Классный руководитель 6 класса

МКОУ ООШ д. Ложкари

Черанёва О.Б.

**Классный час на тему:** ***«Мы за ЗОЖ»***

**Цель:**  формирование ценностного отношения учащихся к своему здоровью.

**Задачи:**

- расширить представление учащихся о здоровом образе жизни;

-способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности;  
-формировать негативное отношение к вредным привычкам;  
-воспитывать желание вести здоровый образ жизни.  
**Оборудование и оформление**: компьютер, рисунки учащихся о здоровом образе жизни.

**Формирование УУД:**

**Познавательные УУД:** формировать у учащихся правильное отношение к своему здоровью

**Коммуникативные УУД:** воспитывать любовь к здоровому образу жизни, коллективизм, уважение друг к другу, умение слушать, дисциплинированность, самостоятельность мышления.

**Регулятивные УУД:** понимать учебную задачу классного часа, осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя, определять цель классного часа, контролировать свои действия в процессе его выполнения, отвечать на итоговые вопросы.

**Личностные УУД:** формировать учебную мотивацию, адекватную самооценку, необходимость приобретения новых знаний.

Классный час проводится с использованием инновационных методов : информационно-коммуникационные, групповые, игровые технологии.

**Ход занятия**

**1 Вступительное слово учителя.**

Здравствуйте, ребята. Я вам говорю «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Издавна люди при встрече желали друг другу здоровья: «Здравствуйте», «Доброго здоровья!» Ведь еще в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Дал Бог здоровье, а счастье - найдем». Здоровье - это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Но как часто мы растрачиваем его попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно. Необходимо постоянно заботиться о своем здоровье.

- Одного Мудреца спросили: “Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?”

Ребята, а как бы вы ответили на этот вопрос? (ответы детей)

Вот что ответил мудрец: “Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля”.  
Скажите, пожалуйста, чему будет посвящён наш классный час сегодня.

Что такое здоровье?

«Здоровье – это …» (Дети продолжают фразу).

Многие молодые люди ставят на первое место деньги, карьеру, любовь, славу.  
Мудрая пословица гласит: «Что имеем, не храним, потерявши, плачем». Как вы думаете, какое отношение эта пословица имеет к теме нашего разговора?  
Мы знаем, как хранить деньги, как сберечь вещи. А знаете ли вы о том, как хранить здоровье?

**2. Тест «Твое здоровье»**

Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Давайте проведем небольшой тест.

**1.** Индивидуальная система поведения человека в повседневной жизни, позволяющая ему максимально реализовывать свои возможности для сохранения здоровья и обеспечения благополучия называется ...

1 режим

2. здоровый образ жизни

3. йога

**2.** Если отдых не является полноценным и не полностью восстанавливает затраты человека на различные виды деятельности, то возникает ...

1. утомление

2. бессоница

3. депрессия

**3.** Каким ощущением сопровождается утомление?

1.Ознобом

2. Усталостью

3.Бессоницей

**4**. Влияет ли утомление на качество выполняемой человеком работы?

1.Да

2.Нет

**5**. Чем необходимо владеть для профилактики утомления?

1. Навыками оказания первой помощи

2. Навыками массажа

3. Навыками самоконтроля

**6.** Что из перечисленного не относится к оценке самочувствия?

1. Удовлетворительное

2. Хорошее

3. Отрицательное

**7.** Что восстанавливает работоспособность?

1. Нормальный сон

2. Работа за компьютером

3. Кофе

**8.** Что является одним из лучших средств от утомления?

1.Активный отдых на природе

2.Компьютерные игры

3.Повышение нагрузки

**9.**Здоровый образ жизни - способ жизнедеятельности, направленный на:

1. сохранение и улучшение здоровья;

2.развитие физических качеств;

3. поддержание высокой работоспособности.

**10.** Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

1.малая двигательная активность, психологические стрессы;

2.переедание, алкоголизм, наркомания, курение;

3. все перечисленное.

**11.**Выберете правильные ответы. В двигательный режим школьника входят:

а - зарядка;

б - уроки физкультуры;

в - прием пищи;

г - чтение книг;

д – занятия танцами;

е - просмотр спортивных телепередач;

ж - прогулка;

з - работа за компьютером.

**12.**Утренняя гимнастика способствует:

а - переходу организма от заторможенного состояния к активной деятельности;

б - развитию выносливости;

в - повышению артериального давления;

г - все перечисленное.

**13.**Физическая работоспособность – это:

а - способность человека быстро выполнять работу;

б - способность выполнять разные виды работ;

в - способность к быстрому восстановлению после работы;

г - способность выполнять большой объем работы.

**14.**Основу двигательного режима составляют:

а - физические упражнения и занятия спортом;

б - развитие физических способностей;

в - способы поддержания высокой работоспособности;

г - развитие двигательных умений и навыков.

**15.**Выберите правильные ответы. Что относится к процедурам закаливания:

а – питье холодной воды;

б – прогулка под дождем;

в – ходьба по земле босиком;

г – прохладный душ;

д – солнечные ванны;

е – держание ног в тазу с горячей водой;

ж - купание в речке;

з - обливание водой;

и – обтирание мокрым полотенцем?

**18.**С чего следует начинать закаливающие процедуры:

а – с обливания водой, имеющей температуру тела;

б – с обливания прохладной водой;

в – с обливания холодной водой;

г – с растирания тела полотенцем?

**16.**Выберите правильные ответы. К личной гигиене относится:

а – чистка зубов;

б – чистка ковров;

в – смена нательного белья;

г – мытье рук и тела;

д – расчесывание волос.

**17.**Чтобы предотвратить заболевание зубов их необходимо чистить зубной щеткой:

а – два раза в день - утром и вечером;

б – три раза в день - утром, днем и вечером;

в – каждый раз после еды в течение дня;

г – все перечисленное.

**18.** Назовите основные причины появления лишнего веса:

а – пропуск уроков физической культуры;

б – избыточное питание и недостаточная двигательная активность;

в – избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы.

**19.** В каких продуктах больше всего содержится углеводов:

а – в мёде, хлебопродуктах, крупах;

б – в мясопродуктах, рыбопродуктах;

в – в овощах фруктах?

**20.** Нормальная температура тела человека:

а – 37,2°; б – 35,6°; в – 36,6°; г – 36,2°.

**3. Составление правил ЗОЖа.**

Итак, здоровье – это великая ценность, но многие начинают это понимать, когда заболеют. Учёные утверждают,что люди могут жить дольше,чем живут сейчас.  
Что мешает людям жить долго?  
Главное для здоровья – это умение человека работать над самим собой, над своим здоровьем.   
А вот из чего складывается ЗОЖ, мы узнаем сейчас узнаем.

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)

Итак, **правила здорового образа жизни:**

правильное питание,

сон, личная гигиена,

активная деятельность,

отсутствие вредных привычек,

рациональный режим труда и отдыха

Итак, что же у нас получилось. Из всего этого складывается здоровый образ жизни, который дарит человеку здоровье и долголетие.  
 **Отсутствие вредных привычек** - тоже можно добавить к этим правилам.  
Действительно, человек может выполнять все пункты здорового образа жизни, но одна вредная привычка, например, курение или алкоголизм, сведёт на нет все его усилия. А какие ещё вредные привычки есть у человека? Послушаем своих одноклассников.

**4.Выступление учащихся на тему «Вредные привычки»**  
Токсикомания  
- это не просто вредная, но и очень опасная привычка. «Мания» - это психическая болезнь, когда человек постоянно думает о чем-то одном. Токсикоман постоянно думает о яде. «Токсикомания» с латыни так и переводится как «мания к яду» (токсин - значит яд). Эти яды попадают в организм человека при вдыхании ядовитых паров и вызывают сильные отравления. Очень быстро появляется привыкание, наступают изменения в психике, но главное - разрушается здоровье человека, так как яды постепенно накапливаются в организме.  
  
Наркомания  
Наркотики - отрава еще более серьезная, она рассчитана на простаков, которые, привыкнув к ним, не смогут без них жить и станут платить большие деньги, чтобы поскорее умереть. Наркотики нюхают, курят, вкалывают, принимают в виде таблеток. Они моментально попадают в кровь. Наркомания действует своими ядами сильно и быстро - буквально с первого раза человек может стать наркоманом! У человека появляются галлюцинации, кошмары.  
  
Алкоголизм  
Еще одна вредная привычка - пьянство. Пьянство очень быстро перерастает в манию - алкоголизм. Алкоголь - самый распространенный наркотик, ежегодно убивающий сотни людей. Это тоже яд, он нарушает работу всех внутренних органов. Пьяный человек -зрелище отталкивающее. Но алкоголику безразлично мнение окружающих, он теряет человеческий облик и становится рабом своей вредной привычки. От алкоголизма страдают не только сами пьяницы, но и близкие им люди: матери, жены, дети. Огромное количество преступлений совершается на почве пьянства, разрушается много семей, ломаются судьбы.  
  
Курение  
- это зависимость от наркотика, имя которому никотин. По своей ядовитости никотин равен синильной кислоте -смертельному яду. Ученые подсчитали, что курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет. Все органы человеческого тела страдают от табака. В табаке содержится 1200 ядовитых веществ. Научно доказано, что курение вызывает 25 заболеваний. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают, плохо слышат. Даже внешне курильщики отличаются от некурящих: у них быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы. От курения страдают некурящие. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, которые становятся пассивными курильщиками.  
  
Игромания  
- та вредная привычка начинается безобидно - игровые автоматы, компьютерные игры, карты, рулетка. А может закончиться разрушением психики, преступлением, даже самоубийством. Игромания не щадит ни детей, ни взрослых. Даже благоразумные старушки становятся игроманками и заканчивают свою жизнь в голоде и нищете.

**5. Инсценировка сценки .**

**Медсестра:**

Здравствуйте, я медсестра доктора Пилюлькина,

И хочу представить вам всех своих сотрудников.

Они всем нам помогают и здоровье сохраняют,

Организм наш берегут, встречайте, вот они идут!

*(Звучит музыка, выходят дети)*

Это братья АВС, у всех улыбка на лице.

Никогда не унывают, от болезней нас спасают!

**Вит. А:**

Добрый вечер, господа!

Ваш добрый друг – витамин А

Все девочки, мамы знают меня

Красивыми их делаю Я!

**Вит. В**

А я отец семейства витаминов группы В.

Сыновей моих не счесть В1,В2,В6

Мы нервную систему укрепляем, память сохраняем,

Так что дамы, господа советую не забывать меня!

**Вит. С:**

Я мистер С- крутой витамин

В период простуды незаменим!

Также как сестра моя – аскорбиновая кислота!

**Медсестра:**

А теперь внимание, смотрите

Познакомьтесь наша Нефертити!

**Нефертити:**

Чтобы быть такой красивой

Дам я вам простой совет

Ешьте овощи и фрукты

И никаких тортов, конфет.

Есть еще один секрет, чтоб здоровым быть сто лет

Чипсы, лимонады вам не надо!

Лучше пейте молоко, оно полезнее всего!

В нем ведь много витаминов, нужных для волос, ногтей

молочко также полезно для зубов и для костей.

**Медсестра:**

Есть еще у нас спортсмен

Физкультурой каждый день

занимается с утра

Он без спорта никуда!

Встречайте, богатырь Алеша Попович

И его верный конь Юлий Петрович

**Алеша Попович:**

Хотите стать сильным, хотите стать ловким

Ходите ко мне на тренировки

Научу вас пресс качать,

* Побегаем, попрыгаем, тренажеры подвигаем.
* Но главное – не надо лениться!
* Такая зарядка всегда пригодится.
* Кто заниматься будет как я,
* Тот одолеет любого врага.
* **Медсестра:**
* Вот мои сотрудники!
* **Все:**
* Мы за здоровый образ жизни!
* По другому нам нельзя!

**6. Давайте поиграем!**

1. **«Кто больше?»**

Команде за 1 минуту необходимо к каждой букве слова «ЗДОРОВЬЕ» подобрать как можно больше других слов имеющих отношение к здоровому образу жизни.  За правильные ответы на каждую букву –1 балл.

З - зарядка, закалка, задор и т.д.

Д - диета, душ, дорожка, доктор и т.д.;

О - отдых, обед, оптимизм и т.д.;

Р - режим, работа и т.д.;

О - операция, олимпиада, облик и т.д.;

В - вода, витамины, выносливость и т.д.;

Е - езда, еда.)

**2. «Эрудит»**

1.Что в переводе с латинского означает слово «витамин»? (Жизнь)

1. Что мешает ядам причинять вред организму? (Иммунитет)
2. В каком городе возродились современные олимпийские игры? (Афины)
3. Как называют людей, употребляющих только растительную пищу? (Вегетарианцы)
4. Арматура для человеческого тела? (Скелет)
5. Лекарственное растение, растущее вдоль дороги? (Подорожник)
6. Как называется наука, изучающая взаимосвязь организмов со  
   средой их обитания? (Биология)
7. Как называют любителей купания зимой в ледяной воде? (Моржи)
8. Самый распространенный яд, который содержится в табаке? (Никотин)
9. Русский царь, разрешивший курение в России. (Петр)

**3.«Аптека»**

Вниманию участников предлагается таблица, в которой зашифрованы названия различных медицинских средств. Участникам необходимо расшифровать их с помощью ломаных кривых. Время на выполнение задания - 3 минуты.

За правильный ответ – 1 балл.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Т | К | А | Н | Т | Ь | Р |
| E | П | Б | И | С | Т | Ы |
| П | И | Д | Л | А | Е | 3 |
| Г | Й | О | П | О | Л | Е |
| Р | К | А | Й | К | К | Н |
| Е | Л | Л | Е | ? | А | Ь |
| Н | А | Ш | А | Т | Ы | Р |

Ответы: пипетка, йод, лейкопластырь, нашатырь, зеленка, грелка, бинт.

**7. А сейчас нарисуем плакаты**

7.  **Рефлексия.**

**-**Вот и подошел к концу наш классный час. А теперь пора подвести итоги и сделать выводы. Что интересного вы узнали сегодня? Какие выводы для себя сделали?

8. **Заключение.**

**-**Дорогие ребята, мне бы хотелось, чтобы вы все и всегда были здоровы. Будьте примером для тех, кто с вами рядом, ведите здоровый образ жизни, берегите свое здоровье и здоровье своих близких.

Помните, ваше здоровье - в ваших руках!