Классный час

«Моё здоровье»

(игра-беседа)

для 3 класса

Мишукова Ольга Ивановна,
учитель начальных классов
МБОУ Сосновская СОШ No1,
р. п. Сосновка,
Сосновский р-н,
Тамбовская область

Цели:

- актуализировать и развивать знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни;
- формирование чувства личной ответственности за здоровый образ жизни;
- обсудить различные варианты отношения к своему здоровью и возможные пути его сохранения;
- воспитывать у учащихся негативное отношение к вредным привычкам, внимательное отношение к своему здоровью.

Ход занятия:

- Здравствуйте ребята! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я вам всем желаю здоровья. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверно, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Сегодня у нас классный час посвящен здоровью человека. Когда мы здороваемся, желаем здоровья.

А мы поздороваемся вот так. Встанем в два круга, лицом друг к другу, и вспомним шуточное приветствие «Здравствуй, друг!» (Подхожу к ребёнку и показываю.)

"Здравствуй, друг!" - пожимают друг другу руки.
"Как ты тут?" - кладут руку на плечо партнера.
"Где ты был?" - берут партнера за ухо.
"Я скучал" - прижимают руку к сердцу.
"Ты пришел" - разводят руки в стороны.
"Хорошо!" - обнимаются.

Садитесь.

- Давайте уточним, что же такое здоровье. (ответы детей)

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

- Пожалуйста, поднимите руки, кто никогда не болел?
- А кто болел 1 раз? Более одного 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 (так древние греки считали, что умереть в 70 лет, значит умереть в колыбели). Сегодня медики утверждают, что наше здоровье зависит от нашего образа жизни: наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

Расскажу я вам старую легенду: «Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у

человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов. А нужно ли это делать?

- Может ли человек прожить счастливую жизнь, если у него нет здоровья? Почему?
- Однако в жизни часто встречаются люди, которые считают, что заботиться о своём здоровье совсем не обязательно. По сути дела они не следят за собой, но от этого страдают они сами и окружающие их люди.
- Вы никогда не задумывались над тем, что же такое здоровье и как сделать так, чтобы прожить жизнь здоровым и счастливым?

Если будешь ты стремиться
Распорядок выполнять –
Будешь лучше ты учиться,
Лучше будешь отдыхать.

А вот многие из вас не умеют выполнять распорядок дня, не берегут время, зря тратят не только минуты, но и целые часы. А чтобы научиться беречь время, нужно правильно организовать свой режим дня.

- Главные правила — разумное чередование умственных и физических нагрузок с отдыхом, рациональное питание — должны соблюдаться во всех случаях.

Однажды ученые поставили эксперимент. Одной группе участников был предложен комплекс физических упражнений, а другой группе предстояло пролежать 20 дней неподвижно. И что получилось: у тех, кто лежал, появилось головокружение, они не могли долго ходить, им было тяжело дышать, пропал аппетит, они стали плохо спать, снизилась работоспособность. Итак, физическая нагрузка необходима для организма. Но упражнения приносят большую пользу в том случае, если они выполняются постоянно, систематически: по 1 часу в день 7 раз в неделю.

Физкультминутка «Солнышко»

Представьте, что на ладошках лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как лучики солнышка, идет тепло по всей руке. Руки успокоились, отдыхают. Переключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают. (Обращаем внимание детей на дыхание.) Представьте живот как шарик или мячик. На вдохе мячик слегка поднимается, на выдохе опускается, дыхание успокаивается, становится плавным, равномерным. Улыбнитесь друг другу, пожелайте добра. Ведь добро всегда побеждает и помогает сохранить здоровье.

Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. И что уже давно доказано, его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

- А знаете ли вы, какие болезни сейчас самые распространенные?

Сейчас много компьютеров, телевизоров, мобильные телефоны, а они вредны для здоровья. Компьютер, телефон и телевизор излучают вредную радиацию, а кроме того, компьютер очень сильно влияет на зрение.

- Так что ими нельзя пользоваться?

- Пользоваться, конечно, можно. Но нужно знать как. Полчаса работы на компьютере, а потом обязательно перерыв не менее получаса. Работайте за компьютером в специальных очках, которые будут защищать ваши глаза. Не смотрите телевизор более 2 часов.

Прислушайся!

Когда хотят, чтоб вещь служила нам без срока,
Недаром люди говорят: «Храните, как зеницу ока!»
И чтоб глаза твои, дружок, могли надолго сохраниться,
Запомни ты десяток строк:
Глаза поранить очень просто — не играй с предметом острым!
Глаза не три, не засоряй, лежа книгу не читай!
На яркий свет смотреть нельзя — тоже портятся глаза!
Телевизор в доме есть, упрекать не стану,
Но, пожалуйста, не лезь к самому экрану!
И смотри не все подряд, а передачи для ребят, что приносят пользу.
Не пиши, склонившись низко, не держи учебник близко!
И над партой каждый раз не сгибайся, как от ветра,
От стола до наших глаз — ровно 40 сантиметров!
Глаз в темноте не напрягай, их здоровья не лишай!

Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладошках лежат

Оказывается, человек можем прожить до 140 лет, но живёт, почему-то, в среднем до 70 лет. Почему? (нам мешают вредные привычки)

- К курению привыкают быстро, а вот бросит курить бывает трудно, а порой и невозможно. Курение вредно сказывается на работе сердца, мозга, легких и других органов. Но особенно вреден табак для детей.

Для детей он в два-три раза вреднее, чем для взрослого. Он хуже растет, быстро устает при любой работе, плохо справляется с учебой, чаще болеет.

Ребята, посмотрите на эти правила, как вы думаете, если их соблюдать, можно вырасти здоровым человеком? Почему?

- вовремя ложиться спать,
- ежедневно делать зарядку,
- вовремя питаться,
-планировать свой день,
-следить за личной гигиеной,
-быть чистым и опрятным,
-хорошо говорить и думать о людях,
- радоваться своим успехам и успехам других людей.

Рефлексия.

Тест «Оцени себя сам»

Перед вами листочки с тестом, если вы выполняете это -, поставьте себе «+», если ты что-нибудь из этого не делаешь, поставь себе «--»,

1.Любишь прогулки в любую погоду;
2.Делаешь зарядку каждое утро;
3.Соблюдаешь режим дня;
4.Посещаешь спортивные секции;
5.Любишь кататься на коньках;
6.Соблюдаешь правила личной гигиены;
7.Умеешь прыгать через скакалку.

-У кого все плюсы? Поднимите руки.
- У кого есть минусы?
- Ребята, если у вас есть минусы, не расстраивайтесь.

Самое главное, воспитай у себя силу воли! Начинай свой день с зарядки, закончи его вечерней прогулкой, поиграй несколько часов на воздухе, и вы сразу почувствуешь, что стал бодрым и здоровым.