

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 92»

*С 8 по 10 ноября 2017 года среди учащихся 1-3 классов, согласно  
плана мероприятий по сохранению и укреплению здоровья учащихся,  
проводился классный час на тему «Твое здоровье в твоих руках».*

Форма проведения: Тематический классный час. Викторина

Цели:

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Формирование умения работать в коллективе.
3. Формирование у ребят активной позиции по данной проблеме.

Анализ.

В игре принимали участие две команды, команда девочек и команда мальчиков. На протяжении всей игры команды зарабатывали специальную валюту – здоровянки. Было проведено шесть раундов. Игра прошла интересно, ребята показали неплохую эрудицию по теме. В конце игры пришли к выводу: здоровье – самая главная ценность у человека, его необходимо сохранять и укреплять.

Зам. дир. по ВР

А.А. Будник

10.11.2017 г.

## Классный час «Твое здоровье в твоих руках»

/для учащихся 2-3 классов/ 08.11.2017 – 09.11.2017

В ходе мероприятия использованы разнообразные способы работы учащихся:

- Выявление темы, путем игры.
- Составление целого из двух частей.
- Прохождение теста на тему связанную с основной урока.
- Получение новых знаний, путем дискуссии (проверка уже имеющихся знаний), а так же игры в виде загадок, сопровождая новой информации (получение информации).
- Обсуждение в группах заданной темы
- Практическое задание
- Миниспектакль.
- Заключительное обсуждение сказанного.

Данный материал можно использовать и как основу для проектной деятельности в начальной школе.

**Цель:** Заинтересовать учащихся изучением вопросов здоровья и здорового питания.

**Задачи:**

1. Изучить полезные свойства некоторых продуктов
2. Развивать умение учащихся решать тестовые задания и анализировать их результаты
3. Учить детей работать в группе.
4. Развивать творческие способности ребят, память, речь, логическое мышление.
5. Пропагандировать здоровый образ жизни.

### Ход мероприятия

Чтобы узнать тему нашего классного часа предлагаю Вам составить из двух частей пословицы.

В здоровом теле	суп должен быть в желудке
Здоровье	закаляйся
Лук	здоровый дух
Если хочешь быть здоров	наши лучшие друзья
Солнце, воздух и вода	Лечит семь недугов
Хоть один раз в сутки	Всего дороже

– Вы просто молодцы!

– Ребята, а какая общая тема объединяет эти пословицы? (Здоровье)

– А от кого зависит наше состояние здоровья? (от нас)

Да вы абсолютно правы, сегодня наш классный час посвящен здоровью, а тема «Твое здоровье в твоих руках»

– Почему во всем мире уделяется здоровью такое внимание? А потому, что здоровье – самый драгоценный подарок, который человек получил от природы.

Вот вы разгадали мои пословицы, а может кто то вспомнит свои?

- Кто не болел, тот здоровью цены не знает.
- Где здоровье, там и красота.
- Дай боли волю, она в дугу согнет.
- На всякую болезнь зелье вырастает.
- Не каждый больной, кто стонет.
- Кто встал до дня, тот днем здоров.
- Лук семь недугов лечит.

Вот какая хорошая пословица о луке, а давайте выясним, какую роль играют продукты в нашей жизни и как они влияют на наше здоровье?

Ведь здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятие спортом, а еще и питание, потому что «МЫ – это то, что мы едим».

А давайте сейчас выясним, правильно ли вы питаетесь и насколько здоровый образ жизни вы ведете?

Попробуем узнать о себе побольше.

Предлагаю Вам ответить на небольшой тест. Прочитайте вопросы, отметьте правильные на ваш взгляд ответы.

### Тест

1. Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капусту?  
А) всегда, круглый год – 5 баллов  
Б) иногда, когда заставляют – 3 балла  
В) никогда – 1 баллов
2. Как часты вы делаете по утрам зарядку?  
А) ежедневно – 5 баллов  
Б) 3 раза в неделю – 4 балла  
В) 1 раз в неделю – 2 балл  
Г) от раза к разу, когда кто-нибудь заставит – 0 баллов
3. Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?  
А) ежедневно, несколько раз – 5 баллов  
Б) 2-3 раза в неделю – 3 балла  
В) очень редко – 1 балл  
Г) никогда – 0 баллов
4. Как часто вы проводите закаливание своего организма?  
А) ежедневно обливаюсь холодной водой – 5 балл  
Б) раз в полгода – 2 балла  
В) иногда валяюсь в снегу – 1 балл  
Г) никогда, я боюсь простудиться – 0 баллов
5. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?  
А) иногда петрушку, укроп в салате – 1 балл  
Б) лук и чеснок не ем никогда – 0 баллов  
В) всё это употребляю ежедневно в небольшом количестве – 5 баллов  
Г) ем иногда или когда заставляют – 2 балла

Ребята отложите тест мы еще вернемся к нему позже!

Результаты теста:

- **20-25 баллов** – БРАВО!! вы достаточно употребляете в пищу овощей и фруктов, вы ведете здоровый образ жизни!
- **12-20 баллов** – вы не занимаетесь своим здоровьем, едите, когда и что придется. Но у вас дома об этом заботится кто-то другой, так что вы действительно правильно питаетесь и в хорошей форме!.
- **0-12 баллов** – вам нужно задуматься о своем питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее вы этим займетесь, тем лучше будет ваше здоровье.

Если кто-то простудился,  
Голова болит, живот.  
Значит, надо подлечиться,  
Значит, в путь – на огород.  
С грядки мы возьмем микстуру,  
За таблеткой сходим в сад,  
Быстро вылечим простуду.  
Снова будешь жизни рад.

– Ребята, а какие таблетки и микстуры мы можем найти на огороде?

А теперь давайте поиграем, я задам вам несколько загадок, а вы попробуете отгадать о каком продукте идет речь, а я в свою очередь дам вам краткую характеристику этого продукта.

1. Очень вкусные плоды  
И полезные они:  
Много жира. Витаминов,  
Как питательны они!  
Ядра ели в шоколадке,  
Скорлупа – краситель яркий.  
Угадай-ка поскорей:  
Что за плод мы рвем с ветвей?  
ОРЕХ

А что ребята вы знаете об орехах???

(ответы ребят)

*(В орехах витамина С в 50 раз больше чем в цитрусовых(лимонах, ампельсинах, мандаринах)), так же орехи содержат до 75% масла и назначаются больным людям для восстановления сил. Но не только ядра пользуются особой ценностью, кора и листья отвариваются и используются для заживления ран)*

2. Эти резные листочки  
Лечат сердечко и почки.  
Улучшают аппетит,  
Боль прогонят, где болит.  
Быстро смывают веснушки  
И от лысины избавят на макушке.  
ПЕТРУШКА

Кто из вас любит петрушку? А часто ли вы кушаете ее?

(ответы ребят)

*(Петрушка — это маленькая аптека: в ней содержатся белки, углеводы, пищевые волокна, калий, натрий, кальций, магний, фосфор, железо, витамины А, В, В1, РР, Е, С, много фитонцидов, которые сдерживают гнилостные и бродильные процессы. При умелом пользовании можно лечить почти все органы и системы.)*

3. Овощ этот очень крут!  
Убивает всех вокруг.  
Помогут фитонциды  
От оспы и чумы.  
Обманывать не буду:  
Он вылечит простуду.  
ЛУК

А кто знает, когда лук используется ни как еда, а как лекарство?

(Ответы ребят)

*(лук вылечит от насморка, если смешать сок лука с сахаром и маслом, вылечит от кашля, если смешать сок лука с медом и сахаром, а еще раньше при эпидемиях чумы и оспы перед дверью и внутри дома развешивали гирлянды из лука и чеснока, потому как запах лука и чеснока убивает бактерии)*

4. В бордовых корнеплодах  
Лекарство от запоров.  
Давление понижает  
И кровь оздоравливает.  
Салат – от ожиренья,  
А сок – от воспаления.  
СВЕКЛА

А чем полезна свёкла?

*(Свекла хороший источник витамина С, меди и фосфора. Свекла устраняет токсины в организме. Листья свеклы содержат много витамина А, а корни витамин С.)*

5. Неказиста, мелковата,  
Только любят все ребята  
Запеченную в костре,  
В ароматной кожуре.  
“Русский хлеб”, зовём мы крошку –  
Нашу добрую... (картошку)

Кто скажет, чем же так полезна картошка?

(В картофеле содержится крахмал, сахар, клетчатка и впечатляющее количество витаминов и минералов. Первый завез картофель в Россию Петр I, и сначала, использовали только цветочки, а не клубни, подарить букет картофельной ботвы могли только очень богатые люди, а знатные дамы украшали свои волосы цветочками от картофельной ботвы.)

6. Говорит коза, что козы  
Очень любят нюхать розы.  
Только почему-то с хрустом  
Нюхает она...  
(Капусту)

Скажите, а вы любите погрызть листочек капусты, или кочерыжку? а чем же так полезна капуста?

(«Санитар кишечника» Так зовут квашеную капусту, потому что в ней содержатся молочная и уксусная кислоты, подавляющие развитие гнилостных бактерий.)

7. За кудрявый хохолок  
Лису из норки поволоок.  
На ощупь – очень гладкая,  
На вкус – как сахар сладкая.  
(Морковь)

А часто вы кушаете морковь или пьете морковный сок?

(Морковь содержит витамины группы В, РР, С, Е, К, в ней присутствует каротин — вещество, которое в организме человека превращается в витамин А. Но превратиться он только в том случае, если вы добавите в морковный сок капельку растительного масла или съедите салатик со сметанкой).

Я загадала вам всего лишь несколько загадок, а сколько нового и интересного вы услышали про продукты, которые часто видите у себя на столе. Мне бы очень хотелось, чтобы вы заинтересовались полезными свойствами тех продуктов, которые едите.

Конечно, это очень важно, чтобы пища которую мы едим была разнообразной, но не менее важен и режим питания.

А как вы понимаете словосочетание «режим питания»?

(ответы ребят)

(правильный режим питания чрезвычайно важен для нашего организма. Самый оптимальный режим приема пищи – четырехразовый. Промежутки между приемами пищи при четырехразовом питании составляют 4-5 часов). Рекомендуемый РП

- **7.00** – Плотный завтрак.
- **10.00** – витаминизированный второй завтрак.
- **13.00** – Обед.
- **16.00** – Полдник.
- **19.00** – Лёгкий ужин

Но вы знаете, что не все продукты полезны для здоровья, есть еще и продукты-вредители, которые не оздоравливают наш организм, а вредят ему.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (корзинки)

И сейчас я хочу посмотреть, сможете ли вы разобраться где полезные продукты , а где продукты, которые вредны нашему организму. У вас на столах лежат две корзинки в одну вам нужно положить все полезные продукты, а в другую вредные продукты. Посмотрим, чья же команда сделает это быстрее!

Молодцы, хорошо потрудились и правильно разложили продукты, теперь я спокойна, и знаю, что вы понимаете какие продукты вредные а какие полезны для вас.

(Морковь, молоко, гамбургер, чипсы, кола, яблоко, лук, торт, виноград, чупс, арбуз...)

Ребята приготовили вам сюрприз по теме нашего классного часа, посмотрите и подумайте, а потом после просмотра мы обсудим!

СЦЕНКА

**Участники: Хулиган, витамины А, В, С, бактерии; Мойдодыр, Крепыш.**

(на полянке стоят витамины и бактерии, появляется Хулиган. Он поёт.)

**Хулиган:**

Тра-та-та! Тра-та-та!  
Я такая крутизна!  
Ох, а здесь стоит народ!  
Ой он что то там поет!

**Витамин А:** Это что еще за чудо?

**Витамин В:** И явился ты откуда?

**Витамин С:** Вот это Да!

**Бактерия:**

Ты откуда взялся?  
Как здесь оказался?

**Хулиган:**

Я уроки не учу –  
Дурью маяться хочу,  
Потому что только, только лень мне по плечу.  
Я гуляю целый день  
Буду я тупой, как пень,  
Потому что на меня нападает лень.

**Мойдодыр:** А лень на тебя напала, потому что ты не правильно питаешься, кушаешь не здоровую пищу, пьешь Кока-Колу, жуешь жвачку, и хрустишь чипсами. От этих продуктов снижается память, ты быстро устаешь и сам себе сокращаешь жизнь. Кто питается этими продуктами, часто болеют, быстро толстеют.

**Хулиган:** Ой, ой , ой я боюсь!! Как мне начать исправляться?

**Витамин А:**

Расскажи нам по порядку:  
Часто ль делаешь зарядку?

**Витамин В:** Спортом занимаешься?

**Витамин С:** Водю закаляешься?

**Хулиган:**

Нет, зарядку-то, ребята,  
Я не делал никогда,  
Закаляться?!  
Страшно братцы  
Ведь холодная вода.  
Апчихи, апчихи!

**Крепыш:**

Говорил ему зимой:  
Закалялся бы со мной.

Утром – бег  
И душ бодрящий!  
Как у взрослых настоящих!  
На ночь окна открывать,  
Свежим воздухом дышать.  
Ноги мыть водой холодной.  
И тогда микроб голодный  
Вас во век не одолеет.  
Со здоровьем дружит спорт,  
Стадион  
Бассейн  
И корт!  
Зал, каток – везде вам рады!  
А здоровье Вам – награда!!!!

**Витамин В:** Станут мышцы ваши тверды.

**Витамин С:**

Только помните! Спортсмены  
каждый день свой непременно  
начинают...

**Хором:** Начинают с физкультуры

**Крепыш:** Что такое физкультура?

**Хор:** Тренировка и игра.

**Крепыш:** Что такое физкультура?

**Хор:** «ФИЗ» – и – «культ», и «ту», и «ра».

**Крепыш:**

Занимаясь этим делом,  
Станешь ловким, сильным, смелым.  
Плюс хорошая фигура  
Вот что значит.

**Хор:** Физ-куль-ту-ра!!!

**Мойдодыр:**

Обливайтесь, обтирайтесь,  
спортом лучше занимайтесь!

**Витамин С:**

Ешьте овощи и фрукты –  
очень ценные продукты!

**Крепыш:**

Вещи содержи в порядке,  
утро начинай с зарядки.

**ХОРОМ:**

Прочь отступят хворь и лень,  
Если занят целый день.  
Будь здоровым, бодрым, смелым  
Будь веселым и умелым!

1. Ребята, а почему у хулигана было плохое настроение, мучила лень, плохая память? (Ответы детей)
2. Какие вы сделаете выводы для себя, чтобы не оказаться в таком же положении, как герой нашей сценки?

А теперь давайте вернемся к нашим тестам, и проверим результаты.

Сосчитайте кол-во полученных вами баллов.

По результатам теста, вы можете сделать вывод о состоянии вашего здоровья.

Поднимите руки, кто после нашего классного часа изменит свой рацион и режим питания?

Я рада, что наш классный час был полезен для вас и вы будете соблюдать здоровый образ жизни.

# Классный час "Твое здоровье – в твоих руках"

/для учащихся 1 классов/ 10.11.2017 г.

*Твое здоровье – в твоих руках. (Слайд).*

(Звучит песня «Улыбка»)

Игра «Подари улыбку другу».

Дети рассажены по группам(3).

Ребята, мы продолжаем разговор о здоровье, о здоровом образе жизни. (Стихотворение «Здоровье - всей жизни основа...»). Каждый из нас по-разному относится к ЗОЖ, по-своему понимает эту фразу. В начале работы определим своё отношение к здоровью. А сделаем это при помощи цветных жетонов.

Зелёный – я веду здоровый образ жизни;  
жёлтый - я стараюсь, но не всегда получается;  
красный - я не обращаю внимания на своё здоровье.

Выберите жетон нужного цвета и прикрепите к плакату.

Спасибо. Вот так выглядит наше отношение к здоровью. Мы оценили его, задумались о том, что очень важно для каждого современного человека. А что мешает нам быть здоровыми?

Ответы)

Стрессы, гиподинамия, напряжение глаз, неправильное (быстрое) питание – всё это отрицательно сказывается на состоянии современного человека. Одна из основных проблем 21 века – сохранение здоровья.

Перед нами встаёт вопрос: что и кто поможет сохранить здоровье?

Я предлагаю вам несколько путей решения этой проблемы:

1. Вопросы о здоровье можно решать только с медицинским работником.
2. Мы сами должны приложить к этому усилия.
3. О здоровье заботиться не надо, организм сам справится.

Обсудите в группах и выберите наиболее подходящий вам ответ. (Ответы). (Слайд).

Сценка «На приёме у врача». (Слайд).

Врач за столом что-то пишет. Стук в дверь, входит пациент.

Врач. Здравствуйте, садитесь. На что жалуетесь?

Пациент. Да вот, доктор, что-то здоровье стало подводить. Бегать быстро не могу, дыхания не хватает. На пятый этаж поднимаюсь с трудом, сплю плохо, аппетита нет.

Врач. Что же, посмотрим (меряет давление, слушает, считает пульс). Дела у вас неважные. Давление высокое, пульс частый, дыхание неровное. А скажите-ка мне, вы курите?

Пациент. Да, доктор, с 10 лет.

Врач. А спиртное употребляете?

Пациент. Нет, что Вы. Вот «Колу», «Пепси» обожаю пить.

Врач. А спортом занимаетесь?

Пациент. Нет, некогда мне, я поспать люблю.

Врач. А сколько же Вам лет, дедушка?

Пациент. Да Вы что, доктор, какой я дедушка? Мне всего 15 лет!

Почему врач не смог определить возраст пациента? (Ответы)

Вместе мы наметим пути, которые помогут нам избежать многих неприятностей жизни.

Основой всего, фундаментом, является наше желание, осознание необходимости здорового образа жизни.

(сознание)

Как вы думаете, с чего должен начинаться день здорового человека? (Ответы)

(зарядка)

Физминутка.

Хорошо получилось. Ни для кого не секрет, что очень трудно заставить себя по утрам делать зарядку. А какие ещё виды деятельности человека, связанные с движением, помогут сохранить здоровье? (Ответы)

*(Зарядка, спорт, активный отдых, подвижные игры). (Слайд).*

Работа в группах. Сейчас каждая группа получит информацию, где спрятаны правила ЗОЖ. Вы должны их найти. *(Слайд).*

1.Коля считал, что в жизни столько всего интересного и столько надо успеть, что ему просто некогда было искупаться, умыться, почистить и погладить одежду, вымыть обувь. Ел он на ходу, забывая помыть руки, а часто и фрукты.

2.Вася очень любил читать. Он читал много и везде: во время еды, по дороге в школу, в транспорте, вечером, после приготовления уроков. А когда мама выключала свет и желала спокойной ночи, он, чтобы не расстраивать маму, читал под одеялом при свете фонарика. А ещё Вася любил громкую музыку и часто не снимал наушники плеера по несколько часов, в перерывах между чтением.

3.Света очень любила конфеты, но боялась зубных врачей. После еды она забывала не только почистить зубы, но и прополоскать рот. Постепенно на дёснах появился налёт, в зубах появились маленькие дырочки, которые становились больше, а цвет зубов стал тёмным. Света считала, что зубы покрасили конфеты.

(Ответы)

*(соблюдение личной гигиены, опрятность, гигиена зрения, слуха, правильная осанка, своевременное обращение к врачу)*

Чтобы назвать важный элемент ЗОЖ, нужно расшифровать слово. «Ключом» к выполнению задания является алфавит, в котором пронумерованы буквы.

А Б В Г Д Е Ё Ж З И Й К Л М Н О П Р С Т У  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21  
Ф Х Ц Ч Ш Щ Ъ Ы Ь Э Ю Я  
22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33

18	6	8	10	14
----	---	---	----	----

*режим)*

Основными режимными моментами у нас в школе являются завтрак, обед, ужин. (Слайд).

Попробуем составить меню на один день. У меня в конвертах даны наборы слов с названием блюд. Подберите блюда на завтрак, обед, ужин.

(Борщ, суп, каша, хлеб, чай, рыба, компот, кефир, молоко, овощи, фрукты, котлеты, макароны, сыр, масло).*(каши, молочные продукты, мясо, рыба, фрукты, овощи)*

Разгадайте кроссворд.

1. Утром раньше поднимайся,  
Прыгай, бегай, отжимайся.  
Для здоровья, для порядка  
Людам всем нужна ...

2. Дождик тёплый и густой,  
Это дождик не простой:  
Он без туч, без облаков  
Целый день идти готов.

3. Хочешь ты побить рекорд?  
Так тебе поможет ...

5. В новой стене,  
В круглом окне  
Днём стекло пробито,  
На ночь вставлено.

4. Он с тобою и со мною  
Шёл лесными стёжками,  
Друг походный за спиною  
На ремнях с застёжками.

7. Есть, ребята, у меня  
Два серебряных коня.  
Езжу сразу на обоих –  
Что за кони у меня?

6. Ясным утром вдоль дороги  
На траве блестит роса.  
По дороге едут ноги  
И бегут два колеса.  
У загадки есть ответ  
Это мой ...

8. Чтоб большим спортсменом стать,  
Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка  
И, конечно, ...

		1. з	а	р	я	д	к	а		
		2. д	у	ш						
3. с	п	о	р	т						
		4. р	ю	к	э	а	к			
5. п	р	о	р	у	б	ь				
		6. в	е	л	о	с	и	п	е	д
7. к	о	н	ь	к	н					
	8. т	р	е	н	н	р	о	в	к	а

На пересечении получилось слово *здоровье*. И это не случайно, ведь итогом ЗОЖ будет крепкое здоровье, которое поможет справиться с неприятностями жизни.

Украшим наше здоровье, подкрепим его пословицами.

У меня есть серединка цветка, а лепестки у вас. Они не простые, а загадочные. В каждом конверте лепестки, которые разорваны. На каждой - часть пословицы. Составьте пословицы и мы составим цветок.

#### Задание 1 группе.

- Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
- Всякое дело поправимо, если человек здоров.
- Заболел живот – держи пустым рот.
- К слабому и болезнь пристаёт.

#### Задание 2 группе.

- Здоровому всё здорово.
- Труд – здоровье, лень – болезнь.
- Здоровье дороже богатства.
- Болезнь человека не красит.

#### Задание 3 группе.

- Здоров будешь – всё добудешь!
- Крепок телом, богат делом.
- Болен – лечись, а здоров – берегись!
- Здоровье – всему голова.

#### **Итог.**

Мы говорили о том, что о здоровье должен заботиться каждый человек и доказали, что знаем пути его сохранения, много умеем для этого делать. Главное – захотеть быть здоровым!

Что же мы выбираем? По какому пути пойдём: к ЗОЖ или выберем другой путь? Это решать каждому из нас. В начале занятия мы определили своё отношение к здоровью, а что изменилось сейчас?

Предлагаю ещё раз поработать с жетонами:

- Зелёный - я буду стараться вести ЗОЖ;
- жёлтый - я не уверен в своём выборе;
- красный - я равнодушен к своему здоровью.

(Выбрать жетон и прикрепить к плакату).

#### **Анализ того, что изменилось. Самоанализ деятельности (рефлексия).**

Что же составляет основы ЗОЖ?

Обратим внимание на слова философа И.Брехмана: «Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам». (Слайд).

Надеюсь, что мы будем придерживаться ЗОЖ. Занятие мы начинали с улыбки, улыбкой его и закончим. (Мелодия песни «Подари улыбку миру»).

### Приложение

#### **Литература:**

1. Формирование ЗОЖ/автор-составитель Т.Н.Захарова и другие. - Волгоград: Учитель,2007.
2. Бурцева Т.И. с соавт. Питание и учеба // Отраслевое питание - 2006. - №1.
3. Онищенко ГГ., Тутельян В.А. Здоровое питание - здоровье нации. Первоочередные задачи государства и общества, Материалы Российского форума, Н. Новгород, 2003.