

МКОУ «Будищанская основная общеобразовательная школа»

Открытый классный час

Тема «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу»

**Разработал
учитель начальных классов
Воронцова Галина Борисовна**

Будище

Цели:

- познакомить обучающихся с основными принципами здорового образа жизни, необходимостью заботиться о собственном здоровье с раннего возраста.

Задачи:

- научить младших школьников заботиться о состоянии своего организма, познакомить с информацией о правилах личного гигиены, здоровом питании и т.д.;
- развивать познавательные интересы, умение применять полученные знания в условиях реальной жизни;
- воспитывать бережное и ответственное отношение к своему здоровью и здоровью близких людей.

Мотивация

-Здравствуйте, ребята. Какое у вас настроение?

Актуализация знаний

-Сегодня на классном часе разговор пойдет об очень важной для всего человечества теме. Подумайте и ответьте на вопрос:

-Что самое ценное у человека в жизни? (*Здоровье*)

-Ребята, а вы знаете, что означает слово – здравствуйте?

-Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

-Действительно, здоровье для человека – самая главная ценность.

-Всем известна пословица: **(Слайд 2)** «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял». Почему так говорят? (*Нездоровый человек не может жить полноценной жизнью, учиться, работать, радоваться жизни. Ему мешают болезни*).

Самоопределение к деятельности

-Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку дается только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете. Многие болезни – всего лишь результат неправильного отношения к своему здоровью. Сохранить здоровье можно, если следить за ним с раннего детства.

-Сформулируйте тему классного часа. **(Слайд 3)** (*Я здоровье сберегу – сам себе я помогу*)

-Ответ на какой вопрос вы хотели бы сегодня получить? **(Слайд 4)** (*Как сохранить здоровье?*)

-Сегодня мы вместе с вами выведем формулу здоровья. Прежде чем вывести ее, давайте уточним, что же такое здоровье. (*Здоровье – это самое дорогое, драгоценный дар, подаренный нам природой.*)

-До 1940 года считалось, что здоровье – это отсутствие болезней. Вы согласны с этим? А вот такой пример: у человека ничего не болит, но у него плохая память. Или ещё пример: пьяный человек, у которого тоже ничего не болит, но можно ли считать его здоровым?

-Так что же такое здоровье? (*Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.*)

-Скажите, пожалуйста, от чего зависит здоровье? (*От питания, образа жизни.*)

-Есть факторы, соблюдение которых необходимо для сохранения своего здоровья каждым человеком. Какие это факторы?

-А какие факторы способствуют ухудшению здоровья?

-Остановимся на этих составляющих более подробно.

Введение нового знания

Личная гигиена

-Как называются эти предметы? (**Слайд 5**) (*Предметы личной гигиены*).

-Какие еще предметы личной гигиены вы знаете?

-Выберите их из списка. (**Слайд 6**)

-Что такое «личная гигиена»? (**Слайд 7**) (*Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте, одно из условий сохранения здоровья.*)

-Нам в жизни приходится соблюдать много правил. Сейчас ваша задача – выбрать только те, которые касаются соблюдения личной гигиены. (Выполняют задание (на столе перепутаны правила дорожного движения, правила культуры поведения за столом и правила личной гигиены). (Приложение 1)

- *Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии-по обочинам.*
- *Каждое утро необходимо умываться: мыть руки, лицо, шею, уши. Умываться нужно после прогулок и вечером. Чистить зубы утром и вечером.*
- *Столовая посуда должна быть безупречно чиста. Блюда и тарелки берут снизу, поддерживая большим пальцем за край. При этом пальцы не касаются пищи. Ложки, вилки, ножи следует держать за ручку. Стаканы, бокалы берут снизу.*
- *Перед сном обязательно мойте ноги, потому что на ногах особенно сильно потеет кожа, накапливается грязь.*
- *При движении по краю проезжей части пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств.*
- *Все тело необходимо мыть не реже одного раза в неделю. Для того, чтобы снять с кожи жир и грязь, мыться нужно обязательно теплой водой, натирая тело мочалкой с мылом.*
- *Пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, в том числе по подземным и надземным.*
- *Очень тщательно нужно промывать волосы, так как на них и между ними накапливается много кожного жира, грязи и пыли. Легче ухаживать за короткими волосами: они лучше промываются. Поэтому желательно, чтобы мальчики стригли волосы коротко, особенно в*

летнее время. Девочкам, у которых длинные волосы, нужно мыть голову не реже одного раза в неделю, после мытья тщательно их расчесывать только своей и обязательно чистой расческой.

- *Еду никогда не накладывают горкой. Кушанье берут из блюда начиная с края. Не стоит отказываться от кушанья, говоря при этом: «я этого не ем», «мне этого нельзя». Достаточно сказать «спасибо».*
- *Тщательного ухода требуют также ногти. Их аккуратно подстригают (на пальцах рук-один раз в неделю, на пальцах ног-один раз в две недели), потому что под длинными ногтями скапливается грязь, удалить которую трудно. Грязные ногти-признак неаккуратного, неряшливого человека, который не соблюдает правил личной гигиены.*
- *При движении по обочинам или краю проезжей части в темное время суток или в условиях недостаточной видимости пешеходам рекомендуется иметь при себе предметы со световозвращающимися элементами.*
- *Особенно важно следить за чистотой своих рук. Руками вы берете различные предметы-карандаши, ручки, тетради, мячи, гладите животных (кошку, собаку), беретесь за дверные ручки, предметы в туалетных комнатах. На всех этих предметах есть грязь, часто невидимая глазом, и она остается на коже ваших рук. Если брать немытыми руками хлеб, яблоко и другие продукты, то эта грязь попадет сначала на них, а затем через рот в ваш организм. Это грозит заражением такими тяжелыми заболеваниями как дизентерия, желтуха и другими болезнями.*
- *Разговаривая с соседом, поворачивают только голову, а не крутят туловищем. Ноги держат возле стула, а не вытягивают их к другому концу стола. На столе находятся только кисти рук, локти при этом прижимают к туловищу. Сидя за столом, не перебирают пищу на тарелке, а кладут в рот все подряд. Некультурно по отношению к хозяевам дома критиковать то, что стоит на столе и тех, кто сидит за столом.*
- *К сожалению, некоторые ребята имеют дурную привычку во время урока, приготовления домашних заданий постоянно тереть лицо, глаза, подпирать щеки рукой. А руки-то грязные!*

-Прочитайте правила и сделайте вывод. (Первое условие для сохранения здоровья – это соблюдение личной гигиены) (Слайд 8)

Режим дня

Сценка (Приложение 2)

- Наташенька, вставай!

- Сейчас!

- Уж день, взгляни в окно! Ведь ты задерживаешь нас! Ведь ты не спишь давно!

- Ну, маменька, ну чуточку, ещё одну минуточку!

-Сколько часов должен спать ученик?

-Когда он должен ложиться спать? *(Спать ученик должен от 8 до 10 часов в сутки, а ложиться спать не позже 21 часа, так как восполняющий силы сон продолжается с 9 часов вечера до 12 часов ночи.)*

-Но если проснуться все-таки тяжело, тогда можно выполнить специальное упражнение «Просыпаюсь». *(Все вместе выполняют упражнение.)*

(Слайд 9) Упражнение «Просыпаюсь» включает в себя следующие движения:

1. Тянем за верхнюю часть уха вверх *(3 раза)*.

2. Тянем за мочки уха вниз *(3 раза)*.

3. Взяли сзади за уши и хлопаем ими, прикрывая ушные раковины, как слоны хлопают своими ушами *(3 раза)*.

4. Массируем козелки уха по часовой стрелке *(3 раза)*.

5. «Лепим пельмени» (массируем край уха от мочки до верхней кромки).

-Чем полезно это упражнение? *(Когда мы выполняем это упражнение, то массируем биологически активные точки на нашем ухе, улучшаем настроение и работу внутренних органов.)*

-Ребята, вы проводите в школе по 5-7 часов и, наверное, знаете, для чего нужны в школе перемены? *(Перемены помогают отдохнуть от учебы, сменить умственный труд движением. Для этого же нужны и уроки физкультуры.)*

-Все верно, и при приготовлении уроков нужно делать перерывы – помогать по дому – или физические разминки.

-Какой следующий компонент, полезный для здоровья? **(Слайд 10)**

(Правильный режим дня.)

Физкультминутка (Слайд 11)

Упражнения под песню «Закаляйся, если хочешь быть здоров»

Занятие спортом и физкультурой

-Что мы делали сейчас? *(Делали физкультминутку)*

-Какое следующее условие для укрепления здоровья? **(Слайд 12) (Занятие физкультурой и спортом)**

Закаливание

-О чем песня?

-Что же еще нужно делать, чтобы быть здоровым? *(Закаляться)*

-Поднимите, пожалуйста, руки, кто никогда не болел. А кто болел один раз в году? А кто болел 2 раза и более? Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть. А ведь это неверно. Запомните, что человеку естественно быть здоровым! Учёные доказывают, что человек должен жить 150-200 лет!

-Какое название имеют люди, которые не боятся холодной воды, а пропагандируют купание зимой? *(Моржи)*

-Исправьте ошибки в инструкции по закаливанию. (Приложение 3)

* Закаливание начинайте сразу с обливания холодной водой.

- * Самыми первыми средствами закаливания являются воздушные и солнечные ванны.
- * Прежде чем приступить к закаливанию, нужно избавиться от микробного гнезда в виде больных зубов, насморка, кашля и т.д.
- * Закаливание можно начинать после консультации с лечащим врачом.
- * Обтирание водой, ванночки для рук и ног – это самые первые из закаливающих водных процедур.
- * Закаливаться нужно систематически, не пропуская ни одного дня.
- * Закаливание должно быть постепенным: нужно снижать температуру воды на 1 градус через каждые 2 дня.
- * Температуру воды можно снижать резко, например с 27 до 20 градусов.

-Прочитайте получившуюся инструкцию.

-Какое же следующее условие для сохранения здоровья? (Слайд 13)

(Закаливание)

Правильное питание

-Посмотрите на слайд. (Слайд 14) Что вы можете сказать об этих людях?

Почему они такие?

-Зачем мы едим?

-Ожирение среди взрослых и детей распространяется в угрожающих масштабах во всем мире, и теперь эта проблема затрагивает даже самые бедные страны. По словам специалистов в области питания это связано с большим употреблением жирной пищи, масла (особенно пережаренного), газированной воды (из-за высокого содержания сахара). Мы не можем прожить без еды. Перевариваясь, пища дает нам энергию, чтобы двигаться и заниматься активной мыслительной деятельностью, дает вещества, необходимые для роста и укрепления здоровья. Чтобы не получить ожирение, необходимо соблюдать умеренность, разнообразие, режим питания.

-Итак, каким будет следующий компонент здорового образа жизни?

(Правильное питание) (Слайд 15)

Игра: «Полезное – неполезное» (Слайды 16)

-Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите их на две группы: апельсин, картофель фри, ягодный морс, пицца, баклажан, цветная капуста, рис, эклер, газированный напиток, яблоко, арбуз.

-Какие правила необходимо выполнять во время еды? (Слайд №17)

- ✓ Главное – не переедайте.
- ✓ Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- ✓ Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- ✓ Мойте фрукты и овощи перед едой.
- ✓ Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища. И конечно, тех, кто приготовил вам еду.

-Поиграем. Выполните задания. (Приложение 4)

1 задание.

Составьте меню правильного обеда. (первое блюдо, салат, второе блюдо, третье блюдо)

2 задание.

Из набора блюд выбери первые блюда: картофельное пюре, голубцы, плов, пельмени, котлеты, зразы, винегрет, каша, омлет, рассольник, борщ, суп, компот, чай, квас, сок, кофе, какао

3 задание.

Из набора блюд выбери вторые блюда: картофельное пюре, голубцы, плов, пельмени, котлеты, зразы, винегрет, каша, омлет, рассольник, борщ, суп, компот, чай, квас, сок, кофе, какао

4 задание.

Из набора блюд выбери третьи блюда: картофельное пюре, голубцы, плов, макароны, пельмени, котлеты, зразы, винегрет, отбивные, каша, омлет, рассольник, борщ, суп, компот, чай, квас, сок, кофе, какао, торты, пирожные, мороженое

5 задание.

Что можно сделать из молока? (Кефир, ряженка, простокваша, йогурт, сметана, творог, творожный сырок, глазированный сырок, сыр.)

Отсутствие вредных привычек

-Что еще необходимо для здоровья?

-К слагаемым здоровья можно еще отнести отсутствие вредных привычек.

-Какие вредные привычки показаны? **(Слайд 18)**

-«Алкоголь», «курение», «наркомания» - эти слова, как ни прискорбно, известны каждому человеку. Алкоголь и курение человечество знает давно.

Но в последнее время проблема состоит в том, что к ним прибегают очень молодые люди, которые порой ещё и не знают, какой вред может нанести это их здоровью.

-Чтобы узнать, как выглядит курильщик, мы раскрасим картинку.

(Приложение 5)

-Наркотики – проблема номер один в молодёжной среде. И не только в России, но и во всём мире. Наркотики прочно вошли в наш быт, они на каждом шагу встречаются в нашей жизни. Чтобы с нами не случилось беды, нужно знать: люди должны быть готовы противостоять опасности, тем более что она рядом.

-Каким будет следующий пункт в списке главных факторов здоровья? **(Слайд 19) (Отсутствие вредных привычек)**

Положительные эмоции

-Конечно же нельзя забывать о доброжелательности и положительных эмоциях. **(Слайд 20)** Недаром Л. Н. Толстой говорил: «Добро, которое ты делаешь от сердца, ты делаешь всегда себе».

Рефлексия

Пословицы о здоровье

(Слайд 21) –Прочитайте пословицы о здоровье. Какие пословицы на эту тему знаете еще?

Игра «Письма»

-Какой вопрос мы поставили в начале классного часа? **(Слайд 22)** Какие условия надо соблюдать, чтобы быть здоровым? **(Слайд 23)** *(Соблюдение личной гигиены, режим дня, движение, закаливание, питание, отсутствие вредных привычек, доброжелательность, положительные эмоции.)*

-Возьмите отдельный лист бумаги и напишите коротенькое письмо с пожеланиями для своих друзей-одноклассников.

В письме необходимо раскрыть вашу точку зрения на следующие вопросы.

-Что такое здоровье?

-Что нужно знать и уметь, чтобы всегда быть здоровым?

-Пожелайте друг другу здоровья, подберите для этого теплые добрые слова.

Поменяйтесь листочками и зачитайте их.

-Что в ваших письмах общего?

-Чем они отличаются?

-Запомните, здоровый мир – путь к успеху. **(Слайд 24)**

-Я желаю вам здоровья! **(Слайд 25)**

-Спасибо за работу!