

Сценарий классного часа

Урок - тренинг
«Здоровый образ жизни»
для учащихся 5-6 классов

Разработала: учитель истории
и обществознания
С.М. Орлова

2019 г.

Цель: - проанализировать и сделать вывод, что способствует здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

- *Образовательные* – способствовать расширению представления о здоровом образе жизни и формированию умений систематизировать и анализировать информацию, которую учащиеся получают на уроках биологии и из средств массовой информации.
- *Развивающие* – развивать творческое мышление учащихся, умение излагать свое мнение, обсуждать, делать выводы, сотрудничать, работать с источниками информации.
- *Воспитательные* – воспитывать чувство ответственности за своё состояние здоровья и других.

Ход занятия

Вступительное слово учителя

Человечество, зная, что каждому из нас дана только одна возможность прожить свою жизнь на планете Земля, издавна решает проблему: как наилучшим образом прожить эту жизнь. Одни делают открытия, другие поют лучшие песни, третьи просиживают за телевизором. И каждый по-своему счастлив, пока здоров.

Как сохранить своё здоровье?

Как не допустить в свою жизнь вредные привычки?

Об этом и о многом другом мы поговорим с вами на нашем тренинговом занятии.

Здоровье. Здоровый образ жизни. Сейчас, посоветовавшись в группах, назовите, что вы относите к понятию здорового образа жизни. Представители групп представляют результаты.

Итак, подведём итог.



Следующее задание для вас будет заполнение анкеты. Цель ... Анкеты лежат у вас на столах.

Анкета:

1. Занимаетесь ли вы спортом?
2. Делаете ли вы утреннюю зарядку?
3. Здоровое ли у вас питание?
4. Любите ли вы уроки физкультуры?
5. Соблюдаете ли вы режим дня?
6. Посещаете ли вы спортивные секции?

Пока мои помощницы подсчитывают результаты, проведём оздоровительную паузу.

Неделя для вас была трудная и вы устали, поэтому я думаю, что вам сейчас нужно отдохнуть. Согласны?

Итак, закончите фразу

- Помнить нужно всем, всегда:
Залог здоровья - ... (чистота)
- С головы до самых пяток,
В теле должен быть... (порядок)
- Чистить зубы надо часто,
Друг зубов... (зубная паста)
- Сладёна, зубы пожалей,
Работы много у... (врачей)
- С вами хочет быть всегда,
Идеальная... (чистота)
- Быть здоровым классно!
Наша жизнь (прекрасна)
- Каждый день перед едой,
Руки вымойте (водой)

У меня есть для вас ещё одно задание. У вас на столах лежат разбитые по строкам четверостишья. Вы должны за 2 минуты их составить и всей группой его прочитать. Предварительно, конечно же, подготовьтесь. Время пошло.

Каждый твёрдо должен знать!
Здоровье надо сохранять.
Нужно правильно питаться,
Нужно спортом заниматься.

Руки мыть перед едой,
Как можно чаще умываться,
И всегда дружить с водой,
Зубы чистить, закаляться.

И тогда все люди в мире
Долго, долго будут жить.
И запомни, ведь здоровье
В магазине не купить.

Мы поговорили с вами о спорте, физкультуре, гигиене. А теперь поговорим о здоровом питании. Питание играет очень большую роль в жизни подростков. Сейчас я задам каждой группе по одному вопросу по этой теме. всей группой вы на него ответите, а представитель группы этот ответ представит. Первый вопрос первой группе: Почему же питание играет большую, если не сказать – ведущую роль в жизни людей. Следующий вопрос: Каковы основные принципы здорового питания. И последний: К каким последствиям может привести чрезмерное употребление некоторых продуктов.

Следующее у нас – отказ от вредных привычек. Назовите, какие вредные привычки вы знаете. И вновь посоветовавшись в группах, ответьте на вопрос: в чём выигрывает человек, отказавшись от вредных привычек. Представители защитят полученные результаты.

У нас с вами остался последний элемент здорового образа жизни – режим дня. Давайте все вместе составим режим дня человека, ведущего здоровый образ жизни.

Мы с вами ребята рассмотрели все стороны здорового образа жизни. И сейчас все встанем в круг и возьмёмся за руки. Каждый говорит: «Я хочу быть...» например: неболейкой, а заканчивает свою фразу словами:

«Я всё делаю, чтобы так было»

Присаживайтесь на свои места.

Заключительное слово учителя:

Однажды Сократа спросили: "Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?" Великий мудрец ответил: "Ни богатство, ни слава не делают ещё человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!"

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Накапливайте и берегите своё здоровье, учитесь этому у окружающих людей; занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту жизни с толком, с пользой для себя и других!

Подведём итог нашему тренингу. С каким настроением вы уйдёте отсюда. Подходите к плакату по группам, по очереди и прикрепите к нему солнце, если настроение позитивное, тучку – если наоборот.

Большое всем спасибо!

ЗОЖ

1. Большая советская энциклопедия, Москва, "Советская энциклопедия" 1971.
2. Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков, "Книга о здоровом образе жизни", Москва, "ПРОФИЗДАТ" 1987.
3. З. А. Васильева, С. М. Любинская, "Резервы здоровья", Москва, 1984.
4. Л. А. Лещинский "Берегите здоровье"
5. В. И. Воробьев "Слагаемые здоровья"
6. Н. Б. Коростелев "От А до Я"
7. И. П. Березин, Ю. В. Дергачев "Школа здоровья"
8. Воробьев Р.И. Питание и здоровье. - М.: Медицина, 1990. - 160 с.:ил.