

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная школа для обучающихся,
воспитанников с ограниченными возможностями здоровья»



Классный час
«Здоровым будешь - всё добудешь!»

5 класс

Проведено 28.01.2021 г.



Учитель
Елена Николаевна Болотова

г. Оханская, 2021 год



«Здоровым будешь, всё добудешь»

Цель: формирование активной позиции в отношении здорового образа жизни.

Задачи:

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.

Оформление: рисунки, пропагандирующие здоровый образ жизни, записи пословиц: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Здоровье, физкультура и труд рядом идут», «Посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу», плакаты.

Ход мероприятия

Здравствуйте!

- Что особого мы друг другу сказали...
- Отчего же на капельку солнца прибавилось в мире?
- Отчего же на капельку счастья прибавилось в мире?
- Отчего же на капельку радостней сделалось нам?
- Ребята, а задумывались ли вы, какой смысл имеет это слово?
(Этим словом желают человеку здоровья).

- А здоровы ли вы, дорогие друзья? Хорошее ли у вас сегодня настроение?
Говорят, что «хорошее настроение – половина здоровья!»

- В народе говорят: «Здоров будешь – все добудешь». Эти слова являются темой нашего мероприятия

Здоровье – это главная ценность в жизни человека. Его не купишь низа 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 крепкий, здоровый, выносливый, ловкий и т.д.)

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

Разминка “Здоровье”

Нужно на каждую букву этого слова придумать и записать слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

З - здоровье, зарядка, закалка,

Д - диета, душ, диетолог,

О - отдых

Р - режим, расческа, ракетка, рюкзачок

О - общение

В - вода, витамины, врач

Ь - **

Е - еда

Беседа «Как быть здоровым»

- Давайте поговорим о том, как быть здоровым. Что для этого нужно делать?

(соблюдать режим дня; следить за чистотой своего тела; заниматься физкультурой и спортом; есть полезные продукты).

Перед нами Ромашка, на её лепестках написаны составные части нашего здоровья. Взяв любой лепесток ромашки, мы узнаем о том, как быть здоровым.

(Ромашка: «Гигиена», «Сон», «Движения», «Закаливание», «Питание», «Долой вредные привычки!», «Добрые слова»)

Гигиена. Ни для кого не секрет, что здоровье начинается с личной гигиены. К ней относится чистота тела и ежедневный уход за полостью рта. Немаловажное значение также имеет и выбор белья. Оно должно соответствовать климату, времени года и роду занятий. После возвращения из школы нужно сменить ученическую форму на домашнюю одежду. Она должна быть удобной и легкой. Все это способствует лучшему отдыху.

Отгадайте наших помощников:

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

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

Лег в карман и караулит – реву, плаксу и грязнулю,
Им утрут потоки слез, не забудет и про нос. (платок)

Сон. Хороший отдых обеспечивает нам также полноценный сон. Что же влияет на глубину сна? Чтобы сон был глубоким, надо вставать и ложиться спать всегда в одно и то же время. Комнату перед сном обязательно надо проветривать, а лучше всего спать с открытой на ночь форточкой. Полезна небольшая прогулка перед сном на свежем воздухе. Мешают засыпанию яркий свет, шумные игры, громкие разговоры, длительные просмотры телепередач. Соблюдение гигиены сна позволит зарядиться бодростью, улучшит настроение.

Движения. Несколько энергичных упражнений прогонят сон, вовлекут в работу важные органы и системы организма, укрепят мышцы. Начинать утро с зарядки – значит встать пораньше с постели и успеть за день сделать много хороших и добрых дел. Благодаря утренней физической зарядке, школьник не только укрепляет здоровье, но и приобретает такие качества, как ловкость, смелость, выносливость, настойчивость, целеустремленность. Замечено, что у школьников, систематически занимающихся гимнастикой, успеваемость намного выше. Двигательная активность – это путь к силе и красоте, это первый шаг к занятиям спортом.

Наши помощники:

Кинешь в речку – не тонет,
Бьёшь о стенку – не стонет,
Будешь озимь кидать,
Станет кверху летать (мяч)
Деревянные кони по снегу скачут,
В снег не проваливаются (лыжи)

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

Закаливание. Одним из важнейших слагаемых здоровья является закаливание. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить работоспособность, умение радоваться жизни. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Не случайно прославленный русский полководец А.В. Суворов, будучи от рождения хилым и болезненным, благодаря неотступно проводимому на протяжении долгих лет закаливанию, сумел стать выносливым и стойким человеком, невосприимчивым ни к холоду, ни к жаре. До преклонного возраста легендарный полководец сохранял неукротимую энергию, жизнерадостность.

Питание. Не менее важно для здоровья человека правильное питание. Рацион школьников обязательно должен содержать витамины, так как они повышают сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Поэтому нужно употреблять зелень, фрукты, овощные и фруктовые соки. Соблюдая режим питания, ни в коем случае нельзя переедать. Школьники, страдающие ожирением, чаще болеют, тяжело переносят любое заболевание.

Помогают правильно питаться:

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

Каротином она богата,
И полезна для ребят.
Нам с земли тащить не вновь,
За зеленый хвост (морковь)

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

Тренинг. Чтение письма мальчика

- Ребята, сегодня в школу не пришел Ваня. Он заболел. Его брат принес от него письмо. Давайте его прочтем.

«Здравствуйте, друзья!

Свое письмо я пишу, лежа на кровати. У меня ухудшилось здоровье. Болит голова, в глазах звездочки, тело вялое, живот болит. Мама говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед.

Меню:

Торт с лимонадом, чипсы, варенье, Пепси кола и Чупа – чупс. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро поправлюсь и буду здоров!
Ваня Сидоров.»

- А знаете ли вы, что такое меню? (*Меню – это список блюд*)
- Как вы думаете, ребята, правильно Ваня составил Меню?
- Все вы, наверное, любите газированную воду, лимонад, колу. Вы считаете, что эти напитки утоляют жажду, но в них содержится так много сахара, который наоборот вызывает жажду. Покупаете сосательные конфеты, жевательные резинки, а они вызывают образование желудочного сока, который способствует заболеванию желудка. (язва, гастрит и др.)
- Давайте поможем Ване составить такое меню, от которого он сразу пойдет на выздоровление.

Долой вредные привычки. Ни одна из вредных привычек не уносит столько здоровья, как курение табака и употребление алкогольных напитков. Выкуренная сигарета ведет к бессоннице, убытку сил, отсутствию аппетита. Похитителем рассудка – так называли алкоголь с давних времен, считая его причиной многих преступлений. Под влиянием алкоголя резко ухудшаются речь, внимание, разрушаются печень, почки и другие системы человеческого организма. С вредными привычками нужно бороться. И начинать нужно с регулярных занятий физкультурой и спортом. Если человек почувствовал радость жизни во время занятий спортом, он никогда не будет искать веселья в табачном и алкогольном дурмане.

Притча

В далеком прошлом, когда табак только что был завезен в Армению из дальних стран, у подножия Араката жил один старец, добрый и мудрый. Он сразу невзлюбил это одурманивающее растение и убеждал людей не пользоваться им. Однажды старец увидел, что вокруг чужеземных купцов, разложивших свой товар, собралась огромная толпа. Купцы кричали: «Божественный лист! Божественный лист! В нем средство от всех болезней!» Подошел мудрый старец, сказал:

Этот «Божий лист» приносит людям и другую пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится.

Купцы с радостью смотрели на него.

Ты прав, о мудрый старец! – сказали они. – Но откуда ты знаешь о таких чудесных свойствах «Божественного листа»?

И мудрец пояснил:

Вор не войдет в дом курящему потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит входить в дом бодрствующего человека. Через несколько лет курения человек ослабнет и будет ходить с палкой! И его станут бояться собаки. Наконец, он не состарится, ибо умрет в молодости...

Отошли крестьяне от купцов и задумались....

Каждый подросток стремится воспитать в себе человека сильного, смелого, духовно обогащенного. Но едва ли это осуществимо для тех, кто с юных лет

курением сильно подрывает свое здоровье. Действительно, бытует ошибочное мнение о табаке как о средстве, помогающем избавится человеку от избыточной массы тела и снять возбудимость нервной системы. Однако решить эти проблемы помогает не курение, а двигательная активность. Опыт наших прославленных чемпионов показывает, что безгранична преданность и любовь к спорту, неудержимое стремление к намеченной цели творят чудеса: превращают неповоротливых в ловких, раздражительных в спокойных, полных в подтянутых, медлительных в быстрых.

Добрые слова. Способствуют укреплению здоровья и добрые слова. Действительно, на многих людей благотворно влияют наши поддержка и сочувствие.

Здоровый человек красив и приятен в общении, легко преодолевает трудности, умеет по-настоящему и работать, и учиться, и отдыхать.

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!

Кодекс здоровья:

Не курить, не употреблять алкогольные напитки.

Заниматься спортом.

Почаще есть рыбу, овощи, фрукты.

Дышать свежим воздухом.

Пить воду, молоко, соки, чай.

Как можно больше ходить.

Спать достаточно.

Проявлять доброжелательность.

Чаще улыбаться.

Любить жизнь.

Приложения

Выбери растения, которые приносят пользу здоровью (по картинкам)

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

4. 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)

Кое - что о вредных привычках:

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 отправляющим действием. Поражает нервную систему. Влияет на работу сердца. Он легко проникает в кровь, накапливается во внутренних органах и постепенно разрушает их. От курения желтеют зубы, появляются дурной запах во рту, рано появляются морщины.

Ребята, которые курят – быстро утомляются, у них слабая память, плохое внимание. Курильщика ждут болезни органов дыхания: астма, туберкулëз.

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 поведением, настроением. Употребление детьми небольших доз алкоголя ухудшает память.

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 количества наркотического вещества. В ответ на прекращение приема наркотиков у наркоманов проявляется: судороги, рвота, понос, лихорадочный озноб, усиленное потоотделение.

Каждый из нас при рождении получает замечательный подарок-**здравье**. 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.

Оздоровительная минутка «Деревце».

- Стоя, ноги вместе, руки опущены, спина прямая. Сделать вдох и выдох, плавно поднять руки вверх ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянуться всем телом. Представьте, вы – крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. Опустите руки и расслабьтесь.

Дописать высказывания, фразы, пословицы

- Чистить зубы необходимо...
- Перед едой нужно обязательно...
- Во время еды нельзя...
- Болен – лечись, а здоров...
- Здоровье дороже...
- Ешь правильно, и лекарство...
- Обед без овощей, что праздник без...
- Сон – лучшее...
- В здоровом теле...
- Здоровьем слаб, так и духом...
- Выспался – будто вновь...
- Любящий чистоту -...

«Береги свое здоровье».

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго, долго будут жить.

И запомни, ведь здоровье,

В магазине не купить.



Пословицы про здоровье

- ✓ Здоровье дороже всякого золота
- ✓ В здоровом теле здоровый дух.
- ✓ Деньги потерял - ничего не потерял,
- ✓ время потерял - много потерял,
здоровье потерял - все потерял.
- ✓ Чистота - залог здоровья.
- ✓ Здоровье дороже денег, здоровью и денег добуду.
- ✓ Богатство - на месяц, здоровье навсегда.
- ✓ Береги платье снову, а здоровье смолоду.




Источники информации:

1. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. – М.: Медицина, 1991.
2. Евсеева О.Л. Валеологический праздник «День здоровья». - // Завуч в начальной школе, 2001. – №3.
3. Объединимся против зла (Семья, школа, общественность за здоровый образ жизни) – г.Октябрьский : Сектор воспитания Дворца детского и юношеского творчества, 1998
4. Минькина А.А. Прощай, XX век. - // Классный руководитель, 1998. – №1.
5. Бальсевич В.К. Не упустите время! - // Здоровье, 1985. - №8.