

Классный час на тему "Здоровые дети в здоровой семье (слайд 1)"

Крюкова Зинаида Александровна,
классный руководитель 9 класса

Цели:

1. Воспитание бережного отношения к здоровью.
2. Повышение мотивации к здоровому образу жизни.
3. Создание позитивного настроения учащихся на учебную деятельность.

Оборудование: Проектор, ноутбук, экран, праздничный плакат «С днём знаний», воздушные шары, карточки с заданиями.

ХОД УРОКА

1. Организационно-мотивирующий этап:

Вступительное слово учителя:

Двери распахнула наша школа,
Заходите, рады мы ученикам!
Золотая осень вас встречает снова
И дорогу к знаниям открывает вам.
Учёба, здравствуй! Школа, здравствуй!
Идём за знаниями в поход!
Знания нужны везде –
На суше, в космосе и на воде.
Народной мудрости уж сотни лет,
Она гласит: «Ученье – свет!»
И в школу вы пришли не отдыхать –
Писать, читать, науки постигать!
День знаний – это праздник книг,
Цветов, друзей, улыбок, света!
Учись примерно, ученик, -
Главней всего сегодня это!

Дорогие ребята, поздравляю вас с началом нового учебного года! В этом году вы стали девятиклассниками, за летние каникулы вы повзрослели, поумнели, подросли, похорошели. Школьная форма всем очень идёт! Но, главная ваша задача - хорошо, прилежно учиться, ну, а главное готовиться к первому в вашей жизни серьёзному испытанию – экзаменам.

Слайд 2. Уполномоченный при Президенте Российской Федерации по правам ребенка Павел Астахов предложил во всех школах России провести 1 (2) сентября 2013 года урок «Здоровые дети - в здоровой семье», посвященный позитивному опыту здорового образа жизни, бережного отношения к семейным ценностям и традициям.

Слайд 3. 8 июля в России отмечается праздник - День семьи, любви и верности.

Скажите, что такое семья?

Слайд 4. По Конституции РФ семья - это очень важная социальная единица, которая находится под охраной закона.

Слайд 5. Известные люди дают своё определение.

Рождение человека было и всегда будет одним из самых удивительных и значимых событий нашей жизни.

Здоровые дети - это великое счастье.

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми.

2. Постановка учебной задачи:

Ответьте на вопросы: Что не купишь ни за какие деньги? Что для человека дороже всего? Если его потеряешь, то вернуть его очень сложно, а часто даже невозможно. Правильно, здоровье!

Сегодня наш классный час, посвящён важной теме – Здоровому образу жизни!

Здоровье человека – это главная ценность в жизни.

Слайд 6. Хорошее здоровье - это радостное восприятие жизни, высокая трудоспособность, отличное настроение.

3. Актуализация знаний:

Учитель: Я надеюсь, что данный урок вам обеспечит хорошее настроение не только на сегодняшний день, но и на весь учебный год. А хорошее настроение обеспечит вам здоровье.

Сегодня наш классный час пройдёт в виде игры.

Учитель: Знаете ли вы, что нужно для здоровья? Давайте я буду задавать вопросы, а вы отвечайте «да» или «нет».

Что нужно для здоровья?

Может, молоко коровье?

Лет в 12 сигарета?

А с друзьями эстафета?

Тренажёр и тренировка?

Свёкла, помидор, морковь?

Пыль и грязь у нас в квартире?

Штанга или просто гири?

Солнце, воздух и вода?

Очень жирная еда?

Страх, уныние, тоска?

Скейтборд - классная доска?

Спорт, зарядка, упражнения?

А компьютерные бдения?

Бег по парку по утрам?

Музыкальный тарарам?

Сон глубокий до обеда?

Полуночная беседа?

Если строг у нас режим –

Мы к здоровью прибежим!

Слайд 7. От чего зависит здоровье человека? (перед показом слайда учащиеся самостоятельно называют, от чего зависит здоровье)

Учитель: Каждый из нас при рождении получает замечательный подарок – здоровье. Поэтому 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: физической культурой, спортом, закаляться, правильно питаться и хорошо отдыхать!

Слайд 8. И так, здоровый образ жизни – это поддержание физического здоровья, правильное питание, отсутствие вредных привычек, толерантное отношение к людям, радостное ощущение своего существования в этом мире.

Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех.

Важной составляющей крепкого здоровья – зарядка. **Физическая культура** - составная часть общей культуры. Занятия физической культурой можно поставить на один уровень с изучением основных школьных предметов - русского языка и математики.

Слайд 9. Наверное, в каждой семье есть свои секреты сохранения здоровья, свои традиции здорового образа жизни, поделитесь, пожалуйста. Может быть, кто-то всей семьёй совершает велопробужки или зимой пробужки на лыжах? И это очень хорошо!

Результатом здорового образа жизни детей является физическое и нравственное здоровье. Не случайно в народе говорят: "В здоровом теле — здоровый дух".

Давайте немного поиграем.

Конкурс 1. Мозговой штурм хорошо влияет на вашу память, поэтому сейчас мы проведём конкурс «**Данетки**» (Каждая команда даёт ответы на вопросы. Чья команда первой ответит и правильно, той балл)

1. Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (**Да.**)
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (**Нет.**)
3. Верно ли, что шоколадные батончики входят в пятёрку самых вредных продуктов питания? (**Да.**)
4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10 000 человек? (**Да.**)
5. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (**Да.**)
6. Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (**Да.**)
7. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (**Нет.**)
8. Отказаться от курения легко? (**Нет.**)
9. Правда ли, что большинство людей не курит? (**Да.**)
10. Правда ли, что «совы» любят работать по утрам? (**Нет.**)
11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (**Да.**)
12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (**Нет.**)
13. Правда ли, что надо ежедневно выпивать два стакана молока? (**Да.**)
14. Правда ли, что сладкие напитки, входят в пятёрку самых вредных продуктов питания? (**Да.**)
15. Правда ли, что минута смеха равна 45 минутам пассивного отдыха? (**Да.**)
16. Согласны ли вы, что стресс полезен для здоровья? (**Нет.**)
17. Согласны ли вы, что картофельные чипсы полезны для здоровья? (**Нет.**)
18. Верно ли, что сосиски полезны для здоровья? (**Нет.**)
19. Верно ли, что можно стать наркоманом от одного укола? (**Да.**)
20. Верно ли, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов? (**Да.**)

Учитель подводит итог первого конкурса.

Конкурс 2. Ну, а сейчас мы займёмся творчеством «**Нарисуй пословицу**» (От каждой команды по одному человеку) Условие: нужно нарисовать пословицу (по жребии), а другая команда назвать эту пословицу.

1. На чужой каравай рот не разевай.
2. Одна голова – хорошо, а две – лучше.

· Итог конкурса.

Конкурс 3. «**Пантомима**» (Принимает участие один человек от команды). Условие: необходимо изобразить загаданную пословицу так, чтобы другая команда смогла её отгадать.

1. Чистота – залог здоровья.
2. Если хочешь быть здоров – закаляйся.
3. В здоровом теле – здоровый дух.
4. Чистота – лучшая красота.

· Итог конкурса.

Слайд 10. Правильное питание – это один из залогов здоровья.

Правильное питание человека должно содержать все те вещества, которые входят в состав его организма, т.е. белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду.

Рацион школьников обязательно должен содержать витамины, так как они повышают сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Поэтому нужно употреблять зелень, фрукты, овощные и фруктовые соки.

Слайд 11. Мы сегодня говорим о здоровье, о том, что нам помогает сберечь его. Скажите, пожалуйста, а что приносит вред нашему здоровью (учащиеся называют вредные привычки)

Слайд 12. Назовите последствия вредных привычек (**Курение:** Мерзкая для обоняния, вредная для мозга и очень опасная для легких. Никотин влияет на деятельность нервной системы. Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих. **Алкоголь:** психические расстройства, несчастные случаи и травмы. Алкоголь особенно опасен для растущего организма: вызывает привыкание, отравления, а иногда и смерть. **Наркомания:** истощение организма, значительная потеря массы тела и упадок физических сил.)

Задание: Назовите 5 факторов здоровья.

1. Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. (**Режим дня.**)
2. Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям. (**Закаливание.**)
3. Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (**Гигиена.**)
4. Порядок приёма пищи, её характер и количество. (**Правильное питание.**)
5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц. (**Движение, спорт.**)

Учитель: Итак, что же у нас получилось. Из чего складывается здоровый образ жизни, который дарит человеку здоровье и долголетие?

- А) режим дня;
- Б) закаливание;
- В) гигиена;
- Г) питание;
- Д) движение;

Я предлагаю добавить в этот список ещё один пункт – отсутствие вредных привычек. Вы согласны со мной?

Слайд 13. А также я надеюсь, что сегодня вы получили порцию хорошего настроения, а значит и здоровья должно прибавиться. Недаром говорят, что смех продлевает жизнь. Смейтесь чаще. Ну, а в игре сегодня победила ДРУЖБА.

4. Рефлексия (анкета):

1. Ваше отношение к спорту.
2. Как часто вы прогуливаете уроки физической культуры.
3. Каким видом спорта вы увлекаетесь.
4. Что вы знаете о значении занятиями физкультурой в жизни человека.
5. Каково ваше мнение, актуален ли вопрос «Я выбираю спорт как альтернативу здорового образа жизни».

Знайте, что главное слагаемое успеха – это то, что вы действительно захотите испытать счастье дышать свободно. Здоровья Вам! Занимайтесь спортом, привлекайте родителей.

Слайд 14. Если ты любишь себя и ценишь свое здоровье, и здоровье близких, ты скажешь “нет” всему, что может принести тебе и окружающим вред.

Учитель. Перед тем, как вам, дорогие девятиклассники, отправиться на марафонский забег по 9-ому классу, примите несколько наставлений.

Какие б трудности в пути вам ни встречались,

Я вам желаю, чтоб вы их не испугались.

Преодолеть все б эти трудности сумели

И без потерь достичь могли б заветной цели!

Желаю вам: «Ни пуха, ни пера!»

Выдать ребятам листочки и попросить их написать пожелания на 9 класс.

· Фото на память.

Используемая литература :

1. Цабыбин С.А., Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе, Просвещение, 2008 г.
2. Дмитрук М.А., Где искать здоровье?, М.: Знание, 1991г.
- 3.Алексин А.Г. Амонашвили Ш. А., Мамлеев Д.Ф. Педагогика здоровья. - М.: Педагогика, 1990 г.
4. Карпова Г.А. «Педагогическая диагностика самосознания учащихся» Методические рекомендации, Екатеринбург 2006 г.
5. Касаткин В. «Принципы создания программы профилактики курения в школе» Вестник образования России – 2001 №13.
6. Ягодинский Н. «Школьнику о вреде никотина, алкоголя и наркотиков» М. Просвещение 2006г.