

Классный час по теме: «В здоровом теле-здоровый дух!»

социального педагога МАОУ СОШ №18 Кулаковой Марии Васильевны

Использованы **следующие элементы интерактивности:**

№1. «**Электронное перо**» - решение логических задач, подчеркивание правильных ответов и т.д.

№2. «**Открой и узнаешь**» - ответ на вопрос скрыт за прямоугольником на экране.

№3. «**Затемнение экрана**» - решение или ответ скрыты с помощью эффекта затемнения экрана.

№4. «**Гиперссылки**» - на заголовки заданы эффекты перехода на следующую страницу.

Рассчитан он на учащихся 1-4 классов.

Цели: формировать представления о значимости правильного питания на растущий организм. Воспитывать потребность в заботливом и внимательном отношении к своему здоровью.

Задачи:

-  Познакомить детей с правилами здорового образа жизни;
-  Показать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека;
-  Научить самостоятельно следить за состоянием своего здоровья;
-  разъяснить важность организованной жизни и деятельности человека как одного из основных факторов здоровья;
-  пропагандировать здоровый образ жизни.

Ход занятия.

1. Орг. момент

2. Вступительное слово ведущего

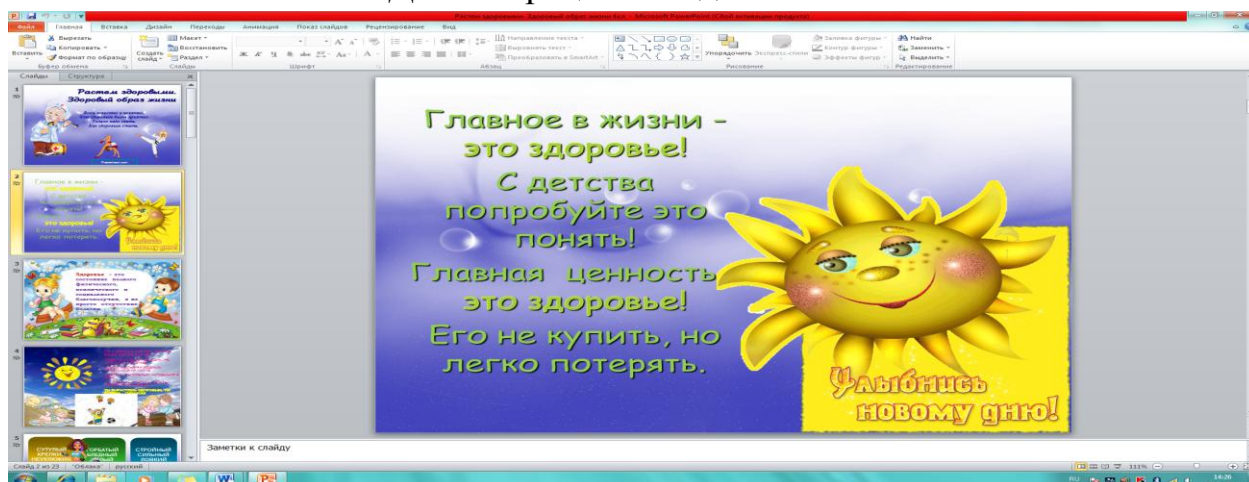
Один великий человек сказал, что мы задумываемся о здоровье лишь тогда, когда нас настигает болезнь.

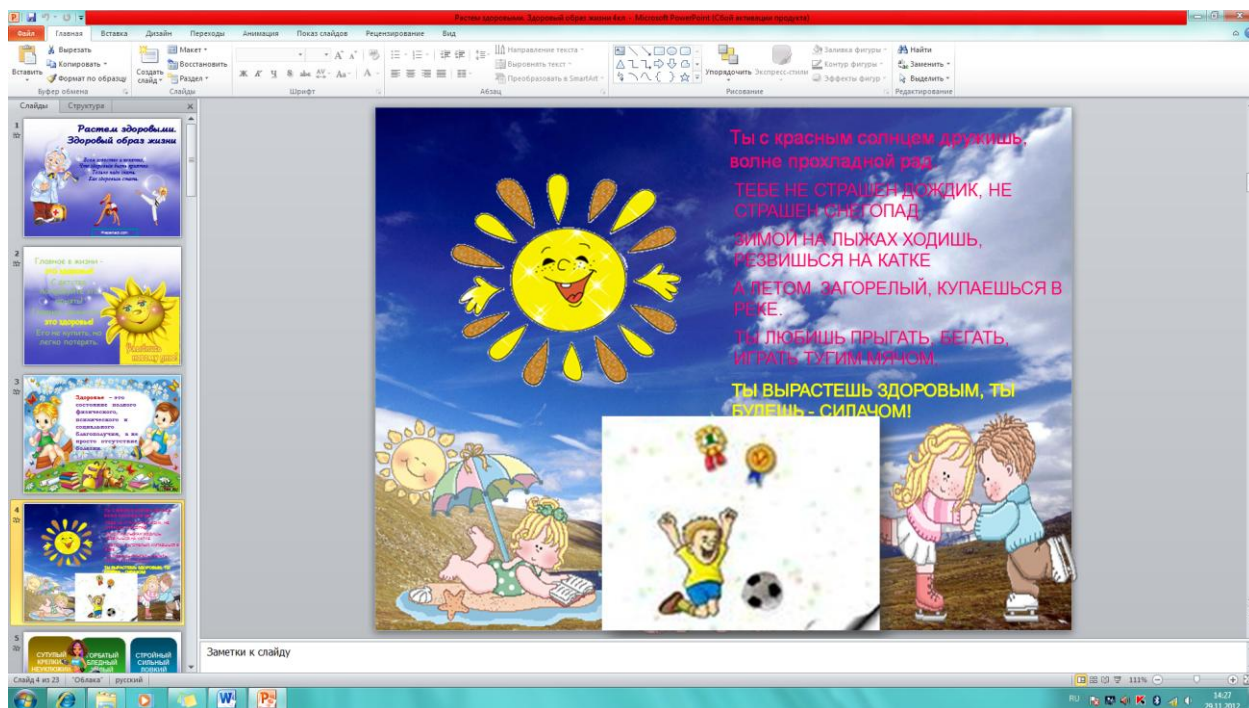
А ведь наше здоровье – это одна из важнейших ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Известный немецкий поэт Генрих Гейне писал : «Единственная красота, которую я знаю – это наше здоровье.»

Каждый из нас должен вести здоровый образ жизни, т.е. правильно питаться, хорошо отдыхать (спать не менее 8 часов в сутки), закаляться, вести активную жизнь (больше двигаться), уметь управлять своими эмоциями (не злиться, меньше огорчаться), и конечно же не малую роль в сохранении здоровья играет борьба с вредными привычками : курением, алкоголизмом, наркоманией.

Уважаемые друзья!

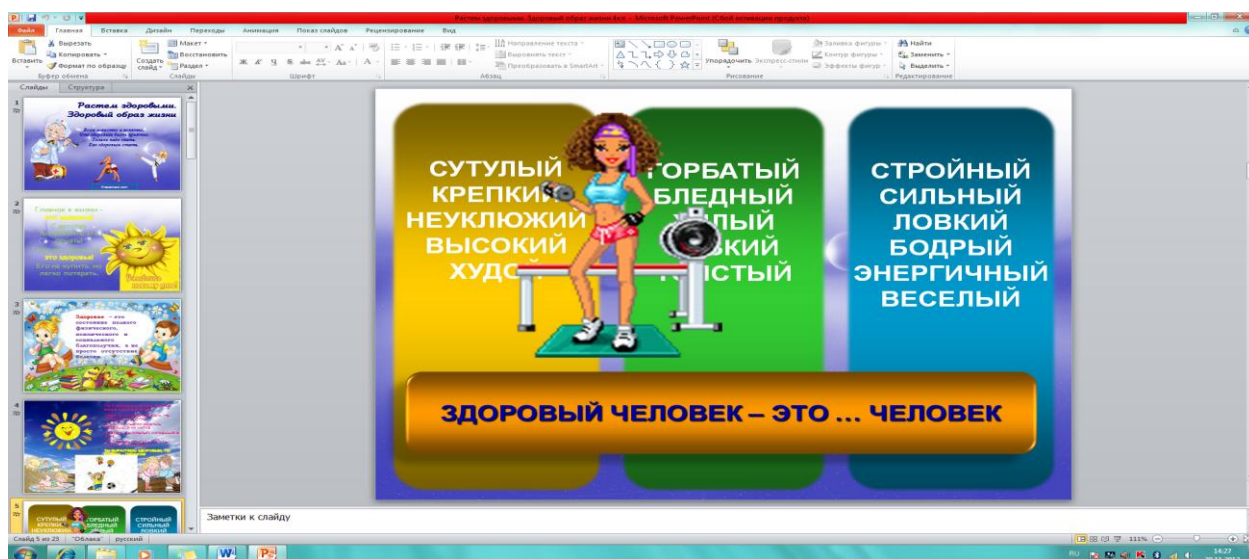
Приглашаем вас на наш классный час: «В здоровом теле-здоровый дух!»
Демонстрация слайда №1-3





Демонстрация слайда №4

Здоровый человек – это сильный, стройный, ловкий, бодрый, энергичный, весёлый.

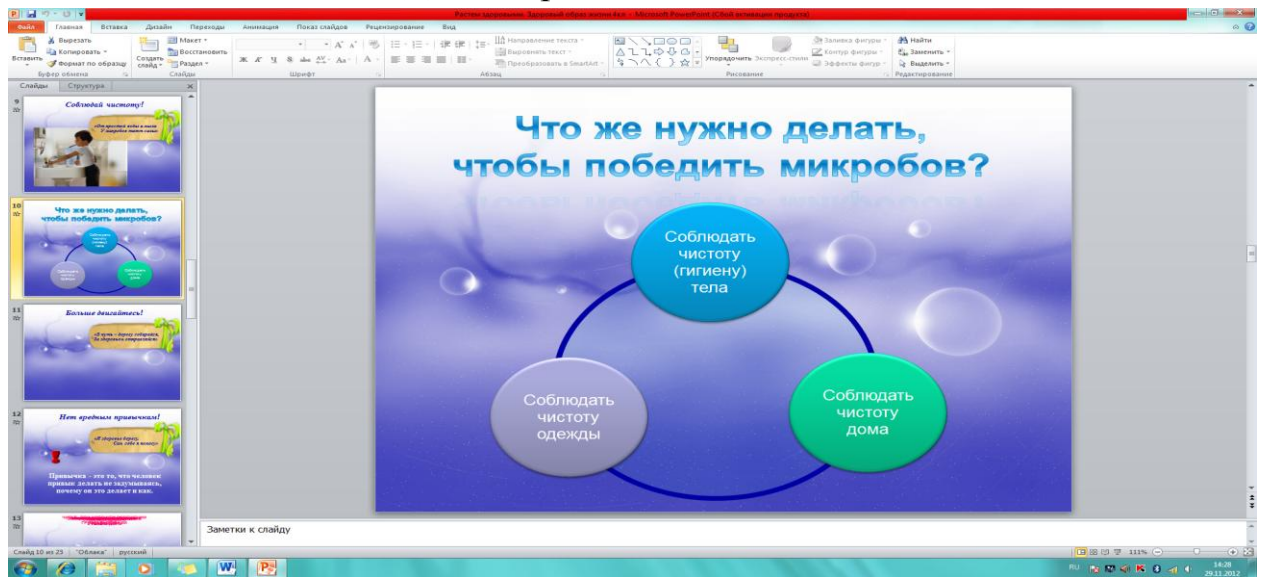


Демонстрация слайда №5

«Ребята, а сейчас мы с вами вместе составим формулу здоровья. Вам нужно будет правильно составить формулу здоровья, используя варианты ответа.»

(Формула здоровья: соблюдай чистоту, больше двигайся, правильно питайся, закаляйся, сочетай труд и отдых, нет вредным привычкам.)

Демонстрация слайда №8



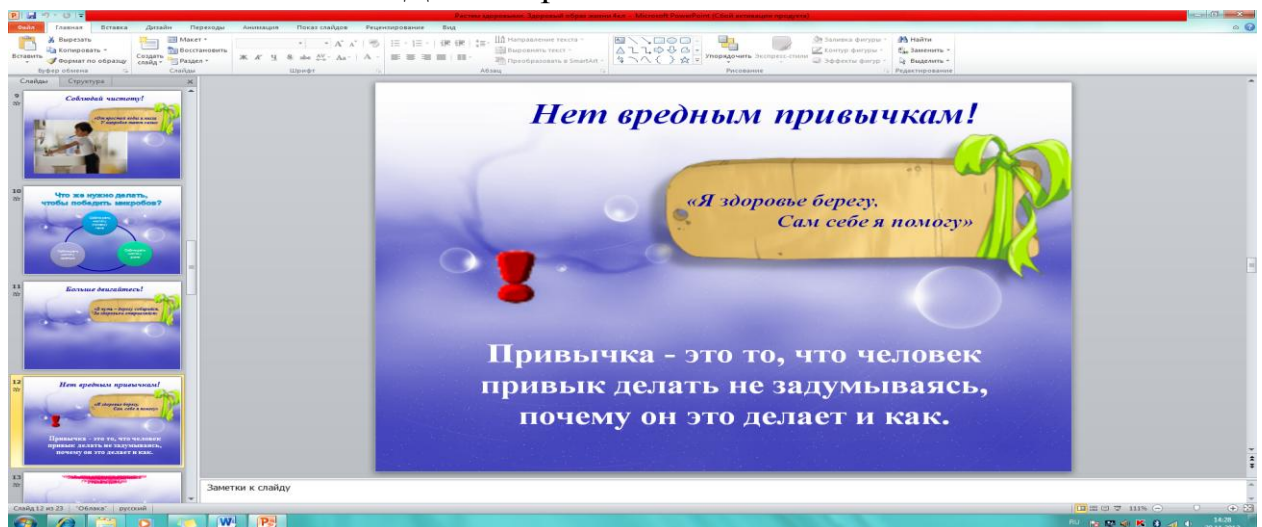
Соблюдай чистоту: от простой воды и мыла у микробов тают силы.

«Ребята, а что надо делать, чтобы победить микробов?»

Дети отвечают, дискуссия.

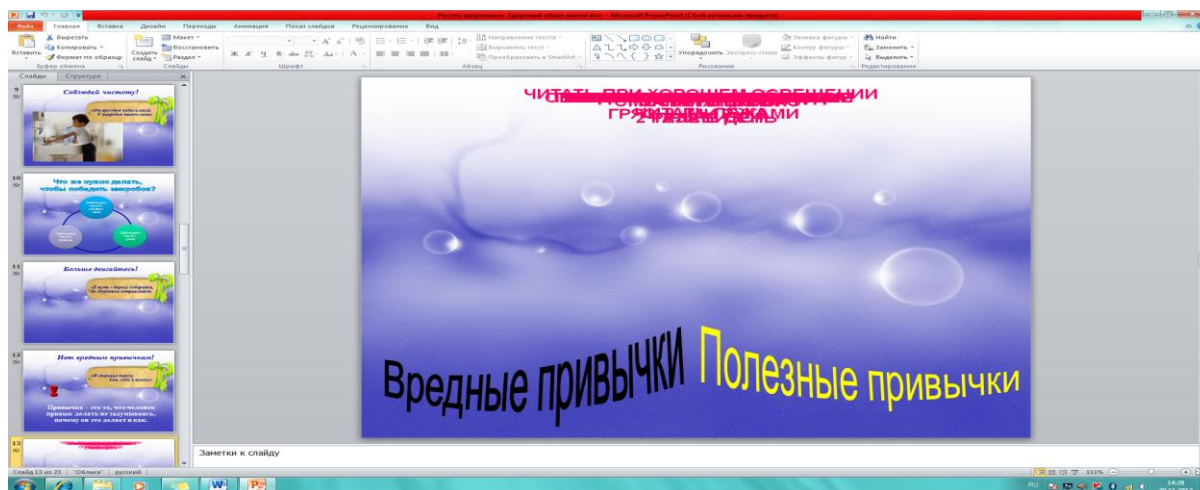
Педагог все ответы объединяет и выводит формулу: чтобы победить микробов, надо соблюдать чистоту тела, чистоту одежды, чистоту дома.

Демонстрация слайда №9



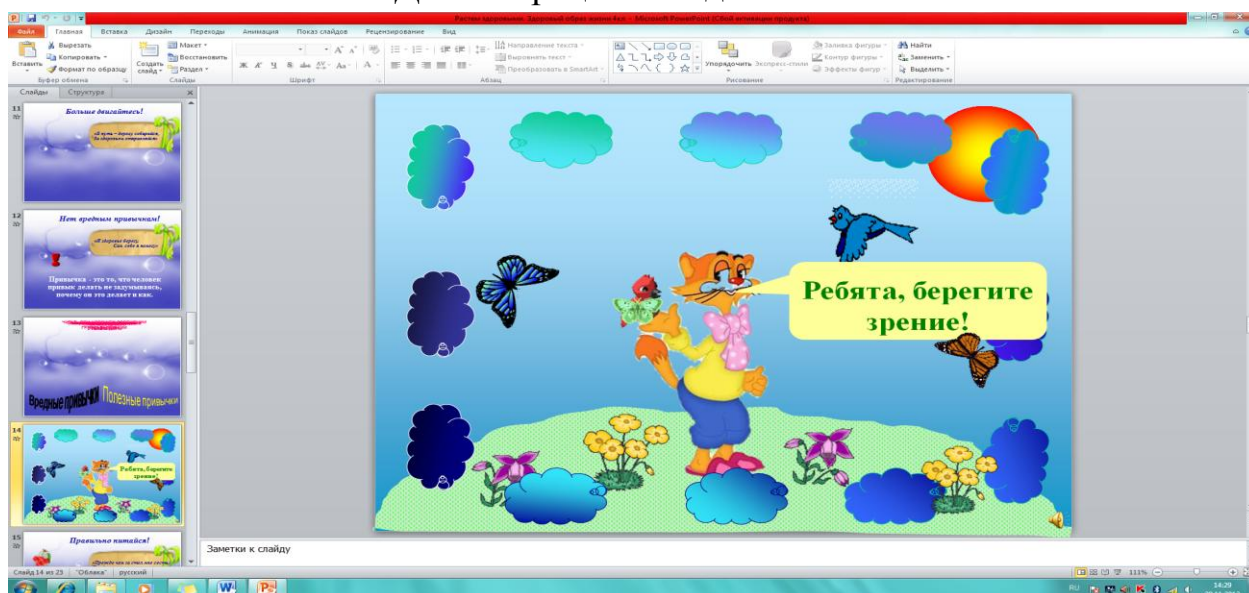
«Мы с вами многое узнали о здоровье, а теперь давайте поговорим о том, как его сохранить. У каждого человека есть привычки. Привычка-что это такое?» (дети отвечают). Какие привычки бывают? (дети называют вредные и полезные привычки)

Демонстрация слайда №10



«А теперь давайте вместе с вами правильно распределим привычки: полезные и вредные. На экране появятся привычки, а мы должны правильно их распределить». (происходит обсуждение)

Демонстрация слайда №11

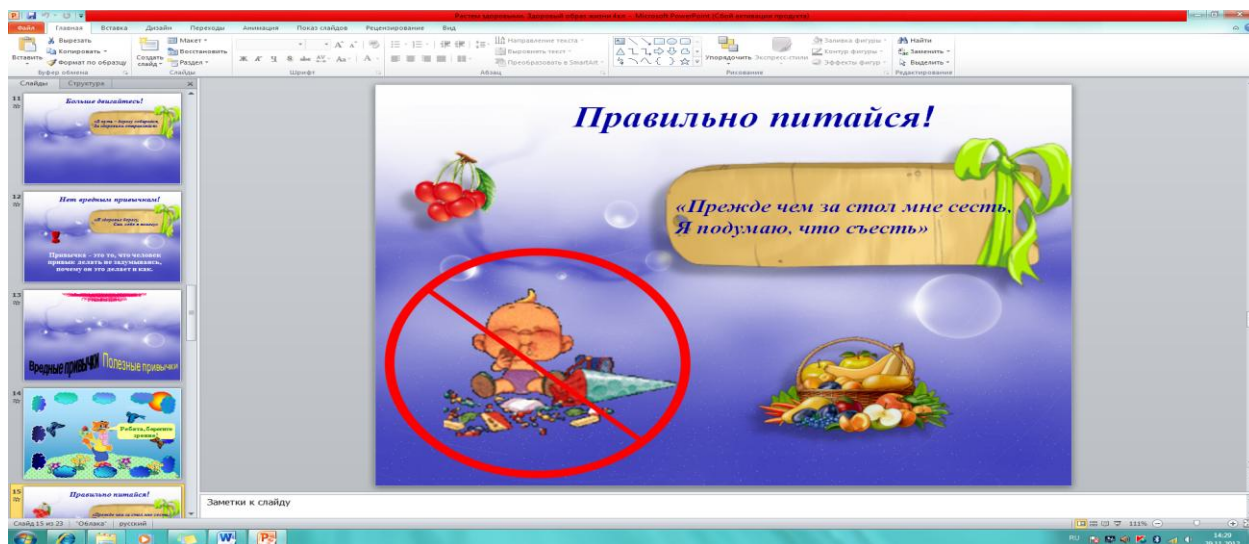


«Молодцы, ребята! Правильно ответили. А теперь отдохнем.

Физминутка»

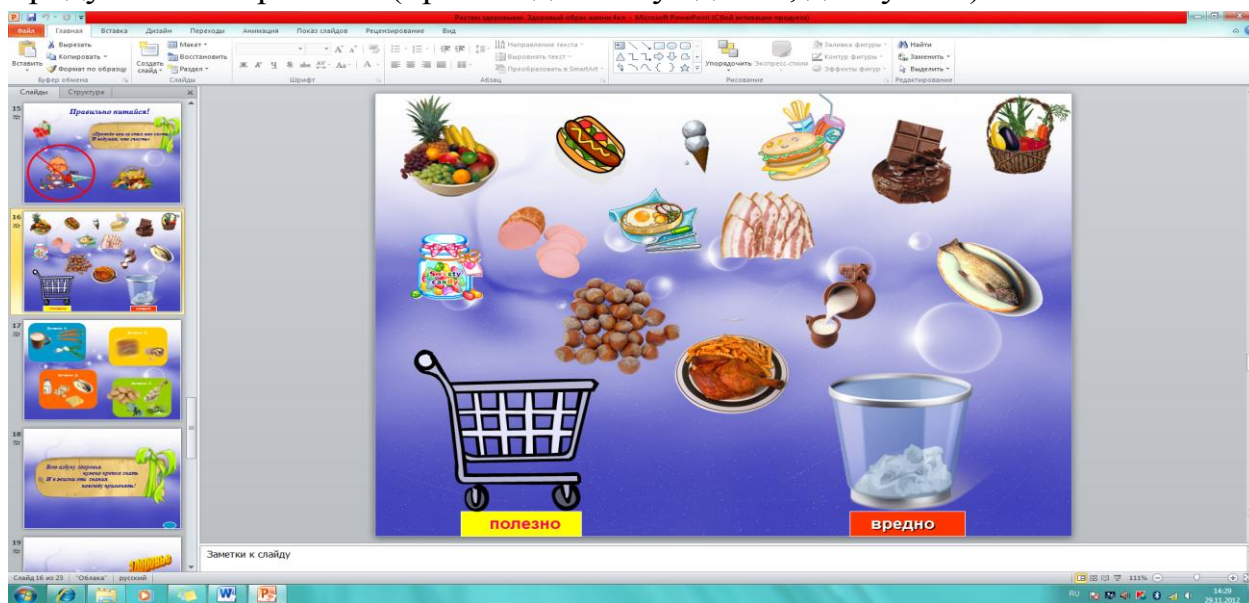
(видеофизминутка)

Демонстрация слайда №12-13



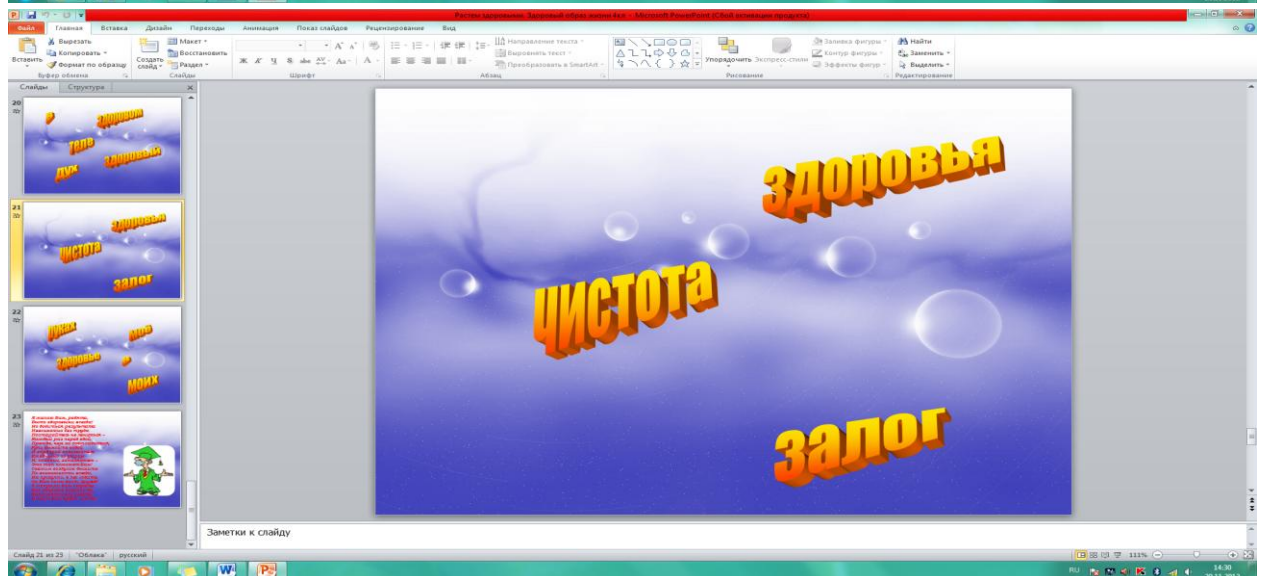
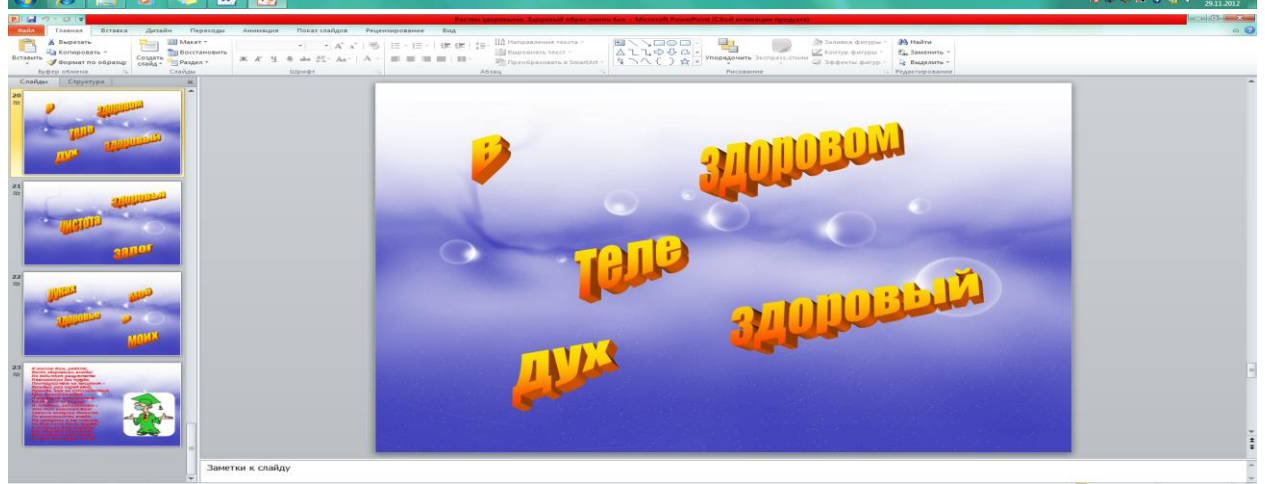
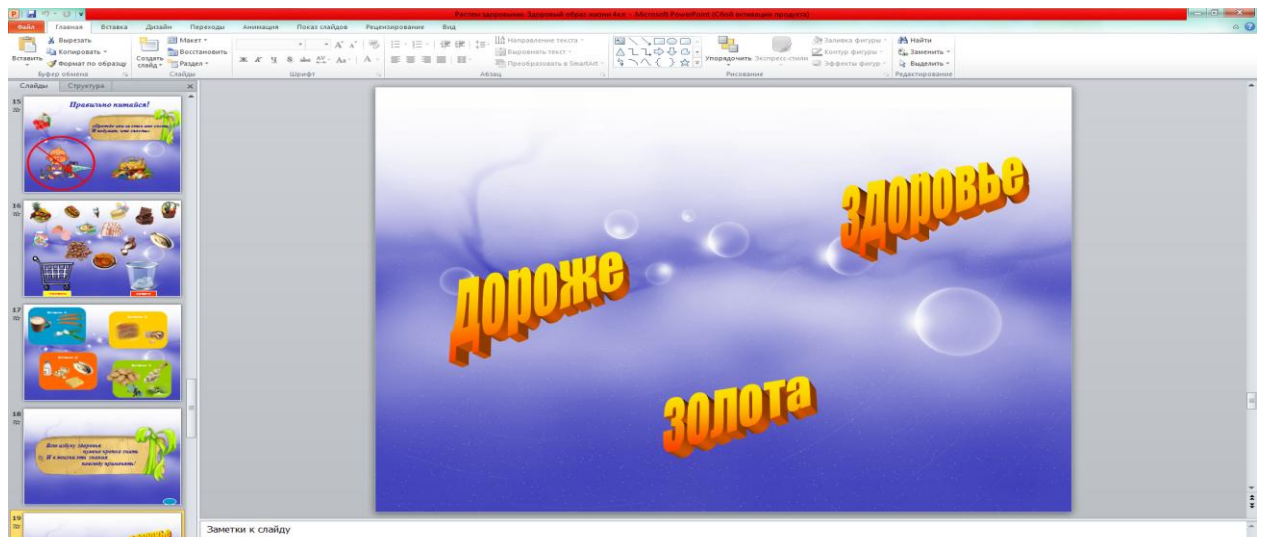
«Чтобы быть здоровым, надо правильно питаться. А что значит «правильно»? отвечают дети.

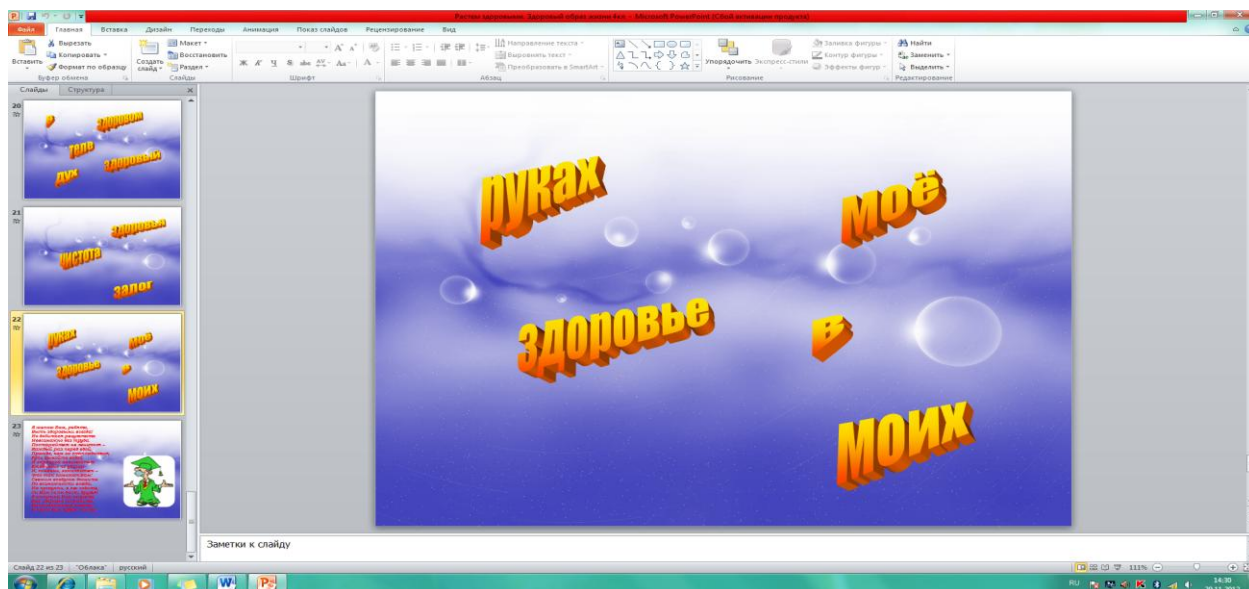
«Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть! Перед нами 2 корзины: полезно и вредно, мы должны правильно распределить продукты по корзинам. (происходит обсуждение, дискуссия)



Демонстрация слайдов 14-17

«Молодцы, ребята! Все правильно сделали. А теперь вспомните пословицы о здоровье. Вам нужно будет из группы слов составить пословицу о здоровье.» (Здоровье дороже золота. В здоровом теле здоровый дух. Чистота залог здоровья. Мое здоровье в моих руках.)



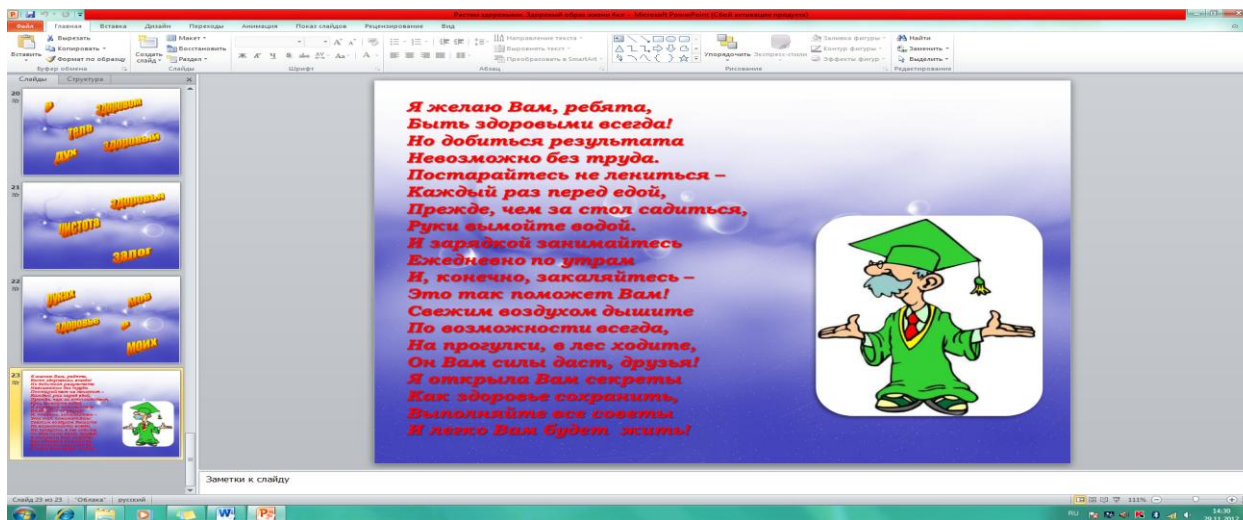


Рефлексия. Подведение итогов: Ребята, а какой можно сделать вывод из всего вышесказанного?

(ответы, выводы учащихся) -

Учитель: Хорошее здоровье – одно из главных составляющих счастья человека, но которое можно легко и быстро потерять. Помните, что ваше здоровье в ваших руках!

Демонстрация слайда №18



Список использованных источников

- <http://www.openclass.ru/node/41105>
- <http://opros-net.ucoz.ru/news/2008-12-15-13>
- Профилактика курения и здоровый образ жизни. – М., 2011.
- Профилактика табакокурения среди детей и подростков / Под ред. Н.А. Геппе. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008.

