КОУ «Калачинская адаптивная школа-интернат»

 классный час в 5а классе

 тема: Здоровье – главное богатство

 подготовила классный руководитель

 Добжанская Н.М.

 2018-2019 уч.год

***Тема: «Здоровье – главное богатство».***

**Цель:**  формирование ценностного отношения учащихся к своему здоровью.

**Задачи:**

- формировать представления учащихся о здоровом образе жизни;

-способствовать формированию положительного отношения к здоровью как главному богатству;
-формировать негативное отношение к вредным привычкам;
- развивать коммуникативные способности, внимание, смекалку, творческие способности, речь;

-воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

 **Оборудование и оформление**: компьютер, презентация, схема ЗОЖ, набор карточек со словами продуктов питания, анаграммы, пословицы.

***Ход***

1. ***Орг. момент***

***- Критерии – внимательность***

 ***- активность***

 ***- правильность***

1. ***Основная часть***

1. Начну сегодняшнее мероприятие со слов советского космонавта, первого человека, вышедшего в открытый космос, дважды героя Советского Союза Алексея Архиповича Леонова

***(1 слайд)***

“***Человек – высшее творение природы. Но для того, чтобы наслаждаться её сокровищами, он должен, по крайней мере, отвечать одному требованию: быть здоровым.”***

***А.А. Леонов.***

***- Как вы понимаете это выражение?***

**Мальчик:**

Чтобы были мы красивы,

Чтобы не были плаксивы,

Чтоб в руках любое дело

Дружно спорилось, горело…

**Девочка:**

Чтобы громче пелись песни,

Чтоб жилось нам интересней…

**Мальчик и девочка:** Нужно сильным быть, здоровым.

- Я думаю, вы догадались, какая тема будет нашего классного часа сегодня.

- Мы поговорим сегодня о **здоровье**.***(2 слайд)***

***2. Тема нашего классного часа «Здоровье – главное богатство»***

- определите задачи:

узнаем, почему здоровье - главное богатство, и что такое здоровый образ жизни.

 Сегодня мы с вами проведем классный час «Здоровье – главное богатство», поговорим о том, как сберечь здоровье, чтобы вырасти здоровым, крепким, жизнерадостным. И о том, что нужно делать, чтобы не жалеть о потерянном здоровье.

- Скажите, можно ли купить здоровье в магазине, на базаре?

В народе говорят, что ***за деньги здоровье не купишь***. Заботиться о нём надо с первых дней жизни.

- Кто заботится о вашем здоровье пока вы маленькие?

До определённого возраста ваше здоровье берегут родители. Но, подрастая, вы должны делать это сами. К сожалению не все люди это понимают. И начинают задумываться об этом только тогда, когда здоровью уже причинён вред.

Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад. Давайте вместе подумаем, что такое здоровье?

Продолжите фразу:

- «Здоровье – это …» – продолжить фразу. (Дети продолжают фразу).

**Здоровье** – **это** состояние полного физического, духовного благополучия.

Каждый взрослый человек вам скажет, что здоровье – это величайшая ценность, но почему-то современная молодёжь в числе главных ценностей называет деньги, карьеру, любовь, славу, а здоровье ставит только на 7-8 место.

Мудрая пословица гласит: **«Что имеем, не храним, потерявши, плачем».**

Как вы думаете, какое отношение эта пословица имеет к теме нашего разговора?
Мы знаем, как хранить деньги, как сберечь вещи. А знаете ли вы о том, как хранить здоровье?

Здоровье - это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно

 - Одного Мудреца спросили: “Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?”

- Ребята, а как бы вы ответили на этот вопрос? (ответы детей)

 Вот что ответил мудрец: “Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля”.

- Согласны ли вы с мудрецом? (ответы детей)

**3. Составление схемы «Здоровый образ человека».**

Итак, здоровье – это великая ценность, но многие начинают это понимать, когда заболеют. Учёные утверждают, что организм человека рассчитан на 150-200 лет жизни. А у нас сейчас люди живут в 2-3 раза меньше, т.е. 60-65 лет.

- Как вы думаете, почему?
- Что мешает людям жить долго?

Главное для здоровья – это умение человека работать над самим собой, над своим здоровьем. Все учёные сходятся в одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.

А вот из чего складывается ЗОЖ, мы узнаем при составлении схемы. Я загадаю 5 загадок, каждая из которых – фактор здоровья.

1.Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. (Режим дня)
**2.** Состояние человека, время отдыха всего организма и мозга. В этот период наше сознание полностью отключается (**Сон)**

3.Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (Гигиена)
4. Порядок приёма пищи, её характер и количество (Правильное питание)
5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц. (Движение, спорт)

Сон

Режим дня

Гигиена

Правильное питание

Движение, спорт

Отсутствие вредных привычек

Итак, что же у нас получилось. Из чего складывается здоровый образ жизни, который дарит человеку здоровье и долголетие?
Я предлагаю добавить в этот список ещё один пункт – отсутствие вредных привычек. Вы согласны со мной?
Действительно, человек может выполнять все пункты здорового образа жизни, но одна вредная привычка, сведёт на нет все его усилия.

4.- Остановимся на каждом пункте отдельно.

1. **Вредные привычки.**

- Какие вредные привычки человека вам известны?

**Курение**. Одна капля никотина – убивает лошадь

**Алкоголизм**. Одна капля алкоголя, помещенная на скорпиона, сводит его с ума, скорпион жалит себя до смерти.

**Игромания** - тяжелое заболевание, когда игра замещает все остальные желания, и становится буквально смыслом жизни. Такое состояние нужно лечить у квалифицированных психиатров и психологов.

**Наркомания** - зависимость человека от различных веществ, и приводящая к разрушению психического и физического здоровья.

**2) режим дня – это ….(**продуманный распорядок действий на **день)**

- Сейчас мы определим основные пункты режима дня, для этого решим анаграммы.

**«Анаграммы»**

У вас даны карточки, на которых записаны в разном порядке буквы. Нужно собрать слово, связанное с режимом дня. Кто быстрее? Работа в парах.
ДКАЗАРЯ – зарядка

ОНС - сон
ЕНГИАГИ – гигиена
ЛКАПРОГУ – прогулка

НЯЗАТИЯ - занятия

НИТАПИЕ – питание

- Если правильно распланировать все эти действия, получится режим дня.

**3).Правильное питание—основа здорового образа.**

- Правильное питание, что это значит?

Снижается заболеваемость, улучшается психологическое состояние, поднимается настроение, а самое главное**—**повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности

Посмотрите внимательно на доску и постарайтесь определить, какие продукты питания полезные для организма, а какие вредные.

А) Сейчас ваша задача будет определить и разделить полезные и вредные продукты питания. Работать будите по рядам. 1 ряд на доске выбирает полезные продукты, по их мнению, а 2 ряд – вредные. Какой ряд быстрее справится.

(Зелень, фрукты, овощи, молоко, мясо, рыба.Чипсы, сухарики, газировка, конфеты, пирожное, жвачка)

Полезные:

**Зелень (укроп, петрушка, салат)**

*Зелень - хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии, авитаминозе.*

**Овощи.**

Овощи - главный источник натуральных витаминов для организма человека. Когда мы едим капусту, кабачки, баклажаны, огурцы или помидоры в наш организм поступают все полезные элементы и витамины.

**Фрукты**

Фрукты – это вкусные и полезные продукты, которые подарят вам свой запас витаминов.

**Молоко**

Молоко содержит большинство необходимых человеку веществ: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, большое количество витаминов A, D, E, K (особенно летом),аминокислоты, в том числе – 8 незаменимых.

**Мясо**

Небольшое количество мяса активизирует работу мозга, защищает от хрупкости костей и недостатка витамина D.

**Рыба**

источник белка, микроэлементов, витаминов, но самое ценное в рыбе – жир, который состоит из полиненасыщенных жирных кислот (омега 3 и омега 6) и полностью усваивается организмом.

- Все фрукты, овощи, ягоды, зелень, молоко, творог, мясо, рыба – это полезные для организма продукты питания.

Б) Вам даны пословицы о правильном питании, но они перепутанные. Пословицы разделены на 2 части, ваша задача объединить части и прочитать пословицы. Работа в группах. Какая группа быстрее.

Сладостей тысячи, а здоровье одно.

Овощи, фрукты – полезные продукты.

Будешь «Колу» пить, смотри, растворишься изнутри.

Будешь «Сникерс» кушать сладкий, будут зубы не в порядке.

**4). Движение и спорт.**

Движение, активность, спорт - обязательная часть жизни, поддерживающая физическую и душевную бодрость.

- Какие виды спорта вы знаете? (Лыжи, коньки, футбол, хоккей и т.д.)

Вы сейчас немного подвигались, выполняя предыдущее задание. Но вы много времени проводите в телефонах, компьютерах и поэтому зарядка нужна не только вашему телу, но и глазам. Давайте сделаем небольшую зарядку для глаз.

1.Зажмурьте глаза, потом откройте их. Повторить 5 раз.

2.Делайте круговые движения глазами. Повторить 10 раз.

3.«Напишите» глазами сегодняшнюю.

4.Вытяните вперед руку. Следите взглядом за ногтем указательного пальца: мед ленно приближайте его к кончику носа, а за тем медленно отводите его обратно. 5 раз.

5.Смотреть в окно вдаль в течение 1 мин.

6.Быстро поморгать (1—2 мин.) (улучшается кровообращение глаза).

**5)– Что такое гигиена?**

**Гигиена** – это…(нормы и правила, направленные на предупреждение заболеваний)

Отгадайте загадки и назовите помощников наших в соблюдении правил личной гигиены.

1. Худая девчонка –

Жесткая чёлка,

Днём прохлаждается.

 А по утрам да вечерам

 Работать принимается:

 Голову покроет

 Да стены помоет. (Зубная щётка)

2.Белая река

 В пещеру затекла,

 По ручью выходит –

Со стен всё выводит. (Зубная паста)

 3.Вафельное и полосатое,

 Ворсистое и мохнатое,

 Всегда под рукою -

 Что это такое? (полотенце)

4.Вот какой забавный случай:
Поселилась в ванной туча
Дождик льётся с потолка
Мне на спину и бока (душ)

 5.Целых 25 зубов для кудрей и хохолков
 И под каждым под зубком
 Лягут волосы рядком. (Расчёска)

6.Лёг в карман и караулю
Рёву, плаксу и грязнулю
Им утру потоки слёз
Не забуду и про нос. (Платочек)

 7. Я не сплю со всеми
 Караулю время.
 Если хочешь – разбужу
 А не надо – погожу. (Будильник)

8. Гладко и душисто.
Моет очень чисто. (Мыло)

**6)Сон**очень положительно влияет на организм человека. Во время отдыха эффективно восстанавливаются силы, намного быстрее заживают раны и ожоги.

Вспомните и закончите пословицы и поговорки:

1. От хорошего сна … (молодеешь.)
2. Сон – лучшее … (лекарство).
3. Выспишься – … (помолодеешь).
4. Выспался – будто вновь… (родился).

**III. Заключительное слово.**

**- Какая тема нашего классного часа сегодня?**

- Что мы должны были узнать на классном часе?

Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье –главное богатство человека. Чтобы быть здоровым, чтобы жить долго и счастливо, нужно вести здоровый образ жизни. И это под силу каждому человеку. Только нужно понимать, что здоровый образ жизни - это не какое-то временное действие, это ежедневные, на всю жизнь принятые правила.

**IV. Рефлексия.**

Надеюсь, что сегодня на классном часе вы многое почерпнули для себя. Мне очень интересно узнать ваше мнение о классном часе.

Хочу поблагодарить самых активных ребят. Подскажите, кто они.

Не зря говорят: "Здоровье – главное богатство. Здоров будешь – все добудешь". Так будьте все здоровы, до свидания!

 **Игра «Доскажи словечко»** (пословицы о здоровье)
 Береги платье снову, а здоровье … (смолоду.)
· Болен – лечись, а здоров… (берегись.)
· Было бы здоровье, а счастье… (найдётся.)
· Двигайся больше – проживёшь… (дольше.)
· Забота о здоровье – лучшее… (лекарство.)
· Здоровье сгубишь – новое… (не купишь.)
· В здоровом теле… – (здоровый дух.)