1д класс
Время проведения: 16.09.2020г.
Присутствовали: 9 человек
Кл.рук Горбунова Г.Н

Классный час-практикум «Моё здоровье».

Цели занятия: 1. актуализировать и развивать знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни; 2. Формирование чувства личной ответственности за здоровый образ жизни; 3. Обсудить различные варианты отношения к своему здоровью и возможные пути его сохранения; 4. воспитывать у учащихся негативное отношение к вредным привычкам, внимательное отношение к своему здоровью.

Вступление.

-Здравствуйте ребята! Я говорю вам «**здравствуйте**», а это значит, что я вам всем желаю здоровья. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверно, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Сегодня у нас классный час посвящен здоровью человека. Сегодня вы не просто зрители, сегодня мы с вами выведем формулу здоровья.

- Вы любите жизнь? Что за вопрос? Жизнь – это богатство, данное изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой.

- Давайте уточним, что же такое здоровье.

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического, социального благополучия.

- Пожалуйста, поднимите руки, кто никогда не болел?

- А кто болел 1 раз? Более одного раза?

Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть! А ведь это неверная установка! Давайте изменим установку и запомним: что человеку естественно быть здоровым! Ученые считают, что *человек должен жить 150-200 лет* (так древние греки считали, что умереть в 70 лет, значит умереть в колыбели). Сегодня медики утверждают, что наше здоровье зависит от нашего образа жизни: наших привычек, от наших усилий по его укреплению.
Если будешь ты стремиться
Распорядок выполнять –
Будешь лучше ты учиться,
Лучше будешь отдыхать.

А вот многие из вас не умеют выполнять распорядок дня, не берегут время, зря тратят не только минуты, но и целые часы. А чтобы научиться беречь время, нужно правильно организовать свой режим дня.

СЦЕНКА «Режим дня школьника»

Действующие лица: учитель и ученик Петя.

- А ты, Петя, знаешь, что такое режим?

- Конечно! Режим… Режим – куда хочу, туда скачу!

- Режим – это распорядок дня. Вот ты, например, выполняешь распорядок дня?

- Даже перевыполняю!

- Как же это?

- По распорядку мне надо гулять 2 раза в день, а я гуляю – 4.

- Нет, ты не выполняешь его, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?

- Знаю. Подъем. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Прогулка. Обед – и в школу.

- Хорошо…

- А можно еще лучше!

- Как же это?

- Вот как! Подъем. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка. И сон.

- Ну, нет. При таком режиме вырастет из тебя лентяй и неуч.

- Не вырастет!

- Это почему же?

- Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим!

- Как это с бабушкой?

- А так: половину я, половину бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.

- Не понимаю – как это?

- Очень просто. Подъем выполняю я, зарядку выполняет бабушка, умывание – бабушка, уборку потели – бабушка, завтрак – я, прогулку – я, уроки – мы с бабушкой, прогулку – я, обед – я,…

- И тебе не стыдно? Теперь я понимаю, почему ты такой недисциплинированный.

- А как вы думаете, ребята, мальчик правильно распределил время: прогулка, обед, прогулка? Нужен ли школьникам режима дня?

Это интересно: Правильный режим дня школьника — это целесообразно организованный, соответствующий возрастным особенностям распорядок суточной деятельности,

предусматривающий повторяющиеся изо дня в день жизненные процессы. При этом чрезвычайно важно, чтобы все элементы режима «включались» строго последовательно в одно и то же время. Это способствует образованию устойчивых рефлексов, причем каждый предыдущий этап дневного ритма является условным сигналом для выполнения последующего. Соблюдающие режим дня люди быстрее втягиваются в работу, быстрее засыпают и меньше устают. В суточном бюджете времени выделяют следующие основные компоненты: учебные занятия в школе и дома, сон, внешкольные занятия: музыка, чтение художественной литературы, занятия иностранным языком и др., самообслуживание, выполнение правил личной гигиены, прием пищи, пребывание на свежем воздухе, занятия физкультурой и спортом.

- Главные правила — разумное чередование умственных и физических нагрузок с отдыхом, рациональное питание — должны соблюдаться во всех случаях.

В школьные годы надо научиться беречь время. Для этого каждый школьник может попробовать «сфотографировать» свой день: на листке бумаги слева записывать каждое даже самое маленькое дело, а справа — указывать потраченное на него время. Например: «Делал домашнее задание по математике — 25 минут». «Ходил в библиотеку — 45 минут». Вечером просмотреть записи и определить, где и когда время было потрачено зря. Тут же следует прикинуть, как лучше спланировать завтрашний день, чтобы потери времени не было. Такая «фотография» помогает научиться дорожить временем. А где же физические нагрузки? По мнению ученых, ежедневные физические нагрузки замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни. Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование физических нагрузок и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

Однажды ученые поставили эксперимент. Одной группе участников был предложен комплекс физических упражнений, а другой группе предстояло пролежать 20 дней неподвижно. И что получилось: у тех, кто лежал, появилось головокружение, они не могли долго ходить, им было тяжело дышать, пропал аппетит, они стали плохо спать, снизилась работоспособность.

Выступление учащихся (монтаж)

С. Островский «Будьте здоровы».

1. Ты с красным солнцем дружишь,

Волне прохладной рад.

2. Тебе не страшен дождик,

Не страшен снегопад.

3. Ты ветра не боишься,

В игре не устаешь.

4. И рано спать ложишься,

И с солнышком встаешь.

5. Зимой на лыжах ходишь,

Резвишься на катке,

6. А летом – загорелый,

Купаешься в реке.

7. Ты любишь прыгать, бегать,

Играть тугим мячом.

8. Ты вырастешь здоровым,

Ты будешь силачом.

Итак, физическая нагрузка необходима для организма. Но упражнения приносят большую пользу в том случае, если они выполняются постоянно, систематически: по 1 часу в день 7 раз в неделю.

Это интересно: Зарядка должна стать для вас ежедневной привычкой. Некоторые идут дальше и по утрам обливаются холодной водой, что очень полезно человеку. Нужно обязательно закаляться. Но идти к этому нужно постепенно. Сначала умываетесь холодной водой, потом месяца 3–4 обтираетесь холодным полотенцем, и лишь после этого можно начинать обливаться холодной водой.

Банальная истина – 30 минут умеренной физической активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье. И неважно прогуляетесь ли вы в это время, проедете на велосипеде или погоняете в футбол. Просто это должно быть каждый день. С физкультурой нужно дружить. Любая физическая активность доставляет здоровому человеку настоящее наслаждение.

Академик Павлов назвал это «мышечной радостью».

По мнению ученых, при физических усилиях вырабатываются в мозгу вещества, приводящие к эйфории. Для этого годятся бег, ходьба на лыжах, любые виды спорта, танцы, все, что угодно. Признаком здоровья считается хороший аппетит, однако с детства не следует приучаться к обжорству.

Древнегреческий философ Сократ, дал человечеству хороший совет: «*Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть».* Питание должно быть разнообразным. Правильное питание подразумевает меню, богатое овощами, фруктами, съедобными целебными травами. Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. В рационе должно быть ограничено количество соли, сахара, животных жиров. Забота о здоровье – это еще и умение правильно рассчитывать свои силы и возможности. Спать необходимо не менее 10 часов в сутки(младшим школьникам). Наше настроение, считают психологи, в определенной степени зависит от часа пробуждения. Оказывается, хандра, уныние, подавленность, апатия боятся, как нечистая сила утреннего света. Так что ложитесь пораньше, вставайте на рассвете, и хорошее настроение легче будет сохранить до вечера, а оно, как известно и создает психологическое и душевное благополучие. Зная это, не все и не всегда стараются изменить свой образ жизни.

- Что же нам мешает? Какую причину считают главной? (Лень)

Чтобы побороть лень, нужно поставить перед собой цель и добиваться ее, во чтобы-то ни стало. Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. И что уже давно доказано, его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

- А знаете ли вы, какие болезни сейчас самые распространенные?

Сейчас много компьютеров, телевизоров, мобильные телефоны, а они вредны для здоровья.Компьютер, телефон и телевизор излучают вредную радиацию, а кроме того, компьютер очень сильно влияет на зрение.

- Так что ими нельзя пользоваться?
- Пользоваться, конечно, можно. Но нужно знать как. Полчаса работы на компьютере, а потом обязательно перерыв не менее получаса. Работайте за компьютером в специальных очках, которые будут защищать ваши глаза. Не смотрите телевизор более 2 часов.

Прислушайся!

Когда хотят, чтоб вещь служила нам без срока,

Недаром люди говорят: «Храните, как зеницу ока!»

И чтоб глаза твои, дружок, могли надолго сохраниться,

Запомни ты десяток строк: Глаза поранить очень просто — не играй с предметом острым!

Глаза не три, не засоряй, лежа книгу не читай!

На яркий свет смотреть нельзя — тоже портятся глаза!

Телевизор в доме есть, упрекать не стану,

Но, пожалуйста, не лезь к самому экрану!

И смотри не все подряд, а передачи для ребят, что приносят пользу.

Не пиши, склонившись низко, не держи учебник близко!

И над партой каждый раз не сгибайся, как от ветра,

От стола до наших глаз — ровно 40 сантиметров!

Глаз в темноте не напрягай, их здоровья не лишай!

Если у вас устали глаза во время чтения книги, подготовки уроков, мы рекомендуем провести зарядку для глаз. Давайте разучим упражнения, снимающие утомление с глаз:

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек; затем открыть (5-6 раз).

2. Быстро поморгать в течение 1-2 минут.

3. Закрыть веки и массировать их круговыми движениями пальцев в течение 1 мин.

4. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко (3-4 раза).

-Что же еще мешает нам быть здоровыми?(Вредные привычки – курение, алкоголь, наркомания).
- Это самые страшные разрушители здоровья, потому что они могут быть смертельными. И вы должны об этом помнить всегда.

-Но что же такое курение и табак? **Это интересно**: КУРЕНИЕ – это употребление вещества, дающий при горении ароматический дым. ТАБАК – травянистое растение из семейства маслёновых, с крупными листьями. Табак родом из Америки. Первыми европейцами попробовавшими его в 1492 г., были матросы знаменитой флотилии Христофора Колумба. В числе подарков жители острова Гуанахани, который Колумб назвал Сан- Сальвадор, поднесли сушеные на солнце листья растения «петум». Сами они курили эти листья, свернутые в трубочку. Жители Кубы, куда Колумб высадился 27 октября 1492 г., называли траву для курения «сигаро». И хотя в представлении набожных испанцев пускать дым из ноздрей, как это делали островитяне, могли лишь черти, многие матросы, да и сам адмирал, втянулись в это занятие. В Англии, в эпоху Елизаветы 1, курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее. В России, во времена царствования Михаила Федоровича Романова, уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по ступням, во второй раз – обрезанием носа и ушей. После сильнейшего пожара в Москве в 1634 г., причиной которого, как стало известно, было курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. Торговля табаком и курение были разрешены в России в царствование Петра 1, который стал сам заядлым курильщиком после посещения Голландии.

-Что же такое алкоголь?

Это интересно: АЛКОГОЛЬ – это вещество, которое содержится в спиртных напитках. Само название «АЛКОГОЛЬ» происходит от арабского «АЛЬ – КОГОЛЬ», что означает «одурманивающий». В V – VII веках арабы научились получать спирт, с помощью которого стали изготовлять различные напитки, получившие впоследствии название алкогольных. Основой всех алкогольных напитков является винный, или этиловый, спирт, который и вызывает состояние опьянения. АЛКОГОЛЬ – это универсальное средство, которое способно человека разумного превратить в безрассудное существо. Разрушение личности у взрослого, злоупотребляющего алкоголем, происходит в среднем через 10 лет, в тоже время у ребенка такие изменения происходят через 3 - 4 года.

-Что такое наркотики?

Это интересно: Наркотики, они очень опасны для здоровья, от наркотической зависимости очень трудно вылечиться. Помните – наркотики это болезнь и гибель человека.

-Почему люди начинают курить употреблять алкоголь и наркотики?(Из любопытства; От скуки; Для поднятия авторитета среди друзей;За компанию;Чтобы почувствовать себя взрослым)

-Что может заменить вредные привычки:

1. Занятие спортом

2.Танцы

3. Рукоделие

4. Чтение

5. Занятие любым интересным и посильным делом, в котором вы сможете самореализоваться.

Основные положения формулы здоровья:

1. Физический комфорт.
   Возможности:
2. Учиться
3. Работать
4. Познавать мир
5. Обладать материальными и духовными ценностями.

Пять правил в жизни соблюдай

И на земле увидишь светлый рай.

В делах мирских не возмущай покой,

Зря не рискуй своею головой.

Здоровье береги, как ценный клад

Живи в достатке, но не будь богат.

- Что же можно и нужно, а что нельзя?

Необходимо:

1. Почаще есть рыбу, овощи, фрукты.
2. Пить воду, молоко, соки, чай.
3. Заниматься спортом.
4. Как можно больше ходить.
5. Дышать свежим воздухом.
6. Спать достаточно.
7. Проявлять доброжелательность.
8. Чаще улыбаться.
9. Любить жизнь.

Нельзя:

1. Переедать.
2. Много есть жирной, сладкой и соленой пищи.
3. Злоупотреблять вредными привычками.
4. Смотреть часами телевизор.
5. Сидеть дома.
6. Поздно ложиться и вставать.

7. Быть раздражительным.
8. Терять чувство юмора.
9. Унывать, сердиться, обижаться.

Постарайтесь следовать этой формуле здоровья, и вы на долгие годы сохраните молодость и красоту. Вывод напрашивается сам: «Добро, которое ты делаешь от сердца, ты делаешь всегда себе». Л. Н. Толстой. Что может и должен делать сам человек, чтобы иметь не только физическое, но и психическое здоровье – быть добрыми, помогать друг другу, говорить друг другу комплименты.

А в заключение познакомьтесь с самыми лучшими рецептами здоровья и счастья:

Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте 2 горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошо перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своем пути.