Классный час «Здоровый образ жизни»

Классный час посвящен здоровому образу жизни.

Сценарий мероприятия построен с учетом возрастных особенностей семиклассников, в нем есть и игровые моменты, и достаточно серьезная информация. Важно, чтобы у подростков в процессе занятий развивались следующие качества:

 - положительная оценка себя и своих способностей;

- понимание важности продолжения образования;

- умение распознавать попытки отрицательного влияния со стороны сверстников и умение противостоять им;

- знание того, к кому, кроме сверстников, можно обратиться за помощью.

Мероприятие не требует длительной подготовки. При недостатке времени игровые моменты может озвучить сам учитель.

Цели - расширить представление детей о здоровом образе жизни; способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности; побуждать детей к соблюдению навыков здорового образа жизни; содействовать воспитанию у детей чувства ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи и общества.

Подготовительная работа с детьми.

 Предложить 4 ученикам сыграть роли врачей. Их задача: дать медицинскую консультацию о секретах здоровья и провести игру о правилах здорового образа жизни (все тексты в сценарии).

I. Интерактивная беседа «Что имеем, не храним...»

Инструктор: Тема нашей беседы - здоровый образ жизни. Каждый взрослый человек вам скажет, что здоровье - это величайшая ценность, но почему-то современная молодежь в числе главных ценностей называет деньги, карьеру, любовь, славу, а здоровье ставит на 7-8 место. Существует пословица: «Что имеем, не храним, потерявши, плачем». Как вы думаете, какое отношение эта пословица имеет к теме нашего разговора?

Примерные ответы детей:

- Мы не храним здоровье, а когда заболеем, плачем.

- Мы не только не храним, а намеренно портим свое здоровье, потом жалеем.

- Мы думаем, что будем здоровы всю жизнь, а в старости вспоминаем, как разбрасывались своим здоровьем, не берегли его.

- Мы храним деньги, бережем одежду, а свое здоровье не бережем, а когда начинаем болеть, жалеем об этом.

Инструктор: Мы знаем, как сохранить деньги, как сберечь вещи. А знаете ли вы о том, как хранить здоровье? Дети делятся своими соображениями. Сегодня мы и будем говорить о том, что нужно делать, чтобы не жалеть о потерянном здоровье.

II. Мини-лекция «Что такое здоровье?»

 Инструктор: Итак, сегодня мы говорим о здоровье. Как вы понимаете это слово?

Дети отвечают, что здоровье - это когда ничего не болит, когда ты хорошо себя чувствуешь и т. п.

Но тогда пьяниц и наркоманов, у которых пока ничего не болит, тоже можно назвать здоровыми?

Дети высказывают свои мысли.

Действительно, долгие годы здоровье и понималось как отсутствие болезней и физических недостатков. Но в наше время установилась другая точка зрения. Согласно этой точке зрения, здоровье бывает физическое, душевное и социальное. Физическое здоровье - это состояние правильной работы всего организма. Если человек физически здоров, то он может выполнять все свои текущие обязанности без излишней усталости. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома. Душевное здоровье проявляется в том, что человек доволен собой, нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворен своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо отдыхать, получать новые впечатления, общаться с друзьями. Социальное здоровье проявляется в отношениях с другими людьми. Социально здоровые люди умеют ладить с окружающими. Они уважают чужие права и могут отстоять свои. Они поддерживают добрые отношения с родственниками, умеют находить новых друзей, умеют выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим. Здоровым можно назвать только такого человека, который обладает всеми тремя видами здоровья.

III. Инструктор: Итак, здоровье - это великая ценность, но многие начинают это понимать, когда заболеют. Ученые утверждают, что организм человека рассчитан на 150-200 лет жизни. А у нас сейчас люди живут в 2-3 раза меньше. Как вы думаете, почему? Что мешает людям жить долго?

Примерные ответы детей:

- Экология.

- Вредные привычки.

- Питание.

- Стрессы.

- Тяжелая работа.

- Отсутствие движения.

- Маленькие зарплаты и т. п.

 Инструктор: Да, безусловно, все, что вы назвали, влияет на здоровье человека, но медики утверждают, что самое главное для здоровья - это умение человека работать над собой, над своим здоровьем. Все ученые сходятся в одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни. А вот из чего складывается здоровый образ жизни? Итак, существует 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 приема пищи, ее характер и количество. (Правильное питание.)

5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц. (Движение, спорт.)

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 еще один пункт - отсутствие вредных привычек. Вы согласны со мной?

 Дети высказывают свои мнения.

 Действительно, человек может выполнять все пункты здорового образа жизни, но одна его вредная привычка, например, курение или алкоголизм, сведет на нет все его усилия. Вывод: вредные привычки несовместимы со здоровым образом жизни.

IV. Игра «Да, нет, не знаю»

 Интруктор: Я подготовил(а) игру «Да, нет, не знаю». Я буду задавать вам вопросы, а вы должны отвечать «да» или «нет». Если вы не знаете, как отвечать, поднимаете руки. Я разъясню вам правильный ответ.

По очереди читает вопросы, дети отвечают «да» или «нет»:

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 пятерку 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 процесс старения 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? (Па.)

14. Правда ли, что сладкие напитки входят в пятерку 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.)

V. Заключительное слово

Инструктор: Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье - это самая большая ценность для человека. На наше здоровье влияет множество факторов: и климат, и политика, и экономика и много чего еще. Что-то мы не в силах изменить. Но очень много зависит и от нас. Чтобы быть здоровым, чтобы жить долго и счастливо, нужно вести здоровый образ жизни. И это под силу каждому человеку.

VI. Подведение итогов (рефлексия)

Инструктор: Что интересного вы узнали сегодня? Что обязательно возьмете на вооружение?

Примерные ответы детей:

- Узнал о вредных продуктах, больше не буду их покупать так часто.

- Узнал о «совах» и «жаворонках», по-моему, я «сова».

- Узнал о том, что человек может жить 200 лет.

- Буду стараться вести здоровый образ жизни.

 Литература: А.В.Давыдова, Москва, 2010г.