

Классный час «В здоровом теле здоровый дух»

Цели:

1. Учить быть здоровыми душой и телом;
2. Уметь применять знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
3. Формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
4. Расширять знания и навыки по гигиенической культуре.

Ход мероприятия

Ведущий:

Приветствуем всех, кто время нашел
И в школу на праздник здоровья пришел!
Пусть зима стучит в окно,
Но в зале у нас тепло и светло!
Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь.
И набираем, естественно вес!
Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,
Нам спорт с физкультурой как воздух нужны,
А с ними порядок, уют, чистота,
Эстетика. В общем, сама красота!
Здоровье свое бережем с малых лет.
Оно нас избавит от болей и бед.

I. Представление команд

(Команды по очереди показывают свои эмблемы и говорят девизы)

“Чистюли”:

“Мы чистюли лучше (чище) всех
Сегодня к нам придет успех”.

“Витаминки”:

“Витамины поглощайте
И здоровью помогайте”.

“Крепыши”:

“Мы крепыши не малыши,
В игрушки не играем,
Мы любим спорт и мы сильны,
И вам не проиграем!”

Ведущий: Здоровье – это главная ценность в жизни человека. Его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на создание. И на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

- А что значит быть здоровым? Как вы это понимаете?

Здоровый человек – это (ответы детей) крепкий, здоровый, выносливый, ловкий, стройный ит.д.

Здоровый человек – это состояние полного душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или повреждений.

II. Конкурс “Полезная привычка”.

Перед каждой командой находится ромашка на каждом лепестке необходимо написать полезные советы для других команд, которые помогают укреплять и сохранять здоровье

Ведущий: Все эти советы помогут вам формированию одной, самой нужной и необходимой человеку привычки - сохранять свое здоровье.

Привычка – это поведение, образ действий, ставшие обычными, постоянными.

- А что мешает быть здоровым? (вредные привычки, экология)

- Какие привычки мы называем вредными? (которые приносят вред нашему здоровью)

Ведущий: На свете бывают такие дети, которые делают все наоборот. Когда им говорят: “Умойся!” - они не умываются. Когда им говорят: “Не лезь на дерево!” - они лезут. Для таких детей писатель Григорий Остер, придумал специально “Вредные советы”.

А кому смотреть противно,

Тот пускай и не глядит.

Мы же в нос к нему не лезем,

Пусть и он не пристаёт.

Ведущий:

Совет команды “Чистюль”:

Пальцем ковырять в носу -

Это очень дурно.

Можно выпачкать костюм,

Да и некультурно.

Ведущий: Нужно пользоваться носовым платком. Приучать себя соблюдать гигиену.

Гигиену очень строго

Надо соблюдать всегда.

Под ногтями грязи много,

Хоть она и невидна.

Грязь микробами пугает

Ох, коварные они!

Ведь от них заболевают

Люди в считанные дни.

Если руки моешь с мылом,

То микробы поскорей

Прячут под ногтями силу,

И глядят из под ногтей.

И бывают же на свете,

Словно выросли в лесу.

Непонятливые дети:

Ногти грязные грызут.

Не грызите ногти, дети,

Не тяните пальцы в рот.

Это правило, поверьте,

Лишь на пользу вам пойдёт.

Ведущий: Недаром ведь есть такая пословица: “Посеешь привычку - пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу”.

Если вы будете внимательны к своему здоровью, то очень быстро избавитесь от таких некультурных привычек.

Они бывают и такие привычки, которые приносят вред и смертельно опасны для здоровья.

Это: курение, алкоголизм и наркомания.

Курение – вредная привычка, отвратительная для взора. Мерзкая для обоняния, вредная для мозга и опасна для легких. Организм человека при курении отравляется постепенно.

Ученые доказали, что табак содержит около 400 вредных веществ, а самым вредным из них является никотин.

Никотин – это яд, который содержится в табаке и вызывает привыкание. Он обладает отравляющим действием. Поражает нервную систему. Человек становится возбужденным или заторможенным. Влияет на работу сердца. Он легко проникает в кровь, накапливается во внутренних органах и постепенно разрушает их. От курения желтеют зубы, появляется дурной запах во рту, затрудняется работа сердца, замедляется рост, кожа становится желтой, под глазами черные круги, рано появляются морщины. Ребята, которые курят –

быстро утомляются, у них слабая память, плохое внимание. Курильщика ждут болезни органов дыхания: астма, туберкулёз.

Алкоголь – яд. Он вызывает заболевание органов желудка и других органов. Проникнув в организм, алкоголь ведёт “вредительскую деятельность”. Когда он проникает в нервную систему, он замедляет реакцию, управляет нашим поведением, настроением.

Употребление детьми небольших доз алкоголя ухудшает память, дети не могут выучить даже небольшие стихотворения, рассказать прочитанное.

Алкоголь поражает не только нервную систему, но и сердце. Сердце нуждается в постоянном притоке питательных веществ и кислорода, а алкоголь препятствует ему, поэтому сердце может остановиться, и наступает смерть.

Другим важным органом, работе которого мешает алкоголь, являются легкие. Они работают всю жизнь не останавливаясь. Алкоголь повреждает ткань легких, делая её уязвимой для микробов, которые вызывают легочные заболевания.

Алкоголь вредно действует на кровь. В крови содержатся красные кровяные шарики и тельца, которые борются и уничтожают микробы. Алкоголь их убивает и нарушается работа всего организма.

Наркотики – это химические вещества, которые изменяют сознание человека(чувства, ощущение, мысли, настроение и поведение) вызывают психическую и физиологическую зависимость.

Наркомания – смертельное заболевание, при котором хроническое влечение к наркотику настолько сильно, что без лечения прекратить употреблять невозможно.

Организм настолько сильно привыкает к наркотику, что с каждым разом требуется все больше количество наркотического вещества. В ответ на прекращение приема наркотиков у наркоманов проявляется: судороги, рвота, понос, лихорадочный озноб, усиленное потоотделение.

Каждый из нас рождению получает замечательный подарок-здоровье. По этому привычка сохранять здоровье-это залог нормальной жизни для человека. А сформироваться эта привычка сможет только тогда, когда сам человек будет постоянно и регулярно заниматься тем, что приносит ему пользу.

III. Конкурс “Здоровье”

Нужно на каждую букву этого слова придумать и записать слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни. За каждое правильно подобранное слово

З - здоровье, зарядка, закалка,

Д - диета, душа, диетолог,

О - отдых

Р - режим, расческа, ракетка, рюкзачок

В - вода, витамины, врач

Е - еда

Игра

В этой игре проверяется внимание. Слушайте вопросы, которые задаёт ведущий. Если ответ отрицательный то все молчат, а если положительный отвечают хором фразой: “Это я, это я, это все мои друзья”.

- Кто ватагою веселой

Каждый день шагает в школу?

- Знает кто, что красный цвет

Означает: хода нет.

- Кто из вас из малышей,

Ходит грязный до ушей?

- Кто любит маме помогать,

По дому мусор рассыпать?

- Кто одежду бережёт,

Под кровать её кладёт?

- Кто ложится рано спать
В ботинках грязных на кровать?
- Кто из вас не ходит хмурый,
Любит спорт и физкультуру?
- Кто, из вас идя, домой,
Мяч гонял по мостовой?
- Кто любит в классе отвечать,
Аплодисменты получать?

IV .Конкурс “Друзья здоровья”

Отгадать загадку, о том, что является друзьями здоровья. Командам загадываются загадки. Если никто из команды не отгадал, то очередь переходит следующей команде.

1.

Две сестры летом зелены,
К осени одна краснеет,
Другая чернеет (смородина)

2.

Каротином он богат
И полезен для ребят.
Нам с земли тащить не вновь
За зеленый его хвост (морковь)

3.

Круглое, румяное,
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые
Я маленькие детки (яблоко).

4.

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

5.

Деревянные кони по снегу скачут,
В снег не проваливаются (лыжи)

6.

Этот конь не ест овса,
Вместо ног 2 колеса.
Сядь верхом и мчись на нем
Только лучше правь рулём (велосипед).

7.

Костяная спинка, жесткая щетинка
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит (зубная щетка)

8.

Резинка Акулинка – пошла, гулять по спинке,
Собирается она - вымыть спинку до красна (мочалка).

9.

Лег в карман и караулит – реву, плаксу и грязнулю,
Им утрет потоки слез, не забудет и про нос.

V. Конкурс “Здоровому все здорово”

Американские ученые выяснили, что когда человек смеётся, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье!

Чья команда заразительнее будет смеяться та и выиграет конкурс!

VI. Конкурс “Сила духа”

Представитель от каждой команды должен быстро надуть шар и его лопнуть.

Частушки

1.

Мы частушек много знаем,
И хороших и плохих.
Хорошо тому послушать
Кто не знает никаких.

2.

Поленился утром Ваня
Причесаться гребешком,
Подошла к нему корова
Причесала языком.

3.

Я под краном руки мыла
А лицо умыть забыла,
Увидал меня Трезор,
Закричал: “Какой позор”.

4.

Жизнью я довольна очень,
И пою я и пляшу,
Потому что днем и ночью
Свежим воздухом дышу.

5.

Помни лозунг ты такой:
“Руки мой перед едой”
Чтобы это не забыть
Надо снова повторить.

6.

Всем ребятам мы желаем
Не стареть и не болеть
Больше спортом заниматься
Чувство юмора иметь.

VII. Блицтурнир для капитанов

Ведущий: “Здоровье не купишь – его разум дарит” - под таким девизом мы проводим блицтурнир. За быстрый и правильный ответ капитан приносит своей команде бал.

1.

Весной растет, летом цветет
Осенью осыпается
А цветок – не медок,
Лечит от гриппа, кашля и хрипа. (Липа)

2.

Растет она вокруг
Она и враг и друг.
Как иглы – волоски
Покрыли все листки.
Сломи хоть волосок
И каплет едкий сок
На кожу – хоть ори!
Ой, ой, ой – волдыри!
Но если дружишь с ней –

Ты многих здоровей;
В ней витаминов - клад
Весной её едят. (Крапива)

3.

Есть корень кривой и рогатый,
Целебною силой богатый,
И может, два века – он ждет человека
В чащобе лесной под кедровой сосной (Женьшень)

4.

Почему я от дороги
Далеко не отхожу?
Если ты поранишь ноги
Я им помощь окажу.
Приложу ладошку к ране,
Боль утихнет, и опять
Буду ноги по дороге
В ногу с солнышком шагать (Подорожник)

5.

Травка та растет на склонах,
И на холмиках зеленых
Запах крепок и душист,
А её зеленый лист,
Нам идет на чай
Что за травка? Отгадай! (Душица)

VIII .Подведение итогов.

Объявляются победители. Команды награждаются грамотами.

Ведущий:

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия.

Надеемся, что сегодня встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь “Здоров будешь – всё добудешь!”

Так что будьте здоровы!