку,

Если кушаешь салат

И не любишь шоколадку –

То найдешь здоровья клад.

Если мыть не хочешь уши

И в бассейн ты не идешь,

С сигаретою ты дружишь-

Так здоровья не найдешь.

Нужно, нужно заниматься

По утрам и вечерам.

Умываться, закаляться,

Спортом смело заниматься,

Быть здоровым постараться.

Это только нужно нам!

На классном часе мы будем говорить о здоровье и о вредных привычках, которые мешают людям вести здоровый образ жизни. Один из философов говорил: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля!» Что значит быть здоровым? Это значит жить счастливо. Что является слагаемыми нашего здоровья? Из чего оно складывается? Об этом и поговорим.

А сейчас закройте, пожалуйста, глаза. *(Звучит тихая музыка)* Представьте жаркое лето. Светит яркое солнце. По небу медленно плывут белые облака. Вдруг откуда ни возьмись, появился проказник ветерок. Неожиданно серые тучки закрыли солнце – и теплый дождь звонко застучал по крышам домов. Воздух стал необыкновенно свежим и ...

Откройте глаза! Что вы видите? (*Радугу*). Но если радуга – природное явление и не подчиняется воле человека, то его здоровье зачастую зависит только от него самого. Перед вами – радуга, представляющая слагаемые здоровья (Гигиена+Сон+Движение+Закаливание+Питание+Отсутствие вредных привычек+Добрые слова).

II. Основная часть

Человеку отведено природой 100-120 лет полноценной активной жизни. Проблемы болезней, здоровья, долголетия всегда занимали умы выдающихся людей нашей планеты. Многие ученые хотели создать чудодейственное средство для сохранения вечной молодости и бодрости. Однако его пока не удалось разработать никому. В то же время известны случаи долгожительства, когда люди достигают 100 лет и более, сохраняя при этом физическую и умственную активность. Длинную и интересную жизнь (более 80 лет) прожили великий русский писатель Л.Н.Толстой и талантливый художник И.Репин. Эти факты говорят о возможности сохранения здоровья и работоспособности на многие годы.

К сожалению, в наши дни долгожителями являются считанные единицы. До 100 лет доживает один из 10000. Учеными доказано, что продолжительность жизни во многом зависит от состояния окружающей среды, от того, каким воздухом мы дышим, какую воду пьем, на какой почве выращиваем растения.

Загазованность атмосферы промышленными предприятиями, выпадение кислотных осадков, загрязнение вод – это результат неразумной деятельности человека, от которой он страдает прежде всего сам. Осознав, что планета в опасности, взрослые пытаются предотвратить экологическую катастрофу. А что, по вашему мнению, могут сделать школьники, чтобы спасти природу от гибели?

Этот вопрос я предлагаю обсудить в группе.

Правила работы в группе:

- *Умей слушать других*
- *Говори по существу*
- *Уважай мнение других*

(Работа в группах)

- Обсуждение закончилось. Вы готовы обнародовать свои предложения? Вам слово.

(Представитель каждой группы высказывает общую точку зрения своих товарищей)

- Спасибо, ребята! Ваши предложения полезны, просты и вполне выполнимы.

Действительно, не нужно шуметь в лесу, разорять гнезда птиц, оставлять мусор, не рвать цветы.

Прекрасен мир живой природы, а люди – часть его. Нам нужно сообща беречь, познавать этот великий мир, без него не было бы ни поэзии, ни искусств, ни самого человека.

Природа – это кладовая нашего здоровья.

Вы подготовили выступления, слушайте друг друга внимательно с тем, чтобы потом ответить на вопросы.

Выступления учеников.

1-й ученик. Здоровье начинается с личной гигиены. К ней относится чистота тела и ежедневный уход за полостью рта. Кожа человека должна быть чистой. Пores кожи могут дышать только когда они чистые и пусты от пыли и грязи. Избавиться от микробов и грязи не так просто. Грязь прилипчива, микробы держатся цепко. Прогнать их может мыло. Оно словно дворник с жесткой метлой, проходит по всем закоулкам кожи. Зубы –

наши верные помощники. У них тяжелая работа. Они трудятся по несколько раз в сутки без отпусков и выходных. Они заботятся о нашем здоровье и хорошем самочувствии. Необходимо чистить зубы 2 раза в сутки. Немаловажное значение также имеет и выбор одежды. Она должна соответствовать климату, времени года и роду занятий. После возвращения из школы нужно сменить школьную форму на домашнюю. Она должна быть удобной и легкой. Все это способствует более качественному отдыху.

2-й ученик. Хороший отдых обеспечивает нам также полноценный сон. Норма сна ребят нашего возраста 10-11 лет – 10 часов. Что же влияет на глубину сна? Чтобы сон был глубоким, надо вставать и ложиться спать всегда в одно и то же время. Комнату перед сном обязательно следует проветривать, а лучше всего спать с открытой форточкой. Полезна небольшая прогулка перед сном на свежем воздухе. Чтобы «сделать» свой сон приятным, не нужно смотреть страшных фильмов, а лучше помечтать о чем-либо хорошем, добром, так, чтобы, засыпая, на лице была улыбка. Тогда, возможно, вы с ней и проснетесь. Сон – лучшее лекарство.

3-й ученик. Для того чтобы машина заработала, надо завести мотор. Спящий человек похож на выключенную машину. Впереди новый день и много интересных дел и приключений. Надо подготовить себя к ним. Включить, завести свое тело. Несколько энергичных упражнений прогонят сон, вовлекут в работу важные органы и системы организма, укрепят мышцы. Придумай, во что тебе поиграть по утрам! Ты – проснувшаяся кошка, вытягивающая то передние, то задние лапы? Или упавшая на спину божья коровка, пытающаяся перевернуться без посторонней помощи? Тянись вверх, как жираф, и скорее расти! Прыгай, как кегуру, чтобы стать таким же ловким. Начинать утро с зарядки – значит встать пораньше с постели и успеть за день сделать много хороших и добрых дел. Благодаря утренней физической зарядке, школьник не только укрепляет здоровье, но и приобретает такие качества, как ловкость, смелость, выносливость, целеустремленность. Замечено, что у школьников, систематически занимающихся гимнастикой, успеваемость намного выше. Двигательная активность – это путь к силе и красоте, это первый шаг к занятиям спортом. Впрочем, можно и не делать зарядку, а ползать весь день, как старая больная черепаха. Кому что нравится...

4-й ученик. Почему одному человеку достаточно встать на холодный пол, съесть мороженое и он простужается, а другие купаются в проруби и даже не чихнут ни разу, кто-то с трудом переносит температуру в 25 градусов, а другие – в 40-градусную жару работают? Одним из важнейших слагаемых здоровья является закаливание. Оно укрепляет организм человека, позволяет ему оставаться здоровым и работоспособным при любой погоде. Закаливание дружит с тремя стихиями: Холодной Водой, Воздухом и Солнцем. Холода не бойся, по пояс мойся.

5-й ученик. Чтобы оставаться в добром здравии, необходимо правильно питаться. Главное – есть все и понемногу. Мясо, рыба, яйца обеспечивают нас белками, которые нужны человеку для роста, развития и восстановления от повреждений. Вместе с хлебом, кашами и макаронами в организм поступают углеводы. Они обеспечивают тело энергией. Источник жиров – сливочное масло, растительное масло, сливки. В жире наш организм запасает энергию. Рацион школьника обязательно должен содержать витамины, т.к. они повышают сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Поэтому нужно употреблять зелень, фрукты, овощные и фруктовые соки. Лук – от семи недугов. Соблюдая режим питания, ни в коем случае нельзя переедать.

- Перед вами этикетки любимых детьми продуктов (чипсов, сухариков, Pepsi). В своих группах рассмотрите их состав. Есть ли там полезные вещества?

(Работа в группах. Обсуждение)

- В состав этих продуктов входят различные ароматизаторы, пищевые добавки, на этикетках стоит знак буквы «Е». Эти составляющие могут привести к расстройствам кишечника, желудка, аллергии и другим побочным эффектам. Кока-кола может заменить бытовую химию. С ее помощью возможно очистить одежду от грязи и пятен, почистить даже сантехнику. Вам еще хочется употреблять эти продукты?

6-й ученик. Ни одна из вредных привычек не уносит столько здоровье, как курение табака и употребление алкогольных напитков. Выкуренная сигарета ведет к бессоннице, убытку сил, отсутствию аппетита. Половина курящих теряет 20-25 лет жизни. Похитителем рассудка называли алкоголь с давних времен, считая его причиной многих преступлений. Алкогольное опьянение – это результат гибели клеток коры головного мозга. Под влиянием алкоголя резко ухудшается речь, внимание, разрушаются печень, почки и другие системы человеческого организма. С вредными привычками нужно бороться. И начинать нужно с регулярных занятий физкультурой и спортом. Если человек почувствовал радость жизни во время занятий спортом, он никогда не будет искать веселья в табачном и алкогольном дурмане.

Блиц-опрос.

-Соблюдает ли гигиену школьник, если он заботится о чистоте тела, но не переодевается в домашнюю одежду, возвращаясь из школы?

- Что способствует полноценному сну?

- Почему витамины обязательно должны входить в рацион питания?

- Какой вред наносит организму увлечение табаком и алкоголем?

Вредные привычки мешают человеку вести здоровый образ жизни. В настоящее время ни одна из пагубных привычек не уносит столько здоровья, как курение табака. По этому поводу позвольте вам рассказать одну притчу. Притча – это краткий иносказательный поучительный рассказ.

ПРИТЧА

В далеком прошлом, когда табак только что был завезен в Армению из дальних стран, у подножия Арарата жил один старец, мудрый и добрый. Он сразу не влюбил это одурманивающее растение и убеждал людей не пользоваться им. Однажды старец увидел, что вокруг чужеземных купцов, разложивших свой товар, собралась огромная толпа. Купцы кричали: «Божественный лист! Божественный лист! В нем средство от всех болезней!»

Подошел мудрый старец, сказал:

- Этот «Божественный лист» приносит людям и другую пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится.

Купцы с радостью смотрели на него.

- Ты прав, мудрый старик! – сказали они. – Но откуда ты знаешь о таких чудесных свойствах «Божественного листа»?

И мудрец пояснил:

- Вор не войдет в дом курящему потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит входить в дом бодрствующего человека. Через несколько лет курения человек

ослабнет и будет ходить с палкой. И его станут бояться собаки. Наконец, он не состарится, ибо умрет в молодости...

Отошли крестьяне и задумались...

- Давайте и мы с вами задумаемся над вопросом: почему человек начинает курить, хотя знает, что курение опасно для здоровья? Что мы можем сказать тем, кто предлагает нам сигарету?

- Способствуют укреплению здоровья и добрые слова. На многих людей благотворно влияют наши поддержка и сочувствие.

Работа с пословицей

Ученик читает пословицу: «В здоровом теле – здоровый дух».

- Как вы понимаете смысл этой пословицы?

- Эта пословица – о том, что у человека есть и тело, и душа. Когда болеет тело, болеет и душа. И наоборот. Если душа болеет, телу тоже плохо.

- Что бывает, когда болеет тело? (Болят горло, голова, трудно ходить, заниматься обычными делами...)

- А что бывает с человеком, когда плохо у него на душе? Что он чувствует? (Настроение плохое, тоскливо, грустно, ничего не хочется, ничему не радуешься, плачешь...)

- А как можно вылечить больную душу? (Сделать что-нибудь хорошее, доброе, пожалеть, подарить, похвалить...)

- Добро душу лечит. Добрые дела и добрые мысли – лучшее лекарство для души. Для того, чтобы душа не болела, нужно, прежде всего, самому быть добрым.

- Как вы думаете, что такое доброта?

- Каким должен быть добрый человек?

- Какие пословицы и поговорки о добре вы знаете?

- *Доброе слово лечит, а злое – калечит.*
- *Добрая слава лежит, а худая - бежит.*
- *Добрые вести прибавят чести.*
- *Доброе дело питает и душу, и тело.*
- *Торопись на доброе дело, а худое само поспеет.*

- Сейчас мы «отправим» друг другу добрые мысли и добрые чувства. Нужно молча, только глазами, выразить всем присутствующим в классе одноклассникам свои пожелания. А что вы хотите мысленно пожелать? (*Здоровья, добра, успехов...*)

- Я хочу вас попросить рассказать о том, что вы почувствовали, когда «отправляли» друг другу добрые мысли? (*Было весело, стало хорошо, понравилось...*)

Игра «Каким меня видят другие»

Дети по очереди выходят (по одному) из класса, а все остальные должны составить описание – словесный портрет этого ребенка, соблюдая главное правило: говорить нужно только хорошее и очень хорошее. Учитель записывает характеристику на доске. Затем ребенок возвращается в класс, и дети зачитывают ему его «портрет».

- На сегодня вам было задано подобрать, а лучше сочинить **стихотворения про здоровье**.
(Учащиеся зачитывают стихотворения)

*Чтобы быть здоровым,
Надо закаляться,
Всем зарядку делать
И утром умываться!*

*Утром, друг мой, не ленись
И с кровати поднимись.
Открой окно и освежись,
Легкою зарядкой подбодрись,
Чтоб энергичным в школе быть,
Учителей не подводить,
Каждый день здоровым быть
И счастье всем друзьям дарить!*

*Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты –
Вот полезная еда,
Витаминами полна!*

*На зарядку поднимайся,
Собирайся, одевайся.
Ты, дружок мой, не ленись –
Подтянись и улыбнись.
Ты сначала зубы чистишь,
Позже приступаешь к пище.
Помни правило такое –
Руки мой перед едою.
Скушай кашу, выпей чай,
А потом – иди гуляй.
К тем, кто курит, - не ходи,
Лишь на минутку подойди.
Ты курящим все таким
Будь так добр, изволь сказать:
«С сигаретами в руке
По дворам нельзя гулять!
Чтобы все здоровым быть,
Запрещается курить!
Заболеть из-за тебя
Может вся моя семья!
Курит тут с полгорода,
Хватит их и без тебя!»
Дальше – в школу торопись,
Но потом домой вернись.
Пообедай дома ты,
А потом иди поспи.
Сон дневной нам все знаком*

*Еще с детсадовских времен!
Полежи минут хоть пять,
А потом иди гулять.
Свежий воздух нужен нам,
Мы гуляем по утрам.
В шесть вечера домой приходи
И уроки ты учи.
Перед ужином, совет простой,
Руки ты свои помой водой,
Не забудь про гигиену:
Зубы чисть,
Помойся перед сном.
В девять спать ложись в кровать,
Утром все начнешь опять!*

Релаксационная пауза

- Представьте себе, что у вас в руках находится волшебный цветок добра. Протяните руки вперед так, как будто вы держите его в руках. Он согревает вас, ваше тело, вашу душу. Вы можете мысленно рассмотреть этот цветок, какой он. Какого цвета? Большой или маленький? На что он похож? Имеет ли он запах? И тогда вы можете его понюхать. А может, от него исходит какая-то приятная музыка? И вам хочется ее послушать... *(Звучит спокойная расслабляющая музыка)*

Поместите все добро этого «Цветка» в свое сердце. Почувствуйте, как добро входит в вас, как оно согревает вам душу, доставляет ей радость. Возьмите друг друга за руки. У вас появляются новые силы, силы здоровья, счастья, радости... Поделитесь друг с другом добрыми чувствами.

III. Подведение итога классного часа.

- Организм человека – настоящее чудо. Наше тело способно делать миллионы разных вещей: бегать, прыгать, говорить, слушать, думать... Если человек здоров, все системы его организма работают слаженно и не доставляют никаких проблем. Мы не должны допускать небрежного к нему отношения. Траты надо возмещать. Если вы поработали сверх меры или переели, возместите нанесенный организму ущерб прогулкой, слушанием хорошей музыки, приятной беседой, добрым поступком.

И еще. Надо гнать со своего лица сердитое выражение, чаще улыбаться. Психологи установили: улыбка – не только признак хорошего настроения, но и способ его улучшить. Будьте же приветливы. Это поможет сохранить вам и свое здоровье, и тем, кто вас окружает.

Каждое утро, выпрямившись во весь рост, вспоминайте:

*Я – человек!
Всегда готов встать рядом или впереди,
Протянуть руку помощи,
Легко нагнуться к малому или слабому,
Подставить плечи под груз тревог или забот,
Обернуться к отставшим,
Дотянуться до мечты,
Перепрыгнуть через усталость и боль,*

*Пронести через всю жизнь дружбу и любовь,
Бороться с собственной тенью,
Глубоко вздохнуть по несбывшемуся.
И повторить весь комплекс опять и сначала – до победы!
(Гимнастический комплекс)*