



КЛАССНЫЙ ЧАС:
« ТВОЕ
ЗДОРОВЬЕ В
ТВОИХ РУКАХ »
1 класс
Классный
руководитель:
Киреева О. Н.

Тема: ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

Цель: познакомиться с понятием «Здоровый образ жизни».

Задачи: научить ценить и сохранять собственное здоровье, развивать кругозор и познавательную деятельность.

Оборудование: дерево познаний, яблоки картинки, рисунки детей.

Ход урока.

1. Орг. момент.

Отгадайте загадку:

Что на свете дороже всего?(здоровье)

-А что такое здоровье?

(Всегда хорошее настроение, ничего не болит, хочется прыгать, бегать и учиться, здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся, здоровье – это здоровый образ жизни.) СТИХ №1. Крошка сын к отцу пришел

И спросила кроха:

«Что такое хорошо

И что такое плохо?»

2. Если делаешь зарядку

Если кушаешь салат

И не любишь шоколадку-

Ты найдешь здоровья клад.

3. Если мыть не хочешь уши

В ванную ты не идешь,

Так здоровья не найдешь.

4. Нужно, нужно заниматься.

по утрам и вечерам

Умываться, закаляться,

спортом смело заниматься.

Быть здоровым постараться

Это нужно только нам.

-Сегодня мы с вами поговорим о «здоровом образе жизни», ведь хорошее здоровье – основа долгой счастливой и полноценной жизни, и особенно это важно для вас ребята. Вы спросите почему? Потому что дети - это главное, что есть у страны, да и во всем мире. Ведь Вам жить в будущем, творить и работать так, чтобы на нашей Земле светило солнце, цвели сады, Ж пели птицы.

А творить может только здоровый и счастливый человек.

Слово «здоровье» как и слово «любовь», «красота», «радость» принадлежат к тем понятиям, значение которых знают все, но понимают по разному. Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Здоровье перевешивает все остальные блага жизни.

Мы с вами поговорим, как сохранить ваше здоровье и уберечь от вредных привычек.

Сегодня дня «здоровья», символом будет дерево познаний здоровья. Мы должны украсить наше дерево понятиями, относящиеся к здоровому образу жизни.

1. Гигиена

Чтобы быть здоровым нужно соблюдать правила гигиены. Что это за правила?(мыть руки, чистить зубы, что и как нужно кушать, содержать свое тело и одежду в чистоте.)

ВСТАВКА №1

А гигиена – это не только мытье рук, а еще много другое. Как сберечь зрение и слух, сохранить здоровым зубы, что и как надо есть. Все это гигиена.

Отгадайте загадку о средствах гигиены:

1. Постоянная спинка
Жесткая щетинка.
С мягкой пастой дружит
Нам усердно служит.(зубная щетка)
2. На стене висит, болтается, за него всяк хватается.(полотенце)
- 3.Языка нет, а правду скажет.(зеркало)
- 4.Зубов много, а нечего не ест.(расческа)
- 5.Нежно пенясь, не лентясь, с нас смывает пыль и грязь.(мыло)

Стихотворение

Да здравствует мыло душистое
И полотенце пушистое,
И зубной порошок,
И густой гребешок.
Давайте же мыться, плескаться
Купаться, нырять, кувыркаться
В ушате, в корыте, в лохани,
В реке, в ручейке, в океане,
И в ванне и в бане –
Всегда и везде
Вечная слава воде!

-А какие вы знаете пословицы и поговорки о гигиене?

- 1.Чистота залог здоровья.
- 2.Кто аккуратен, тот людям приятен.
- 3.Чистота лучшая красота.
- 4.Чисто жить – здоровым быть.

Стихотворение от Гигиены.

Мы желаем 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.

Чистота: 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!

Гигиена: Мы открыли вам секреты,
Как здоровье сохранить
Выполняйте все советы
И легко вам будет жить!
До свидания, ребята!
Приходите в гости к нам.
Приходите поскорее –
Будем очень рады вам!

-Ребята, сейчас мы с вами поиграем в игру «Хорошо и плохо» (Я буду называть вам действия, а вы говорите хорошо это или плохо.)

- Мыть руки, ноги, принимать душ.
- Чистить зубы.
- Грызть ногти.
- Проветривать комнату.
- Сидеть долго перед включенным телевизором, компьютером.
- Гулять на свежем воздухе.
- Ковырять в носу.
- Есть много сладкого.
- Есть ягоды и фрукты.
- Делать зарядку.

Молодцы ребята.

2.Здоровое питание.

-Как вы понимаете?

-Правильное питание – основа здоровья. Снижает заболеваемость, улучшает психологическое состояние, поднимает настроение, а самое главное – повышает работоспособность и интерес к учебе.

-Для чего человеку нужна еда?(ответы детей)

«Человеку нужно есть».

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть.
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.
Подведем теперь итог:
Чтоб расти - нужен белок.

Для защиты и тепла
Жир природа создала.
Как будильник без завода
Не пойдет ни тик, ни так,
Так и мы без углеводов
Не обходимся никак.
Витамины – просто чудо!
Сколько радости несут:
Все болезни и простуды
Перед нами отвергнут.
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда –
Важнейшее условие.

-А что значит по вашему правильно питаться?

-У нас был опрос по анкете как я питаюсь? Подводя итог дам ответ стихотворением:

Ребята, мера нужна и в еде,
Чтоб не случиться нежданной беде,
Нужно питаться в назначенный час,
В день по немногу, но несколько раз.
Этот закон соблюдайте всегда,
И станет полезной ваша еда!
Надо еще про калории знать,
Чтобы за день их не перебрать!
В питании тоже важен режим,
Тогда от болезней мы убежим!
Плюшки, конфеты, печенье, торты –
В малых количествах детям нужны.
Запомните, ребята, простой мой совет:
Здоровье одно, а второго то нет.

Давайте поговорим немного о том ЧТО МЫ ПЬЕМ?

-Вы любите ребята лимонад, кока – колу. А приносят они пользу? Послушайте интересное сообщение о этих напитках.

ЛИМОНАД – это углеводы. Все они откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. Добавляют Астартам. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, нарушение работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения. Содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса.

-А вот КОКА – КОЛА с успехом заменяет бытовую химию. Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте 1 час. Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте его болт на несколько минут. Чтобы очистить одежду от пятен, вылейте банку на одежду, а потом постирайте. Можно чистить стекла. Хорошо очищает пятна крови.

-Вы еще хотите бутылочку Колы? Какие еще продукты вредны для здоровья?(чипсы, жвачки, кириешки).

3. Витамины.

Но самое главное нужно много употреблять витаминов. А где их больше всего?(овощи и фрукты).

Стихотворение : **Витамины**

Витамины – это жизнь!
С ними нужно всем дружить!
Витамины потребляй
И здоровье «прибавляй»!

Слово витамин произошло от латинского «вита», что означает жизнь.

Витамин А – я живу в морковке, сливочном масле, тыкке, петрушки, укропе, в помидорах, апельсинах, лимонах и малине.

Витамин С – я живу в смородине, яблоках, лимоне да луке, винограде, шиповнике.

Витамин В – я живу в черном хлебе, фасоли, горохе, семечках подсолнечника и тыквы, в орехах..

Если кто – то простудился,
Голова болит, живот,
Значит, надо подлечится,
Значит, в путь – на огород.
С грядки мы возьмем микстур,
За таблеткой сходим в сад,
Быстро вылечим простуду,
Снова жизни будешь рад.

-Ребята о каких это микстурах и таблетках говорится в стихотворении?

Витамины – это чудо!
Сколько радости несут:
Все болезни и простуды
Перед нами отведут.

4. Спорт.

-Что нужно сделать еще для здорового образа жизни. Прочитайте в анаграмме «ПДОРИЖУСЬ ОС ОПТОСРМ!» (ПОДРУЖИСЬ СО СПОРТОМ)

-Недаром говорят: «Здоровье – футляр красоты». Будешь заниматься спортом – будешь красивым. По мнению ученых, ежедневные физические упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6 – 9 лет жизни!

Стихотворение:

Мы бежим быстрее ветра
Кто ответит, почему?
Коля прыгнул на два Метра
Кто ответит, почему?
Маша плавает, как рыба
Кто ответит, почему?
На губах у нас улыбка
Кто ответит, почему?
Может мостик сделать Шура

По канату лезу я
Потому что с физкультурой
Мы давнишние друзья.

-Ребята, а вы делаете по утрам зарядку? (Да)

Объявляю веселую физкультминутку. Называется она «Как живешь?»

-Как живешь? Вот так

-А плывешь?

-Как бежишь?

-Вдаль глядишь?

-Ждешь обед.

-Машешь в след?

-Утром спишь?

-А шалишь?

Стих:

Мы зарядку делали
Прыгали и бегали
Стали загорелыми
Сильными и смелыми.

-Ребята, а вы занимаетесь спортом (перечислить) каким видам спорта вы занимаетесь.

Стих:

Вы зимой катайтесь с горки,
Летом плавайте в реке.
Чтоб потом у вас пятерки
Запестрили в дневнике.

5. Сон.

Сон – это тоже здоровье. Если человек мало спит или плохо спит. Это очень влияет на здоровье. Детям нужно спать 10-12 часов, взрослым 8 часов. А во сколько вы должны ложиться спать?

Поиграем в игру. Я начинаю пословицу, а вы заканчиваете.

- 1.От хорошего сна ... Молодеешь
- 2.Сон – лучше ... Лекарство.
- 3.Выспишься ... Помолодеешь.
- 4.Выспался – будто вновь ... Родился.

Рано утром просыпайся,
Маме с папой улыбайся.
И зарядкой занимайся,
И водицей обливайся
Полотенцем обтирайся,
И в квартире убирайся,
Аккуратно одевайся.

6.Семья и отдых.

В семье вы приобретаете первые навыки правил гигиены. Ваши родители учат вас как заботиться о своем здоровье. С родителями вы любите отдыхать на природе, речке, ходить в парк, кино. Все это помогает быть здоровым и счастливым. Приготовили выставку рисунков: где вы нарисовали как вы отдыхаете с родителями.

7. Вредные привычки.

Сейчас много компьютеров, телевизоров, мобильных телефонов. – А они вредны для здоровья? (Да) послушайте.

(от компьютера, телевизора, мобильного телефона идут вредные для организма излучения, компьютер влияет на зрение.)

Нужно знать, как пользоваться без вреда для собственного здоровья.

1. 30 мин. Работы на компьютере, перерыв не менее 30 минут.
2. Не смотреть телевизор не более 2 часов.
3. Не носить телефон на теле.

Какие еще вредные привычки вредят здоровью? (ногти грызть, ручку, карандаш, выдавливать прыщи)

Кодекс здоровья

-Так какие правила надо соблюдать чтобы быть здоровым?

Сейчас я вам раздам кодекс здоровья:

Который вам поможет сохранить и сберечь ваше здоровье.

Кодекс здоровья:

1. Заниматься спортом.
2. Как можно больше ходить.
3. Дышать свежим воздухом.
4. Почаще есть рыбу, овощи и фрукты.
5. Пить воду, молоко, соки натуральные, чай.
6. Спать достаточно.
7. Проявлять доброжелательность.
8. Чаще улыбаться.
9. Любить жизнь.

Заключительное слово уч – ся

Мы рождены, чтоб жить на свете долго:

Грустить и петь, смеяться и любить.

Но, что бы стали все мечты возможны,

Должны мы все здоровье сохранить.

Спроси себя: готов ли ты к работе –

Активно двигаться и в меру есть и пить?

И только так здоровье сохранить

Взгляни вокруг: прекрасная Природа.

Нас призывает с нею в мире жить.

Дай руку, друг! Давай с тобой поможем

Планете всей здоровье сохранить.

-Главное составляющая «Здорового образа жизни» это Улыбка и Дружба.

В заключении споем песню о дружбе.