

Миннибаева Розалия Магавиевна

*Начальная общеобразовательная школа с. Абдулово –
филиал муниципального общеобразовательного казенного учреждения
средней общеобразовательной школы с. Старотураево
муниципального района Ермекеевский район Республики Башкортостан*

КЛАССНЫЙ ЧАС НА ТЕМУ НА ТЕМУ: «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Тема: Здоровый образ жизни

Цели: рассмотреть влияние образа жизни на здоровье человека;

- раскрыть понятие здоровый образ жизни,
- определить условия сохранения здоровья,
- формировать у учащихся убеждения о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности.

-Здравствуйтесь ребята, уважаемые гости! А вы знаете, что люди, когда приветствуют друг друга, то желают друг другу здоровья. Я желаю всем присутствующим здоровья. Это самое дорогое богатство, что есть у 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... И именно о здоровье, о том, как его сохранить, мы и поговорим сегодня. Здоровье – богатство на все времена. А закладывается оно в детстве.

- Ребята, поднимите руки те, кто ведёт здоровый образ жизни? Все! А давайте мы это проверим. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Я задаю вам вопросы, а вы хором отвечаете да или нет.



- Регулярно чистить зубы?
- Побольше смотреть телевизор?
- Соблюдать режим дня?
- Делать зарядку по утрам?
- Кушать много сладкого?
- Мыть руки перед едой?
- Сидеть за партой прямо?
- Читать лежа?
- Смотреть на яркий свет?

(Расстояние от телевизора до глаз должно быть не менее 3 метров, продолжительность просмотра – не более 1,5 часа в день.)

- Оберегать глаза от ударов?
- Тереть глаза грязными руками?
- Заниматься физкультурой?

-Теперь я вам верю, вы все правильно ответили на все вопросы.

Значит:

Мы умеем думать,

Мы умеем рассуждать.

Что полезно для здоровья

То и будем выбирать.

Здоровье – это главная ценность в жизни человека.

А кого мы называем здоровым?

(Ответы детей)

Здоровый человек – это крепкий, выносливый, стройный. Он красив, легко преодолевает трудности, с ним приятно общаться, он умеет по-настоящему и работать, и отдыхать.

- А что нужно делать, чтобы быть здоровым?

(Ответы детей):



- соблюдать режим дня;
- делать утреннюю зарядку;
- заниматься спортом;
- соблюдать чистоту;
- правильно питаться...

-правильно вы сказали. Чтобы быть здоровым, нужно заниматься спортом, плаванием, бегом, делать утреннюю зарядку, а не лениться, играть в подвижные игры на свежем воздухе.

Давайте отгадаем загадки.

1. Кинешь в речку – не тонет,
Бьёшь о стенку – не стонет,
Будешь озимь кидать,
Станет кверху летать. (Мяч)

2. Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
И несут меня не кони,
А блестящие ... (коньки)

3. Загадка это нелегка:
Пишусь всегда через два к,
И мяч, и шайбу клюшкой бей,
А называюсь я ... (хоккей)

4. На снегу две полосы,
Удивились две лисы,
Подошла одна поближе:



Здесь бежали чьи-то... (лыжи)

5. Когда весна берет своё,
И ручейки бегут звеня,
Прыгаю через неё,
А она через меня. (Скакалка)

- А вы дружите с этими предметами?

А теперь поговорим о правильном питании. Действительно наша пища должна быть полезной. В ней должно быть много витаминов.

Витамины очень нужны детям для укрепления организма.

-А вы пробовали витамины?

-Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах.

-А в каких продуктах есть витамины?

-В овощах и фруктах.

-Правильно, в них много витаминов А, В, С, Д.

-Витамин А - морковь, рыба, яйца, зелёный лук, - важно для здоровья.

-Витамин В - мясо, орехи, молоко, хлеб, горох, - для сердца.

-Витамин С - цитрусовые, чеснок, капуста, редис, лук, - от простуды.

-Витамин Д - солнце, рыбий жир, творог, молоко, - для укрепления костей.

-Стихи:

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю



Витамины А, В, С.

Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

Помни истину простую
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины
Помогает апельсины.
Ну, а лучше есть лимон
Хоть и очень кислый он.

— Я прочитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах. То вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить
Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мёд и виноград.



Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

-Молодцы! Вы умеете выбирать полезные продукты.

-Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево. Вот у меня на столе каких только продуктов нету. Внимательно посмотрите, подумайте: какие из этих мы относим к здоровой пище, а какие выбираем и вешаем на дерево.

(Дети выходят по одному и выбирают)

--Почему ты так думаешь?

У меня несколько карточек с буквами. На каждую букву этого слова нужно придумать слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

З – зарядка, закаливание.

Д – диета, душ, доброта.

О – отдых, обруч.

Р – режим, река, расчёска...

О – общение, орех, овощи...

В – вода, витамины, врач...

Ь –

Е – еда...

Чтобы наша жизнь была счастливой, полноценной, мы каждый день, каждый час, каждую минуту должны заботиться о своём здоровье. Ведь когда человек здоров, он весёл и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбку. У здоровых людей ясный ум и крепкие нервы:



Делая вывод, попробуем закончить предложения:

-Я могу...

-Я хочу...

- Я должен...

В начале занятия вы сделали вывод о том, что заботиться о своём здоровье должен каждый человек и доказали, что многое умеете для этого делать. Главное захотеть быть здоровым!

-Молодцы! На следующих занятиях мы продолжим разговор о здоровом образе жизни. А теперь давайте улыбнёмся и тем самым поблагодарим друг друга за интересное занятие, которое, я думаю, доставило вам радость познания.

А теперь я вам раздам Памятки. Это правила помогут вам. Повесьте их на самом видном месте и не забывайте, что простые правила продлевают активную деятельность вашего организма.

Я желаю вам, ребята,- быть здоровыми всегда,

Но добиться результата невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться, каждый раз перед едой,
Прежде, чем за стол садиться, руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь – это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите, по возможности всегда.

На прогулки в лес ходите, он вам силы даст, друзья!



Всем всего доброго!

Конференц-зал
электронный журнал



электронное средство массовой информации

ISSN 2223-4063
www.konf-zal.com
konf-zal@mail.ru