

## Классный час "Здоровье – главное богатство человека"

**Цели:** создание и презентация проекта по теме: «Мое здоровье».

**Задачи:**

- формирование у обучающихся правильного представления о здоровье, здоровом образе жизни;
- обучение самостоятельно добывать знания, используя приемы исследовательской работы;
- развитие умения презентовать результаты собственной и совместной деятельности;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих.

**Форма проведения:** презентация проектов.

**Педагогические технологии:**

- технология сотрудничества;
- информационно-просветительская здоровьесберегающая технология;
- метод проектов.

**Оборудование:**

- плакаты;
- иллюстрации;
- цветок здоровья;
- рисунки детей.

Подготовительная работа: учащиеся делятся на группы, подбирают материал по своей теме, рисуют иллюстрации, самостоятельно работают с литературой, проводят исследования, создают памятки.

### Ход урока

Утром ранним кто-то странный  
заглянул в мое окно,  
На ладони появилось  
Ярко рыжее пятно.  
Это солнце заглянуло,  
Будто руку протянуло,  
Тонкий лучик золотой.  
И как с первым лучшим другом  
Поздоровалось со мной!

Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит каждому хорошее настроение. И я хочу пожелать вам, чтобы каждый день приносил вам только радость.

- Ребята, а что нужно человеку, чтобы быть всегда в хорошем настроении, в хорошей форме?

- Здоровье – это самое большое богатство и его нужно беречь. Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения, но не все об этом помнят. Пока ты здоров, кажется, что так будет всегда...

Сегодня, на уроке мы поговорим о том, как следует вести себя, чтобы сохранить здоровье.

**Тема классного часа: «Здоровье - главное богатство человека».**

- Все мы помним сказку Валентина Катаева «Цветик–семицветик». В ней рассказывалось о том, как однажды Волшебница подарила девочке Жене цветок с семью разноцветными лепестками. Стоило оторвать один лепесток, подбросить вверх и сказать волшебные слова, как тот час же любое желание исполнялось. Женя истратила целых шесть лепестков. И вот, когда остался один – единственный лепесток, девочка пожелала, чтобы ее знакомый мальчик, Витя, у которого болела нога, выздоровел. Витя стал здоровым.

Но на этом сказка не заканчивается. Витя не просто выздоровел. Он так долго болел и ему так хотелось остаться здоровым и никогда не болеть, что он решил вырастить свой цветок, цветок здоровья и подарить его всем детям на планете. Сегодня на уроке мы поможем мальчику, создадим модель цветка-здоровья. Каждый лепесток - это одно направление, над которым работали 7 групп. Ребята изучили много литературы, открывая новые знания, провели исследования, а помогали им в этом родители, учителя, специалисты. Мы работали под девизом: «Идти вперед и не сдаваться!»

Первая группа работала над темой: «Режим дня». Наш цветок начинает распускаться, появляется первый лепесток.

От того, как распланировать день зависит очень многое. О том, каким должен быть режим дня школьника расскажут ребята.

Ученик: Режим дня – это распорядок дня (в переводе с французского языка означает установленный распорядок жизни, работы, питания, отдыха, сна).

Предлагаем наш режим дня:

- Подъем: 6.30 Нужно пораньше встать, чтобы успеть заправить кровать.
- Зарядка. Не забывайте, что зарядку нужно делать лишь в хорошо проветренной комнате. После зарядки нужно умыться в 7.00. Сначала нужно тщательно вымыть с мылом руки, затем лицо, уши, почистить зубы. Не забудьте причесаться.
- Завтрак: 7.20. На завтрак можно съесть творог или сыр, или йогурт. Хлеб с маслом, вареньем. Чай или какао с молоком. Свежие фрукты (яблоко или банан).
- Выход из дома. Дорога от дома до школы – это утренняя прогулка на свежем воздухе.
- В класс мы приходим за 10–15 минут до звонка.
- В школе мы снова завтракаем и получаем горячее питание. После занятий в 13.10 идем домой.
- Обед в 13.30. Ежедневно на обед нужно есть овощные блюда, мясные или рыбные. После обеда – отдых в 14.00. 1,5ч-2ч. Можно поспать, почитать книгу. А также можно погулять на свежем воздухе.
- Затем приступаем к выполнению домашнего задания в 16.00.
- Мы приготовили памятки: «Как правильно готовить уроки». Соблюдайте эти правила, и они помогут вам.
- После выполнения домашнего задания сделайте гимнастику.
- В 17.40 можно приступить к любимым занятиям: лепке, рисованию, чтению, посетить кружки, секции. Помочь по дому.
- Ужин в 19.00. Ужин не должен быть плотным. Можно съесть салат из овощей, рыбу или яйца, или кусок ветчины. После ужина можно посмотреть телевизор. Но не более 30 – 40 минут. Перед сном нужно обязательно проветрить комнату, умыться, почистить зубы.
- Сон в 21.00. Детям 6 -9 лет рекомендуется спать 10 – 11 часов.

Если человек после сна встает бодрый, значит продолжительность сна достаточная. Ученые подсчитали, что человек спит треть своей жизни, около 25 лет.

Чтобы хорошо учиться, заниматься многими важными и интересными делами, отдыхать и расти здоровыми – соблюдай режим дня!

Учитель: Один мудрец сказал: «Человек есть то, что он ест». Это действительно так, ведь от того, как и что ест человек зависит его здоровье. Над этой актуальной темой работала вторая группа. Ребята нам расскажут, что относится к правильному питанию. Появляется второй лепесток.

Выступление 2-ой группы.

Ученик: Важно есть не только достаточно, но и правильно. Наш организм должен получать разнообразную пищу, насыщенную белками, жирами, углеводами, а также витаминами и минеральными веществами.

Белки - основной строительный материал. Из них строятся все необходимые организму процессы. Белки незаменимы в питании.

Если организм не получает белки - это может привести ко многим болезням. Белки содержатся в мясе, молоке, рыбе, а также в яйцах, орехах. Человеку в среднем требуется ежедневно 100 гр. белков, для детей возраста 7 – 10 лет – 79г.

Углеводы – это топливо для производства энергии. Жиры – для образования энергии и тепла. Эти полезные питательные вещества необходимы нам для того, чтобы организм получал достаточно энергии, чтобы двигаться, для лучшей работы головного мозга. Они содержатся в меде, гречке, изюме, масле, фруктах. Для взрослого ежедневно требуется 380г. углеводов, для детей нашего возраста 310г., жиров 110 г. и 79г. соответственно.

Минеральные вещества нужны нам для роста костей, зубов. Они участвуют в работе всего организма, насыщая кровь, нервные и мышечные ткани. Человеку необходимо 20 минеральных

веществ: кальций, фосфор, йод, магний, натрий, железо, калий. Фтор и другие. Они содержатся во фруктах и овощах.

*2-ой ученик:* Следующие питательные вещества составляют целую группу.

Это витамины. Слово «витамин» придумал американский ученый Казимир Функ. Он открыл, что вещество «амин», содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям.

Соединив латинское слово *Vita* – «жизнь» с «амин», получилось слово «витамин». Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов.

Расскажем о некоторых из витаминов (выступление ребят).

*3-й ученик:* Мы провели исследования и подсчитали, сколько питательных, полезных веществ содержит горячий завтрак в нашей школьной столовой, в этом нам помогли работники столовой. Мы изучили меню, которое состоит из разнообразных каш, супов, мясных и рыбных блюд, а также хлеба, хлебобулочных изделий, горячих напитков: чая, компотов. Учитывая, сколько мы получаем питательных веществ с горячим завтраком в школе, мы, вместе с родителями, составили меню на день.

Важно соблюдать правила питания. Мы составили их для вас. Эти правила вы внимательно изучите дома и хорошо запомните.

Основные правила: питаться разнообразно, в одно и то же время. Не переедать.

*Учитель:* Сохранить здоровье не просто, а потерять можно сразу. Сбереечь его поможет спорт! Физические упражнения развивают организм, укрепляют мускулатуру, сердце и другие органы, заставляют глубже дышать, поглощать больше кислорода, улучшают кровообращение, позволяют оставаться стройными, избавляют нас от многих болезней.

Великий философ говорил о пользе занятий спортом: «Ничто так сильно не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

- О том, как спорт помогает сохранить наше здоровье, расскажет 3-я группа. Ребята работали над темой: «В движении – жизнь!»

*Ученик:* Здоровье – это красота! Об этом люди знали еще в Древнем Китае и Индии, в Древней Греции. Именно там возникла гимнастика. А гимнастика делает тело здоровым и красивым. А.С.Пушкин был крепкого телосложения, мускулистый, гибкий, благодаря ежедневной гимнастике. Л.Н.Толстой прожил долгую жизнь благодаря физическим упражнениям. Он увлекался ездой на велосипеде, на лошади. В 82 года он за день совершал верхом дальние прогулки.

- Каждый человек должен заботиться о своем здоровье сам. Поэтому мы подготовили комплексы упражнений, которые помогут вам стать крепкими, бодрыми и здоровыми.

- комплексы упражнений для утренней гимнастики;
- комплексы упражнений для исправления осанки;
- комплексы упражнений для глаз, зрительная гимнастика;
- физминутки.

*2-ой ученик:* Сейчас мы покажем вам и выполним один из комплексов упражнений для утренней гимнастики. (Показ).

Правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобретает им. Если с детства приучить себя держаться прямо, тогда и в старшем возрасте не будут мучить боли в спине, пояснице. У стройного человека правильно формируется скелет, при правильной осанке легче работать сердцу и другим важным органам.

Упражнение для поддержания правильной осанки.

Чтобы сохранить осанку нужно соблюдать правила.

(Ученик читает правила).

3-й ученик: Гимнастика для глаз.

*Упражнение 1.*

1. Крепко закрыть глаза на 3–5 сек.
2. Открыть глаза на 3–5 сек. (делать 6–8 раз).

*Упражнение 2.*

Быстрое моргание 1 – 2 мин.

*Упражнение 3.*

1. Смотреть прямо вдаль 2-3 сек.

2. Поставить палец по средней линии лица на расстоянии 25-30 см, направить взгляд на палец на 3-5 сек.

Чтобы сберечь зрение нужно выполнять гимнастику для глаз, а также соблюдать правила.

- Не читай лежа,
- Не наклоняйся близко при чтении,
- Не играй с взрывоопасными предметами,
- Не смотри долго телевизор,
- Не играй долго в компьютерные игры.
- Делай гимнастику для глаз.

Каждый год проверяйте зрение у врача. Он может определить самые ранние признаки заболевания и вовремя начать лечение. А если врач вам выписал очки, носите их, не стесняйтесь. Очки исправляют зрение.

Эти упражнения и правила помогут вам стать здоровыми и быть всегда красивыми.

*Учитель:* В нашей стране много людей, чей возраст перевалил за сто лет. Долгожители считают, что есть секреты долголетия. Первый секрет – закаленное тело. Второй секрет - хороший характер. Третий секрет - правильное питание и режим дня. Четвертый секрет - ежедневный физический труд. Не случайно на первом месте – закаливание. Об этом нам расскажут ребята из четвертой группы.

*Ученик:* Закаливать организм можно двумя способами: с помощью воздушных ванн и водных процедур. Начинать закаливание нужно с проветривания комнаты. В школе мы регулярно проветриваем кабинет – это помогает нам быть бодрыми, меньше болеть, быть закаленными. Всем известны такие строчки из песни: “Если хочешь быть здоров, закаляйся!.. «Но успешным закаливание может быть лишь при соблюдении определенных правил.

1. Первое правило – закаливание нужно проводить систематически, то есть постоянно.
2. Другое правило – постепенность. Встав рано, в одно и тоже время, открыв форточку нужно сделать зарядку. После зарядки приступите к водным процедурам. Начинать следует с простого – обтирания. Для этого нужно намочить полотенце или губку и за 2 минуты растереть все части тела. Затем вытереться насухо. Постепенно снижайте температуру воды. Через месяц можно перейти к обливанию или душу. Начальная температура воды 30 – 35 градусов. Затем постепенно ее понижают.

Очень сильное закаливающее средство – контрастный душ, когда температура воды непрерывно меняется от горячей до холодной.

Начинают с минимальной температуры, постепенно доводя ее до максимальной.

*2-ой ученик:* Одновременно необходимо постепенно переходить на более легкую одежду, не кутаться. Занимайтесь спортом, чаще бывайте на свежем воздухе.

Помните: солнце, воздух, и вода – самые верные наши друзья!

*Учитель:* Всем известно, что чистота – залог здоровья. Нечистоплотность – это неуважение не только к самому себе, но и к окружающим людям. О соблюдении чистоты и правил личной гигиены подготовили свой рассказ ребята из пятой группы.

*Ученик:* Люди с древних времен знали, что нужно поддерживать чистоту своего тела. В древнем Риме строились общественные бани – термы. Люди приходили сюда отдохнуть, привести в порядок тело, воспользоваться услугами парикмахера и массажиста, заняться спортом и даже почитать, так как здесь была библиотека.

Русские люди лучшим средством для соблюдения чистоты и лечения считали также баню, но их бани намного отличались от «римских». Чем жарче было в бане, тем считалось здоровее. А когда от пара было невмоготу, выбегали на улицу и сразу бросались в пруд или реку. От такой закалки ни одна болезнь не могла одолеть человека. Эта традиция сохранилась и по сей день.

Люди до сих пор не придумали средства лучше, чем баня.

Эти интересные сведения говорят о том, что человек всегда заботился о чистоте своего тела и старался соблюдать *правила личной гигиены*.

- Какие правила личной гигиены вам знакомы?

Мыть руки перед едой, вода и мыло уничтожают микробы;

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.

Во время и после водных процедур мы используем средства личной гигиены. Важно помнить, что эти вещи должны быть у каждого свои. Как вы думаете, почему?

- Потому что через эти предметы можно заразиться.

*А сейчас такое задание:*

Вы должны определить, какие предметы у каждого человека должны быть личными, а какими могут пользоваться все члены семьи. (выдаются предметы для трех групп: полотенце, зубная щетка, зубная паста, шампунь, мыло, мочалка, расческа, ложка, тарелка).

**Вывод:** Соблюдая правила личной гигиены, мы сохраним здоровье на долгие годы.

*Учитель:* Древнее китайское изречение гласит: «Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их». Поэтому очень важно вести здоровый образ жизни, ведь соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье, воспитывает волю, характер человека.

Характер складывается из привычек. О том, какие бывают привычки, какие из них укрепляют здоровье, а какие наоборот приводят к разрушению организма, подготовили материал ребята из шестой группы.

*Ученик:* Скажите, что вы делаете по привычке?

Какие привычки вы назвали, если их обозначить одним словом?

- Полезные привычки.

Делать зарядку, заниматься спортом, умываться по утрам, чистить зубы, расчесываться, пользоваться чистым носовым платком, следить за одеждой, соблюдать порядок во всем: у каждой вещи должно быть свое место, быть бережливым по отношению к школьному и домашнему имуществу – все это полезные привычки, которые помогают нам сохранить здоровье. Но есть привычки, которые мало назвать плохими, к ним больше подходит название опасные, вредные привычки.

*2-ой ученик:* Курение очень вредно для здоровья. Табак поражает сердце, мозг, легкие, почки и другие органы человека. На 15 минут короче становится жизнь после каждой выкуренной сигареты. Но особенно вреден для растущего организма, который слабеет и плохо развивается! Существует другая, не менее опасная привычка – алкоголизм. Многие взрослые страдают от вина, пива и других алкогольных напитков. У пьющего человека ухудшается память, нарушается координация движения, постепенно начинают отказывать печень, желудок и другие органы человеческого организма. Для детей этот вред втрое. Известны случаи, когда дети умирали от алкоголя или тяжело болели.

Но самая страшная болезнь нашего века – это наркомания.

Она развивается от употребления дурманящих, ядовитых веществ - наркотиков. Отведав папирос с наркотиками или специальных таблеток, слабые или очень любопытные люди, вскоре переходят к более сильным наркотическим веществам. Этим они разрушают свое здоровье. Находясь в состоянии наркотического дурмана, эти люди наносят себе страшные ранения, совершают преступления. Многие из них не доживают и до 30 лет. Избавиться от этой зависимости очень трудно, часто невозможно.

Поэтому никогда не пробуйте никаких наркотических средств.

**Вывод:** НЕ заводи вредных привычек! Веди здоровый образ жизни! Знай и соблюдай полезные привычки, они помогают нам укреплять здоровье.

*Учитель:* Человек – часть природы. Когда болеет природа, болеет и человек. Наше здоровье зависит от благоприятных условий окружающей среды. Выяснить, в каких условиях находится природа, окружающая нас, попытались наши ребята (выступление экспертной группы).

Открывается седьмой лепесток.

*Ученик:* Мы создали группу экспертов и совместно с родителями провели эколого-здоровьесберегающую экспертизу условий местности. Подробно об этой экспертизе вы можете прочитать на страницах нашей книги, здесь описаны задания для экспертной группы, результаты

их исследований. А решение, которое приняли ребята по результатам этих исследований, мы сейчас услышим.

После обсуждения результатов, мы решили, что мы должны, вместе со старшеклассниками, учителями активно участвовать в озеленении пришкольной территории, а также помогать взрослым озеленять наши дворы, улицы. Следить за чистотой школы, пришкольной территории, улиц, дворов, подъездов, своего дома.

Тогда вокруг нас будет чище и красивее.

**Итог. Учитель:** Ребята все вместе мы создали цветок здоровья. Наш цветок не был бы таким замечательным, если бы мы прикасались и прислушивались бы только к одному лепестку. Цветок красив только тогда, когда все лепестки живы и полны радости оттого, что могут подсказать вам ребята что в жизни нам поможет сберечь здоровье, а что разрушит его.

Когда мы веселы, здоровы, то хорошо и радостно всем тем людям, которые любят нас и видят каждый день.

Хочется поблагодарить всех, кто участвовал в работе над проектом. Думаю, что все вы узнали для себя много нового и уйдете с урока с желанием как можно больше открывать, изучать и делать правильные выводы о том, как правильно вести себя в отношении своего здоровья.