

Методическая разработка классного часа на тему: «Здоровье – наша главная копилка»

Как нужно заботиться о своём здоровье? Что значит питаться правильно и сбалансированно? В чём заключается вред и польза разных привычек и какие из них важно развивать? Поговорим о правильном питании, физической активности, профилактике и отказе от вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя.

Задания для полного и разностороннего изучения темы «Здоровый образ жизни».

Класс проведения: 1-4 классы

Цели классного часа:

- познакомить учеников 1-4 классов с основами активного и здорового образа жизни;
- сформировать культуру здорового образа жизни у школьников;
- пополнить знания о принципах и правилах здорового образа жизни и интеграция этих знаний в повседневный быт учащихся;
- освоение полезных привычек.

Задачи классного часа:

- развитие культуры здорового образа жизни и полезных привычек, навыков бережного и заботливого отношения к себе и окружающим;
- тренировка внимательности и сообразительности;
- формирование творческого и экологического мышления;
- стимулирование интереса к дополнительным знаниям;
- развитие навыков работы в коллективе.

Основные темы урока: правильное сбалансированное питание, здоровые привычки и вредные привычки, забота о здоровье.

Формат проведения: классный час, работа в группах.

Оборудование: проектор или интерактивная доска, распечатки прописанных в разработке заданий для каждой группы, макет копилки и монет, канцелярские предметы (цветная бумага, клей, ножницы, фломастеры, листы А4 и т.д) для выполнения заданий.

Ход классного часа:

Класс заранее распределен на 3 группы для выполнения коллективных заданий.

Учитель: Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас не просто классный час, а целое игровое путешествие и изучение самих себя. Посмотрите

внимательно на доску. Вы видите разные пословицы, а в центре изображение. Давайте вместе определим тему сегодняшнего классного часа.

На доске пословицы и изображение:

- Здоровье дороже денег!
- Здоров будешь, всего добудешь!
- Болен – лечись, а здоров – берегись.
- Береги платье с нову, а здоровье с молоду.
- Здоровье не купишь, его разум дарит.
- Здоровье дороже богатства.



Учитель: Ребята, ваши предположения очень близки. Сегодня тема классного часа «Здоровье – наша главная копилка». Что положите в неё вы

уже сейчас, на то и будете жить всю жизнь. Давайте же разберемся и узнаем, как мы можем пополнить эту копилку и чем.

Учитель: Посмотрите на следующее изображение. Я предлагаю каждой группе написать составляющие здорового образа жизни. Это будет список того, что мы с вами можем положить в нашу копилку - олицетворение монет.



Примерные ответы детей (список можно дополнять):

- 1) То, что мы едим. Правильная и полезная пища, учет калорийности и т.д
- 2) Отказ от вредных привычек: алкоголь, курение и т.д.
- 3) Активный образ жизни, занятия спортом
- 4) Соблюдение распорядка дня
- 5) Соблюдение чистоты и порядка. Залог здоровья - чистота!
- 6) Контроль над состоянием организма и т.д.

Учитель: Каждая команда по порядку озвучивает свои варианты того, что, по их мнению, включает в себя здоровый образ жизни.

Учитель записывает варианты команд на доску, составляет список.

Учитель: Мы определили составляющие здорового образа жизни. Теперь отправимся в путешествие по некоторым ключевым пунктам этого списка.

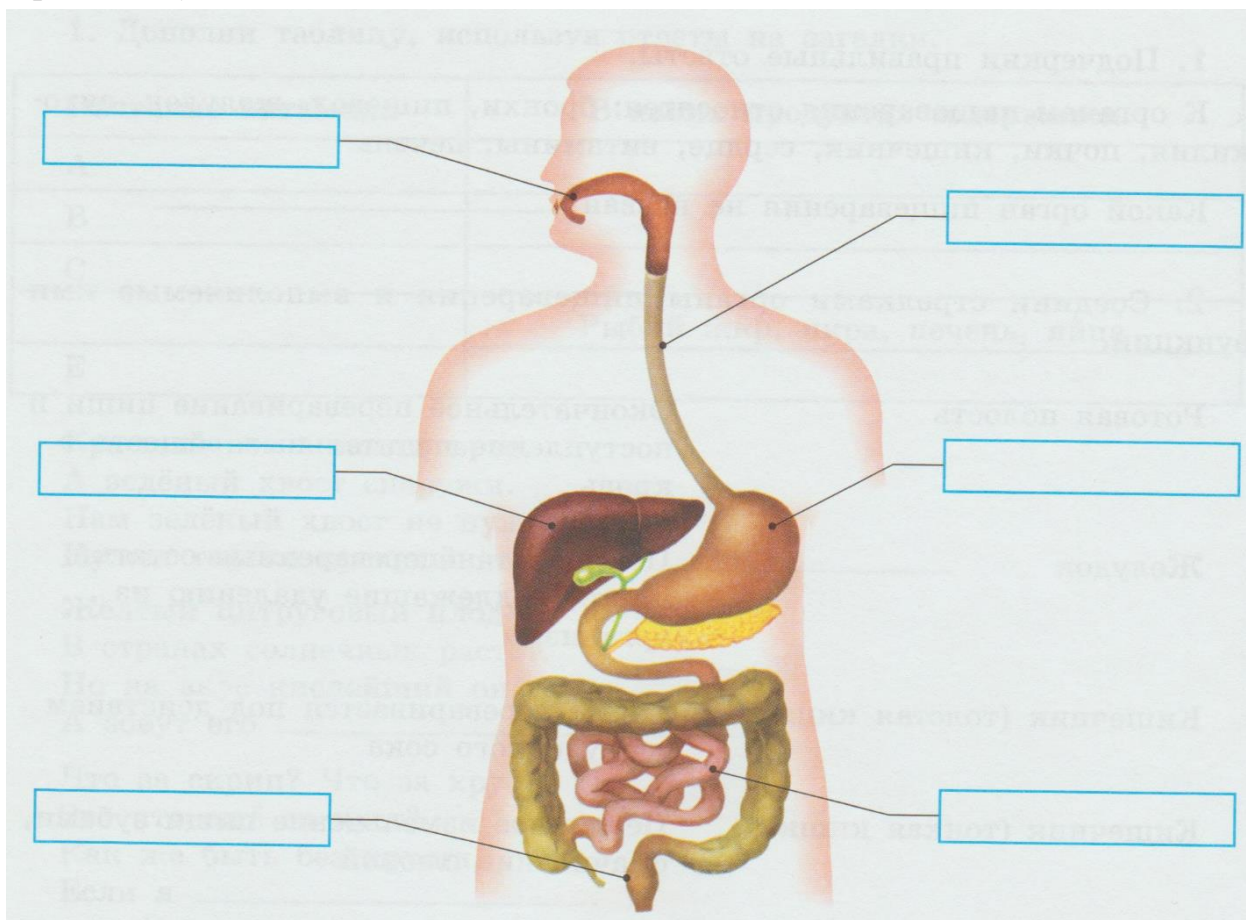
Учитель: Первая станция «Что и как мы едим?»

В этом разделе мы поговорим о теме здорового питания. Как наш организм обрабатывает пищу? Можно ли укрепить своё здоровье с помощью сбалансированной пищи? Какие питательные вещества содержат разные продукты?

Учитель: Сейчас мы узнаем всё про путь пищи в нашем организме. Давайте посмотрим задания.

Учитель: На уроках окружающего мира мы познакомились с органами пищеварения. Вам предлагается вспомнить и подписать на карточке эти органы.

Каждая команда получает карточку и выполняет задание. Время выполнения 5 минут. После выполнения каждая команда зачитывает свои варианты, учитель подводит итог.



Учитель: Давайте подведем итог.

1. Пищеварение начинается во рту с помощью зубов, языка и слюны.
2. Затем пища спускается по пищеводу.
3. Печень вырабатывает особый сок, который помогает переваривать еду.
4. В желудке пища переваривается с помощью желудочного сока.
5. Полезные вещества из пищи всасываются в стенки тонкой кишки и разносятся по организму.
6. В толстой кишке всасывание завершается, а остатки еды выводятся из организма.

Учитель: второе задание станции: «Что и как мы едим?». Каждая команда получает карточки, где не хватает несколько слов. Вам нужно их дописать.

Текст карточки: Ротовая полость, пищевод, желудок, кишечник и печень _____ пищу. Все вместе эти органы образуют _____ систему.

Правильные ответы: переваривают пищу, пищеварительную систему.

Учитель:

- Мы уже запомнили, что пища нужна для жизни и роста. А ещё для чего?
- Как мы себя чувствуем без еды?
- А после того, как подкрепились?
- Верно! Пища даёт нам силы и энергию, потому что содержит полезные вещества.

Учитель: Чтобы организм человека мог работать, ему нужна энергия и питательные вещества. Откуда человек получает энергию?

Учитель обсуждает вопрос с детьми, приходят к выводу, что энергию человек получает из пищи.

продукты	белки	жиры	углеводы	витамины
молоко	3,0	3,5	4,8	А, В1, В2, В12
шоколад	9,2	44,2	43,7	В6, Е
булочка	6,2	22,6	37,5	В1, Е, РР
сок	-	-	12,3	С, Е, В6
йогурт	3,5	1,5	4,7	А

Учитель: Посмотрите на состав продуктов. Каждая команда на листе запишите, пожалуйста, какие питательные вещества мы получаем из пищи.

Учитель: Давайте озвучим, что у вас получилось.

1. Белки нужны человеку для «строительства» и защиты организма. Как кирпичики нужны для строительства дома. Много белков содержат яйца, рыба, творог, мясо, фасоль.

2. Точно так же, как машина получает энергию из топлива, человек получает энергию из углеводов, которые содержатся в пище. Много углеводов содержат хлеб, фрукты, макароны, каша.

3. Жиры содержатся в рыбе, авокадо, орехах, масле, сыре. Жиры помогают работе внутренних органов. Жиры - как и углеводы – источники энергии для работы организма.

4. Витамины нужны для защиты от простуды, для хорошего настроения, для улучшения зрения.

Учитель: Задание для каждой группы – заполнить пропуски в карточке и ответить на вопросы.

Текст карточки: Чтобы быть здоровыми, нужно питаться _____. Получать белки, жиры, углеводы из _____ продуктов. Как часто человек питается? Чтобы пища переваривалась хорошо,

нужно стараться есть в разное или в одно время каждый день? Для чего полезны фрукты и овощи?

Правильные ответы: питаться разнообразно, разных продуктов. Несколько раз в день. В одно время. Для здоровья, для ума, для энергии, для силы, для настроения.

Учитель: Подведем итог. Какая же еда делает человека здоровым? Полезная, свежая, разнообразная, в которой много витаминов. Нужно как можно реже есть вредную пищу, а лучше вообще от нее отказаться! И, конечно же, не забывайте, что фрукты и овощи очень полезны.

Учитель: А мы переходим с вами ко второй станции «Забота о себе». Здесь вы научитесь различать вредные и полезные привычки. Узнаете, как внедрить полезные привычки в свою жизнь.

Учитель: Каждая группа поочередно отвечает на мой вопрос.

1. Как называются продукты, которые мы едим?
2. Как по-другому назвать расписание дня?
3. Каких важных веществ больше всего в овощах и фруктах?
4. Когда наш организм работает правильно, это называется ...
5. Как называется свободное время до и после работы?
6. Убирать дома, мыться, стирать одежду — значит, поддерживать...
7. Когда мы проводим время на свежем воздухе — это...
8. Какое вещество больше всего нужно для жизни?
9. Как называется свободное время до и после работы?
10. Что нужно обязательно делать перед едой?
11. Что очень важно соблюдать дома?
12. Что делать с мусором в лесу после пикника?

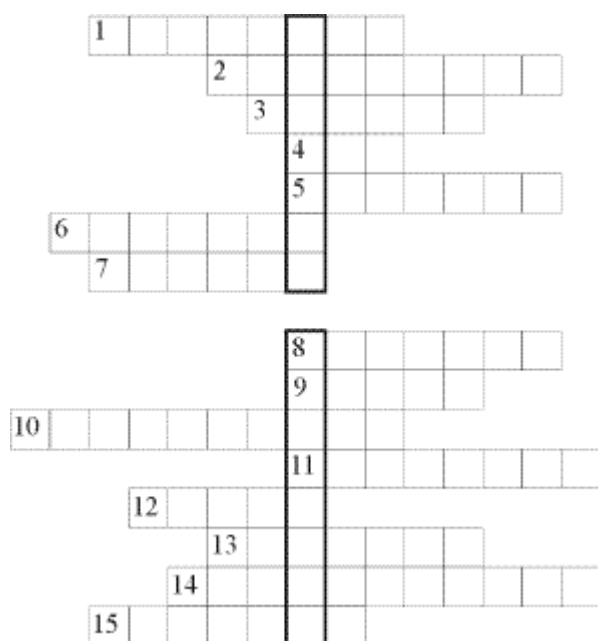
Учитель: Следующее задание для групп. Составьте небольшой плакат-листовку о правилах личной гигиены. Подумайте, что нужно обязательно туда включить.

Каждая группа составляет плакат и презентует его.

Учитель: Подведем итоги станции « Забота о себе». Отличная привычка – соблюдать чистоту. Запомним, что следить за чистотой и личной гигиеной — замечательная привычка. Чистить зубы, мыться, менять и стирать одежду нужно каждый день! Запомним, что для здоровья надо привыкнуть не только хорошо работать, но и правильно отдыхать. В течение дня нужно соблюдать режим. Кроме правильного питания есть и другие полезные привычки: чистота, уборка, физкультура, отдых.

Учитель: Двигаемся дальше. Третья станция « Береги здоровье». Здесь мы познакомимся с основами заботы о здоровье путём избегания вредных и опасных действий. Рассмотрим негативные эффекты табака, алкоголя и наркотических веществ.

Учитель: Каждая группа получает кроссворд на тему «Вредные привычки».



Вопросы

По горизонтали

1. Физическое, умственное и нравственное благополучие человека.
2. Вредные вещества, оказывающие действие на нервную систему и весь организм человека.
3. Важный орган человека, обеспечивающий его жизнедеятельность.
4. Выделяется при курении, сжигании чего-либо.
- 5 и 12. Вредные вещества, содержащиеся в сигаретах.
6. Возбудители инфекционных заболеваний.
7. Орган дыхания, отравляемый курильщиком.
8. Поступление пищи в организм.
9. Распорядок жизни.
10. Болезнь, вызванная пьянством.
11. Вещества, помогающие укреплять организм (А, В, С...).
13. Система медицинских действий, направленная на оздоровление организма.
14. Занятия, способствующие сохранению и поддержанию здоровья.
15. Одна из наиболее распространенных вредных привычек.

Ответы

По горизонтали: 1. Здоровье. 2. Наркотики. 3. Сердце. 4. Дым. 5. Никотин. 6. Микробы. 7. Легкие. 8. Питание. 9. Режим. 10. Алкоголизм. 11. Витамины. 12. Смолы. 13. Лечение. 14. Физкультура. 15. Курение.

В выделенных клетках – слова: "Вредные привычки".

Учитель: Давайте проверим правильные ответы.

На доске высвечиваются правильные ответы.

Учитель: Подведем итог. Для того чтобы быть здоровым нужно: соблюдать чистоту, правильно питаться, больше двигаться, отказаться от вредных привычек, правильно сочетать труд и отдых.

Итог урока: Чтобы вести здоровый образ жизни, нужно:

- Правильно питаться
- Соблюдать чистоту
- Гулять и много двигаться
- Избегать вредных привычек
- Знать, как помочь себе и другим в случае болезни

Учитель: Мы выяснили с вами все составляющие здорового образа жизни. Как вы помните, наш классный час прошел под названием «Здоровье - наша главная копилка». В завершение урока, я предлагаю каждому разрисовать монету и положить её в общую копилку. Но монеты будут не простые. На каждой монете нарисуйте то, что вам нужно в первую очередь положить в свою копилку здоровья. И помните, что положите в неё вы уже сейчас, на то и будете жить всю жизнь.

Дети разрисовывают монеты с составляющими здорового образа жизни и складывают их в копилку.