

Классный час «Здоровье»

9 класс 16.03.2023г.

Классный руководитель: Попова Ольга Викторовна

Цель: усилить мотивацию к ведению здорового образа жизни как необходимого условия самосовершенствования человека.

Задачи:

1. Формирование у учащихся правильного представления о здоровье, здоровом образе жизни; продолжить формирование положительных навыков для социализации.
2. Воспитание бережного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих.
3. Коррекция поведения.

Оформление: памятки, таблички по теме

Оборудование: компьютер, мультимедийный проектор, экран, гимнастическая скамейка, гимнастические мячи, два тазика с водой, яблоки, предметы: мыло, мочалка, расческа, шампунь, зубная щетка, зубная паста, полотенце, тарелка.

Ход занятия.

- Здравствуйте, ребята! Я говорю вам **«здравствуйте»**, а это значит, что я вам всем желаю здоровья.

Здоровье для человека – самая главная ценность. Сегодня наша встреча посвящена здоровью человека.

«Наше здоровье».)

- Что такое здоровье?

Ответы детей:

(Всегда хорошее настроение, ничего не болит, хочется прыгать, играть и учиться, здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся).

Здоровье – это состояние физического, психического, социального благополучия, а не просто отсутствие болезней.

Пожалуйста, поднимите руки, кто никогда не болел? А кто болел 1 раз?

А кто болел 2 раза? Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть! А ведь это неверная установка! Давайте изменим установку и запомним: *что человеку естественно быть здоровым!*) Ученые считают, что человек должен жить 150-200 лет. Почему же мы не живем так долго?

Ответы детей.

Сегодня медики утверждают, что наше здоровье зависит от нашего образа жизни: наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

На здоровье влияют:

- наследственность – 10%;
- экология – 20%;
- качество медицинской помощи – 10%;
- образ жизни – 60%.

Можно сказать, что *Здоровье – это здоровый образ жизни.*)

Посмотрите на составляющие ЗОЖ.

1. физическая активность;
2. правильное питание;
3. личная гигиена;
4. положительные эмоции;
5. отказ от вредных привычек.

Что вы знаете о правильном питании? (Ответы детей).

Правильное питание.

- Еда должна быть разнообразной и вкусной.
- Есть надо регулярно в одно и тоже время. В перерывах не перекусывать.
- Есть надо медленно, тщательно пережевывая пищу. В этом случае вы съедите меньше и желудок легче переработает еду.

- Не есть перед сном.

А сейчас предлагаю составить пословицы и поговорки о питании.

Пословицы и поговорки.

- Когда я ем,... а люби смолоду.
- Ешь с голоду,... во время еды.
- Appetit приходит ... не велика честь.
- Много есть – ... я глух и нем.

Какая поговорка учит нас правильному режиму питания

- Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу.

Отгадайте загадки.

1. Лето целое старалась-
Одевалась, одевалась...
А как осень подошла,
Нам одёжки отдала.
Сотню одежонок
Сложили мы в бочонок. (Капуста)
2. Наши поросятки
Выросли на грядке,
К солнышку бочком,
Хвостики крючком. (Огурец)
3. Всех круглее и краснее
Он в салате всех вкуснее
И ребята с древних пор
Очень любят - ... (Помидор)
4. И зелен и густ
На грядке вырос куст
Покопай немножко –
Под кустом - ... (Картошка)

Отобрать в корзинку только полезные продукты.

Учащимся предлагается выбрать из списка только полезные продукты.

- Чипсы
- Кока - кола
- Морковь
- Творог
- Яблоко

- Мясо
- Конфеты
- Хлеб
- Торт
- Капуста
- Апельсин
- Орехи
- Рыба

Физическая активность.

- Двигательная активность улучшает работу всех органов.
- Малоподвижный образ жизни приводит к болезням сердца, ожирению и раннему старению всего организма.

Выбрать слова для характеристики здорового человека.

- стройный
- толстый
- сутулый
- бледный
- румяный
- неуклюжий
- подтянутый
- статный
- крепкий
- сильный

Какими видами спорта нужно заниматься для формирования правильной осанки?

(Легкая атлетика, гимнастика, плавание)

Положительные эмоции

Эмоции выражают наши чувства, помогают нам справляться с различными трудностями, а значит, помогают нашему здоровью. Хорошее настроение полезно и необходимо для нашего здоровья!

Польза смеха.

- Смех успокаивает.
- Смех улучшает кожу.
- Смех укрепляет отношения.
- Смех повышает иммунитет.
- Смех оздоравливает сердце.
- Смех снимает боль.
- Смех развивает легкие.
- Смех побеждает стресс.
- Смех помогает быть в форме.

Назвать эмоции.

Учащимся предлагается назвать эмоции, изображенные на картинках.

1. радость
2. стыд
3. страх, испуг
4. злость, гнев
5. грусть, тоска
6. обида

Пантомима «Эмоции».

Участвуют 6 человек. Первый участник выбирает одну из 6 предложенных ему карточек с названием эмоции, изображает эту эмоцию – зал должен угадать. Далее следующий участник и т.д.

Сложить в корзинку только положительные эмоции.)

Учащимся предлагается выбрать из списка только положительные эмоции.

- Гнев
- Радость
- Грусть
- Восторг
- Смех
- Злость
- Страх
- Обида
- Тоска

Правила личной гигиены.

Основой личной гигиены является поддержание чистоты всего тела.

- правильно ухаживать за зубами, чистить зубы два раза в день, зубную щетку менять раз в 3 - 4 месяца;
- не реже одного раза в неделю мыться горячей водой;
- ухаживать за ногтями и волосами, ногти необходимо один раз в неделю подстригать ножницами, волосы необходимо ежедневно расчесывать, не реже одного раза в неделю мыть волосы с шампунем;
- содержать в чистоте одежду и обувь, помещение, в котором живешь, ежедневно делать влажную уборку.

Руки

человека загрязняются легче всего, так как все время соприкасаются с окружающими предметами. Поэтому их необходимо мыть, вернувшись домой, перед едой, перед приготовлением пищи и после посещения туалета.

Предметы гигиены

- полотенце
- зубная щетка
- зубная паста
- шампунь
- мыло
- мочалка
- расческа
- ложка
- тарелка

Личные

Для семьи

Учащимся предлагается отобрать сначала предметы личной гигиены, а затем предметы гигиены для всей семьи.

- | | |
|----------------|--------------|
| • полотенце | зубная паста |
| • зубная щетка | мыло |
| • мочалка | шампунь |
| • расческа | тарелка |

Дегradировать просто!

Спаси свое здоровье,
Спаси свою мечту,
Спаси себя от смерти,
Не пробуй наркоту.

Вы все должны сказать себе: «Хочу жить долго!» (Учащиеся произносят хором и громко).

Умей сказать

НЕТ	ДА
наркотики	физические упражнения
алкоголь	личная гигиена
сигареты	правильное питание
	хорошее настроение

Улыбнись новому дню! Главное в жизни – это здоровье!

С детства попробуйте это понять!

Главная ценность – это здоровье!

Его не купить, но легко потерять!

- Будьте здоровы! Улыбнитесь новому дню!

➤ **Правила здорового образа жизни**

- Занимайся физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками. Обязательно найди именно для себя способ двигательной активности.
- Не передай и не голодай. Питайся 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в жирах и сладком.
- Не переутомляйся умственной работой. Старайся получать удовлетворение от учебы. А в свободное время занимайся творчеством.
- Доброжелательно относись к людям. Знай и соблюдай правила общения.
- Выработай с учетом своих индивидуальных особенностей характера и организма способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и восстановить свои силы.
- Занимайся ежедневным закаливанием организма и выбери для себя способы, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.
- Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное.

Какой вывод вы сделали по теме классного часа?

Ответы обучающихся.