

Сценарий классного часа

«Наше здоровье - в наших руках»

Цель: привлечение внимания детей и подростков к важности ведения здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

1. Раскрыть понятие « здоровый образ жизни».
2. Определить условия сохранения здоровья.

Воспитательные:

1. Воспитание человека, который умеет заботиться о своем здоровье.
2. Формировать у учащихся убеждения о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности.
3. Воспитывать у учащихся чувства гордости и осознание важности предстоящего события мирового масштаба, хозяйкой которого станет родная кубанская земля.
4. Способствовать привлечению внимания к выполнению Закона № 1539
5. Создание условий для приобщения детей к занятиям спортом.

Развивающие:

1. Содействие развитию у детей умений осуществлять самоконтроль, самооценку своей деятельности.
2. Обеспечение развития у детей культуры речи.

Ожидаемые результаты:

Методы: словесные, наглядные, практические, диалог.

Формы организации работы учащихся: фронтальная, индивидуальная и работа в парах и группах.

Оборудование: персональный компьютер, проектор, интерактивная доска.

Технологическая карта классного часа «Наше здоровье в наших руках»

Этап занятия	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Экран
Организационный	1. Приветствие учащихся. 2. Организация внимания, проверка готовности класса к уроку.	Готовы к началу урока, на партах необходимое оборудование: карточки с заданиями.	
Подготовка учащихся к активному восприятию нового материала.	Здравствуйтесь, дорогие ребята! Говорить друг другу ЗДРАВСТВУЙ – это, значит, желать здоровья. Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги. Ребята, а что значит – быть здоровым? А как мы чувствуем себя, когда болеем? Сообщает: Болезнь неприятно и тоскливо. Никто не любит болеть.	Отвечают - Не болеть! Отвечают - Болит голова, плохо, горло болит, кашель, насморк, живот. Ничего не можешь делать, заниматься любимым делом, гулять, приходится лежать на кровати и пить лекарства	

Актуализация и мотивация.	<p>- А чтобы нам с вами не болеть, нужно вести ЗОЖ!!!</p> <p>А что это такое?</p> <p>ЗОЖ – это соблюдение всех правил и норм для поддержания хорошего здоровья.</p>	Высказывают предположения	(слайд 2)
Основной этап. Изучение нового материала	<p>-- Сегодня мы познакомимся с пятью основными правилами, позволяющими сохранить наше здоровье. И первая составляющая здоровья – правильное питание.</p> <p>Оно обеспечивает наш организм всеми необходимыми витаминами. Витамин в переводе с греческого обозначает «жизнь». Витамины в большом количестве содержатся в овощах, фруктах, злаках. Жители нашего края понимают важность правильного питания и прикладывают к этому много сил. Недаром в нашем крае выращивают более 100 сельскохозяйственных культур. Вы их тоже прекрасно знаете.</p>		<p>(слайд 2)</p> <p>Клик на «Здоровый образ жизни» - появление надписи «Правильное питание»</p>

	<p>Учитель загадывает загадки и сообщает о пользе овощей и фруктов:</p> <p>1. Лоскуток на лоскутке - зеленые заплатки, Целый день на животе нежится на грядке. Что это (Капуста) Капуста содержит витамин А-витамин роста и зрения. Он делает кожу упругой.</p> <p>2. Сочные да крупные, Вот такие круглые. Летом зеленеют, К осени краснеют. (Помидоры) Помидоры содержат витамин С. Он заживляет раны, переломы, побеждает цингу, предохраняет от вирусных заболеваний.</p> <p>3. Круглое, румяное, я расту на ветке; Любят меня взрослые и маленькие детки. (Яблоко) Яблоки содержат витамин В. Он предотвращает и задерживает развитие раковых болезней .</p> <p>4.В поле - метелкой, В мешке - жемчугом. (Пшеница). Рожь, пшеница богата витамином Е, который уменьшает действие вредной радиации на кожу и весь организм.</p> <p>5. Удивительное солнце, В этом солнце сто оконцев. Из оконцев тех глядят Сотни маленьких галчат. (Подсолнечник)</p>	<p>Отгадывают загадки</p>	<p>(слайд 2) Клик на «Правильное питание» - переход к слайду 3.</p> <p>(слайд 3) Картинки-отгадки появляются при клике на управляющую кнопку «далее» Клик на стрелку – переход к следующему слайду</p>
--	--	---------------------------	--

	<p>Подсолнечник содержит витамин Ф, который отвечает за состоянием сосудов, обеспечивает здоровое состояние кожи и волос.</p> <p>6.Красный нос в землю врос, А зеленый хвост снаружи. Нам зеленый хвост не нужен, Нужен только красный нос. (Морковь). Морковь содержит витамин А-витамин укрепляющий зрение.</p>		
	<p>Продолжает беседу:</p> <p>Состав молока уникален. Оно содержит все необходимые человеку питательные вещества (кальций, витамин В2, витамин В, фосфор, витамин В12, белок, калий). В 2012 году по инициативе губернатора А.Н.Ткачева во всех школах Краснодарского края реализуется программа «Школьное молоко». В рамках этой программы молоко и молочные продукты, обогащенные полезными веществами получают все учащиеся края в качестве дополнительного питания</p>	<p>Подготовленный учащийся читает стихотворение: Знают взрослые и дети, Знают все на белом свете, Что полезно молоко. Очень с ним нам жить легко</p>	<p>(слайд 4) Клик на управляющую кнопку «звук» - отрывок из песни «На лугу пасутся ко...» Клик на стрелку – переход к следующему слайду</p>
<p>Работа в парах</p> <p>Дидактическая игра «Собери корзину»</p>	<p>Проводит игру «Что здоровье разрушает, что здоровье укрепляет» Дает задание: -Ребята, вы должны разделить все продукты питания на полезные и неполезные. Проверка дидактическая игра «Собери корзину здоровья»</p>	<p>Ученики работают с карточками в парах (делят продукты на полезные и неполезные.</p>	<p>Приложение</p> <p>Клик на продукт, укрепляющий здоровье – продукт перемещается в</p>

здоровья»			корзину, на продукт разрушающий здоровье – продукт исчезает. Клик на управляющую кнопку «домой» - возврат к слайду 2.
Физминутка	<p>Читает четверостишие</p> <p>Здоровый дух в здоровом теле, Об этом забывать нельзя.</p> <p>Со спортом дружим мы, друзья! Сообщает:</p> <p>- Здоровый образ жизни связан с занятиями физкультурой, спортом. Чтобы быть здоровым, нужно каждое утро начинать с зарядки.</p> <p>- Молодцы, сделали зарядку!</p>	<p>Задание по группам. (Каждая группа показывает свое упражнение для комплекса утренней гимнастики: 1- для мышц плечевого пояса, 2- для мышц поясничного отдела, 3- для кистей рук, 4 – для мышц шейного отдела, 5 – для ног, 6 – для восстановления дыхания.)</p>	<p>(слайд 2)</p> <p>Клик на «Здоровый образ жизни» - появление надписи «Спорт»</p>
	<p>Продолжает беседу:</p> <p>- Ребята, а для чего нужно заниматься спортом?</p> <p>Физические упражнения развивают организм, укрепляют мускулатуру (мышцы), сердце и другие органы. Заставляют глубже дышать, улучшают кровообращение, позволяют оставаться стройными, избавляют нас от многих болезней.</p> <p>- Какими видами спорта вы занимаетесь?</p> <p>В нашем крае активно поддерживаются занятия спортом, строятся стадионы, дворцы спорта, спортивные площадки,</p>	<p>Рассуждения детей</p> <p>Ответы детей.</p>	<p>(слайд 2)</p> <p>Клик на «Спорт» - переход к слайду 6.</p> <p>(слайд 6)</p> <p>Клик на управляющую кнопку «далее» - последовательное появление картинок.</p> <p>Клик на стрелку – переход к следующему слайду</p>

	<p>бассейны для того, чтобы жители Кубани могли вести активный образ жизни, укрепляли свое здоровье. А сколько чемпионов России, Европы, мира, Олимпийских игр проживает у нас в крае! И недаром именно нашему краю выпала честь проведения Зимней Олимпиады в 2014 году.</p>		
	<p>А сейчас проверим, хорошо ли вы знаете виды спорта, соревноваться в которых будут спортсмены на Зимней Олимпиаде в Сочи. Отгадайте загадку и покажите отгаданный вид спорта.</p> <p>Долго ходом шли коньковым Друг за дружкой втроем, Было очень нелегко им Забираться на подъем. Вдруг отточенным движеньем Хватить винтовки – и стрелять! Бьют прицельно по мишеням, – Раз, другой, четыре, пять. И помчались под уклон. Что же это? ...</p> <p>Во дворе с утра игра, Разыгралась детвора. Крики: «Шайбу!», «Мимо!», «Бей!» - Значит там игра —</p> <p>На льду танцует фигурист, Кружится, как осенний лист. Он исполняет пируэт, Потом двойной тулуп... Ах, нет! Не в шубе он, легко одет. И вот на льду теперь дуэт. Эх, хорошо катаются! Зал затаил дыхание.</p>	<p>Называют зимние виды олимпийских состязаний:</p> <p>Биатлон</p> <p>Хоккей</p> <p>Фигурное катание.</p>	<p>(слайд 7) Клик на «Сочи 2014» - последовательное появление пиктограмм, которые являются отгадками зимних видов спорта. Клик на управляющую кнопку «домой» - возврат к слайду 2.</p>

	<p>Вид спорта называется ...</p> <p>Кто по снегу быстро мчится</p> <p>Провалиться не боится?</p>	<p>Лыжник (лыжные гонки)</p>	
	<p>Сообщает:</p> <p>-Ни для кого не секрет, что в современном мире человеческий организм и его главный защитник иммунитет подвергается отрицательному воздействию со стороны окружающей среды. Особенно данному влиянию подвержены дети. Поэтому, ребята, вам делают прививки от заболеваний и инфекций, ведущих к осложнению иммунитета и к ухудшению Вашего здоровья. В нашем крае проводят вакцинацию от таких болезней как: гепатита А, В, коклюша, дифтерии, столбняка, полиомиелита, гриппа, клещевого энцефалита, краснухи, кори и других видов инфекций</p>	<p>Читает ученик:</p> <p>Мы решили, что всем классом</p> <p>Не хотим, друзья, болеть.</p> <p>Дружно сделали прививки</p> <p>И бактериям, зловредным,</p> <p>Нас теперь не одолеть</p>	<p>(слайд 2)</p> <p>Клик на «Здоровый образ жизни» - появление надписи «Прививки»</p> <p>Клик на «Прививки» - переход к слайду 8.</p> <p>(слайд 8)</p> <p>Клик на заголовок «Защита от болезней» - появление картинки с ампулами и шприцами.</p> <p>Клик на управляющую кнопку «домой» - возврат к слайду 2.</p>
	<p>Сообщает:</p> <p>Закаливание-это еще одна составляющая здорового образа жизни. Природа нашего края словно создана для этого: два моря, где можно купаться, загорать, горы, позволяющие наслаждаться чистым воздухом и изумительной природой, минеральные источники с лечебными</p>	<p>Ученик читает стихотворение:</p> <p>Краснодарский край прекрасный,</p> <p>Море, солнце и песок.</p> <p>Чтоб здоровье укреплялось</p>	<p>(слайд 2)</p> <p>Клик на «Здоровый образ жизни» - появление надписи «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»</p> <p>Клик на «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» - переход к слайду 9.</p>

	<p>водами, грязи. А сколько детских лагерей, санаториев распахивают свои двери для детей всей нашей страны.</p>	<p>Приезжай сюда, дружок.</p>	<p>(слайд 9) Клик на управляющую кнопку «далее» - последовательное появление картинок. Клик на управляющую кнопку «домой» - возврат к слайду 2.</p>
<p>Демонстрация опыта</p>	<p>- Еще одно правило, которое относится к ЗОЖ – «Нет вредным привычкам!». Вредных привычек много, но сегодня хотелось бы поговорить об одной из самых вредных - курении.</p> <p>- Вы видите, что очень много людей вокруг курит. Хотя все они знают, что это вредит их здоровью. В сигаретах содержится яд — никотин. Но в одной сигарете его очень мало, и вред, наносимый организму, не сразу заметен. Курение — это враг-невидимка. Оно разрушает организм незаметно. От курения желтеют зубы, человек начинает кашлять, ухудшаются его сон, память, болит голова, загрязняются легкие.</p> <p>Чтобы показать вам это, проведем опыт: представьте, что пустая стеклянная банка — это наши легкие, а свеча — сигарета. Зажжем нашу «сигарету» и поднесем ее к «легким» (демонстрирует опыт)</p> <p>- Что вы видите на дне банки? (Свечу не надо вставлять в банку, т. к. она погаснет.)</p>	<p>Дети наблюдают и дают ответ: «Черный налет, банка закоптилась»</p>	<p>(слайд 2)</p> <p>Клик на «Здоровый образ жизни» - появление надписи «Нет! – вредным привычкам» Клик на надпись «Нет! – вредным привычкам» - переход к слайду 10.</p>

<p>Ролевая игра</p>	<p>-Какой мы можем сделать вывод.</p> <p>Сообщает: В настоящее время все более модным становится здоровый образ жизни – занятия спортом, употребление полезных продуктов и, разумеется, отказ от курения. Во многих общественных местах действует запрет на курение. Все чаще запрещается реклама табачных изделий. И в нашем крае в 2008 году принят закон, который все знают как «Детский закон», в котором одним из пунктов прописано, что «продажа табачных изделий несовершеннолетним запрещена». Кроме того в поддержку этого законы созданы молодежные патрули, проверяющие торговые точки, и если закон соблюдается, то патруль оставляет свой логотип, подтверждающий это.</p> <p>Представьте ситуацию: друг похвастался вам, что он уже такой взрослый, что даже умеет курить, и предложил научить вас. Придумайте варианты отказа от предложенной сигареты.</p>	<p>Делают вывод: - Вот так же загрязняются легкие у курильщика и у того, кто дышит дымом от сигарет.</p> <p>Группа ребят подготовила листовки, которые вы раздадите своим родным или знакомым, которые не могут бросить курить.</p> <p>ЛИСТОВКА</p> <p>Курение вредит здоровью человека потому что:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ у курильщика пожелтеют зубы; ✓ будет неприятный запах изо 	<p>Приложение</p>
----------------------------	--	---	-------------------

		<ul style="list-style-type: none"> рта; ✓ на легкие налипнет никотиновая смола, ✓ он будет постоянно кашлять и болеть; ✓ не сможет заниматься спортом и танцами; ✓ будет плохая память и будет плохо учиться. 	<p>(слайд 10) Клик на управляющую кнопку «домой» - возврат к слайду 2.</p>
Закрепление	<p>- С какими правилами здорового образа жизни мы сегодня познакомились?</p> <p>В завершении нашего занятия я хочу предложить вам небольшой кроссворд</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ребенок в возрасте 8-10 лет должен ежедневно 2 часа гулять на свежем... 2. При работе с компьютером необходимо каждые 15 минут давать глазам ... 3. Чтобы быть крепким и здоровым, надо заниматься... 4. ...вулканического происхождения обладают уникальными целебными свойствами. 5. Для того, чтобы кости у человека были крепкие, а зубы здоровые, человек должен каждый день пить ... 6. Укреплять позвоночник, развивать легкие ты сможешь в бассейне и на море во время... 7. Если хочешь, чтобы у тебя было хорошее зрение, ешь 8. Вредная привычка, одна из основных причин заболеваний лёгких. 	<p>Ответы детей</p> <p>Отгадывают слова (фронтальная работа) Воздух</p> <p>Отдых</p> <p>Спорт</p> <p>Грязи</p> <p>Молоко</p> <p>Плавание</p> <p>Морковь</p> <p>Курение</p> <p>Повторяют знания о важности</p>	<p>(слайд 2)</p> <p>Клик на «Здоровый образ жизни» - появление картинки «росток в руках» Клик на «на росток в руках» - переход к слайду 11.</p> <p>(слайд 11) Смена вопросов и ответов - последовательные клики на номера ответов. Клик на стрелку – переход к следующему слайду</p>

		здорового образа жизни.	
Итоги урока. Рефлексия.	- Как вы думаете, будут ли вам полезны знания, которые вы получили сегодня? Оцените свою работу на классном часе.	Предполагают, где пригодятся знания. Оценивают свои успехи. Ученики составляют синквейн	(слайд 12) Появление надписей синквейна – клик на фигуры Клик на стрелку – переход к следующему слайду (слайд 13) Клик на смайлик нужного цвета – оценивание работы.

Список использованных источников

1. Журнал «Начальная школа», №1, 2011г.
2. Журнал «Завуч начальной школы», № 7, 2008 г.