

Государственное общеобразовательное учреждение Тульской области
«Новомосковский областной центр образования»

**Классный час в 6 «Б» классе на тему:
«Здоровым быть здорово!»**



Здорово

быть здоровым!!!

Классный руководитель:
Мельникова Лидия Игоревна

Цель: расширить представление детей о здоровом образе жизни; способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности; развивать навыки работы в группах, коммуникативные способности, внимание, фантазию, творческие способности, речь; побуждать детей соблюдению навыков здорового образа жизни; воспитывать культуру поведения и общения при работе в группах.

1. Организационный момент

Учитель: Ребята, давайте поприветствуем друг друга. Улыбнитесь. У вас хорошее настроение. Начинается наш классный час. Посмотрите фрагмент мультфильма и ответьте на вопрос, о чем мы будем говорить.

Просмотр мультфильма.

Дети: О здоровье.

1. Целеполагание

Учитель: «Здравствуй» мы говорим при встрече, а значит, желаем здоровья. Здоровье человека – это главная ценность в жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги. Его нужно беречь с самого первого дня жизни. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Каждый должен осознать, какой это бесценный дар.

- О чем бы вы хотели узнать на нашем классном часе?

Дети (на доске)

1) Что такое здоровье?

2) От чего зависит наше здоровье?

3) Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

- Ребята, а как вы думаете, **здоровым быть - это здорово?**

(Вывешиваем на доску)

3. Работа по проблеме

Учитель: Сегодня мы создадим агитационный плакат для участия в конкурсе в номинации «Лучший плакат» за здоровый образ жизни.

Будем работать в группах, в каждой группе выберем командира, вспомните о правилах общения в группах. Группа состоит из 2-3 человек.

Обсудите в своих группах, что такое здоровье

Здоровье – это когда ничего не болит.

Здоровье – это когда тебе хорошо...

Здоровье – это сила.

Здоровье – это красота.

Здоровье – это гармония.

А теперь значение этого слова мы найдем в словарях (2-3 человека).

Вывешиваем на доску в 1 колонку определение здоровья.

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия». Определение Всемирной Организации Здравоохранения.

Мы ответили на вопрос.

Учитель: Знаете ли вы, что организм человека рассчитан на 150-200 лет жизни, а люди живут в 2-3 раза меньше. Как вы думаете, почему? (Здоровье плохое)

Определение слова здоровье вывешиваем на доску.

- От чего зависит наше здоровье? (Ответы учащихся)

- Ученые провели исследования и выяснили, что наше здоровье зависит от многих факторов: наследственности, окружающей среды, медицины и образа жизни
- **Наследственности**, т.е. тех свойств и характеристик организма, которые нам достались от наших предков.
- **Условий**, в которых мы живем: чистоты воздуха, воды, уровня шума вокруг и т.д.
- Как вы думаете, **на какие факторы** можете вы сами повлиять, а что изменить невозможно? (Образ жизни). Можем мы повлиять? (Да).

4. Составление диаграммы.

Составьте диаграмму. Разделите круг на части и покажите, как вы думаете, какую часть может занимать **наследственность, медицина, окружающая среда и образ жизни**. Проанализируйте в группах свои диаграммы и озвучьте результаты (3 группы).

Учитель:

По мнению ученых, формула здоровья выглядит так: 100%= 10% (медицина) = 20% (наследственность) =20% (окружающая среда) =50% (образ жизни).

- Как вы считаете, **на какие факторы можете** вы сами повлиять, а что изменить невозможно? (Образ жизни)

Мы ответили на 2 вопрос

5. Практическая часть. Работа в группах.

- А сейчас мы приступаем к практической части. Каждая группа получает задание и выполняет на листиках, проявляйте свою фантазию, творчество, вы найдете ответ на 3 вопрос. (Что нужно сделать, чтобы быть здоровым)

Учитель: Компоненты здорового образа жизни: 1) Режим дня
2) Физические нагрузки 3) Правильное питание 4) Правила личной гигиены.

Задания:

1 группа: составить правильный «Режим дня».

2 группа: откорректировать данное меню так, чтобы оно стало полезным и питательным.

3 группа: разработать комплекс упражнений утренней зарядки.

6. Защита заданий.

1 группа. Ваше мнение. 1 группа. Режим дня - это правильное сочетание труда, занятий и отдыха. Если человек ест, спит, работает и отдыхает в одно и то же время, его организм привыкает к такому распорядку, работает в полную силу и меньше устает. При соблюдении режима дня «будильником» становится твой организм. Он подскажет тебе, когда нужно вставать, обедать, ложиться спать.

Крепкий сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Ребенок должен спать 10-12 часов, подросток 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему.

2 группа. **Правильное питание - основа здорового образа.**

Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания. Да, питание должно быть умеренным, но разнообразным и полноценным. В нем должны присутствовать белки (мясо, рыба, яйца, творог), жиры (сливочное, подсолнечное масло, орехи) и углеводы (хлеб, крупы, сахар). Необходимы и минеральные соли.

Пища должна содержать витамины! Свежие овощи и фрукты, мед, курага, орехи, изюм, гречка, овсянка, пшено – вот продукты, повышающие жизнедеятельность организма. Необходимо включать их в свой рацион.

3 группа. **Комплекс упражнений утренней зарядки -**

Учитель: Предлагаем всем поучаствовать в утренней зарядке и выполнить несколько упражнений под музыку.

Учитель: **Правильное дыхание.**

Очень важно всегда дышать через нос. В носовых ходах воздух очищается, согревается, увлажняется. Конечно же, важно и то, чтобы воздух, которым мы дышим, был чистым.

Двигательная активность, занятия физкультурой и спортом, положительные эмоции и закаливание.

Всем известно «В здоровом теле – здоровый дух!» Необходимо добавить, что к компонентам здорового образа жизни относится еще и двигательная активность (не менее 30 минут в день). Она улучшает работу всех жизненно важных органов. Без физической нагрузки не может быть здоровья.

Самые полезные и доступные виды спорта: плавание, езда на велосипеде, гимнастика, походы.

Положительные эмоции тоже необходимы для здорового образа жизни: радость, счастье, удовлетворенность жизнью, доброта.

Учитель:

Личная гигиена - совокупность правил содержания тела, полости рта, а также пользования одеждой, обувью, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Задание для всех групп восстановите предложения.

- Так что же надо делать, чтобы здоровым?

1. Вести здоровый образ жизни.
2. Соблюдать личную гигиену.
3. Закаляться.
4. Правильно питаться.
5. Соблюдать режим дня.
6. Выполнять физические упражнения.
7. Быть в хорошем настроении.

7. Реклама предметов. Составьте четверостишие.

Уважаемые команды, вы должны нас убедить, что мыло, зубная паста и шампунь полезны для личной гигиены, и мы должны ими пользоваться.

1- команда рекламирует зубную пасту, 2- мыло, 3—шампунь.

8. Итог

Здоровье начинается с хорошего настроения, с улыбки. Желаем вам никогда не болеть, правильно питаться, быть здоровыми и бодрыми, т.е. вести здоровый образ жизни.

Здоровым быть – это здорово!