Класный час в 5 классе.

Тема «Здоровье»

Цели:

1. Воспитание внимательного отношения к своему здоровью.
2. Ознакомление со способами укрепления здоровья.

Ход урока

При встрече люди издревле желали друг другу здоровья:

- «Здравствуйте, доброго здоровья!»
- «Как ваше драгоценное здоровье?!»

И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили

- «Здоровья не купишь»
- «Дал бог здоровья, а счастья найдёшь»

«Мозговой штурм»

- Что значит быть здоровым ?
- Жить без болезней, вести нормальную деятельность, быть живым.
- Здоровье в большей степени зависит от вас самих?

Получен от природы дар - не мяч и не воздушный шар.

Не глобус это, не арбуз- здоровье! Очень хрупкий груз!

Чтоб жизнь счастливую прожить, здоровье нужно сохранить.

Древние Греки например, мало болели, но долго жили!

-От чего же им так везло?

-Пищу ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали, вино пили разбавленным, много двигались.

-Но главное закалялись

Сегодня мы поговорим о некоторых аспектах нашего здоровья. Многие плохо представляют, что полезно и что вредно для организма, как предупредить те или иные заболевания. Охрану своего здоровья большинство возлагает на медицину. Но никакие достижения медицинских наук не дадут здоровья, если люди сами не научатся его сохранять. Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам. Сегодня мы будем учиться заботиться о себе.

Какие факторы могут нарушать наше здоровье?

К факторам, нарушающим здоровье, относятся неправильное питание, недостаток движения, употребление алкоголя и курение, умственное и физическое перенапряжение, избыточный производственный и бытовой шум, недостаточный сон и неполноценный отдых.

Важно есть не только достаточно, но и правильно. Наш организм должен получать разнообразную пищу, насыщенную белками, жирами, углеводами, а также витаминами и минеральными веществами.

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые нужны организму.

Продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать: мёд, гречка, изюм, масло.

Продукты помогают строить организм и делать его более сильным: творог, рыба, мясо, яйца, орехи.

Продукты содержат много витаминов и помогают организму расти и развиваться: фрукты и овощи.

Составьте памятку правильного и рационального питания. Вычеркни лишние фразы

- Воздерживайтесь от жирной пищи.
- Ешьте 2 раза в день
- Остерегайтесь очень острого и соленого.
- Ешьте быстро и много
- Сладостей тысяча, а здоровье одно.
- Чем больше жирной пищи, тем лучше
- Овощи и фрукты – полезные продукты.
- Необходимо есть не менее трех раз в день, желательнее в одно и то же время.
- Для здоровья полезно много сладкого, острого и солёного
 - Пищу нужно тщательно пережевывать.
 - Ешьте больше консервантов
 - Газированные напитки полезны детскому организму
 - От чрезмерно горячей или холодной пищи растрескивается зубная эмаль.
 - Продукты, которые содержат различные консерванты, подсластители и красители не полезны и даже опасны для здоровья.

А теперь составьте меню из правильных и полезных продуктов.

Люди с самого рождения, жить не могут без движения.

Какие виды спорта вы бы назвали самыми полезными и доступными?

Плавание, езда на велосипеде, гимнастика, походы, лыжи, коньки.

Сохранить здоровье не просто, а потерять можно сразу. Сбереечь его поможет спорт!

Физические упражнения развивают организм, укрепляют мускулатуру, сердце и другие органы, заставляют глубже дышать, поглощать больше кислорода, улучшают кровообращение, позволяют оставаться стройными, избавляют нас от многих болезней. Великий философ говорил о пользе занятий спортом: «Ничто так сильно не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

Ответим на вопросы.

Вопросы:

Зарядка - это источник бодрости и здоровья

Жвачка сохраняет зубы

Кактусы снимают излучение от компьютера

Бананы поднимают настроение

Морковь замедляет процесс старения организма

Есть безвредные наркотики

Отказаться от курения легко

Недостаток солнца вызывает депрессию

Летом можно запастись витаминами на целый год

Детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой

Ребенку достаточно спать ночью 8 часов

Ребята, мы сегодня говорили о здоровье, его составляющих, как сберечь здоровье.

Составьте, пожалуйста, синквейн на тему «здоровье».

ПРАВИЛА НАПИСАНИЯ СИНКВЕЙНА

1 строчка – одно слово – название стихотворения, тема, обычно существительное.

2 строчка – два слова (прилагательные или причастия). Описание темы, слова можно

соединять союзами и предлогами.

3 строчка – три слова (глаголы). Действия, относящиеся к теме.

4 строчка – четыре слова – предложение. Фраза, которая показывает отношение автора к теме в 1-ой строчке.

5 строчка – одно слово – ассоциация, синоним, который повторяет суть темы в 1-ой строчке, обычно существительное.

Синквейн на тему «Здоровье»

1. Ценность
2. Благополучное, необходимое
3. Жить, богатеть, процветать
4. Здоровье - это красота в любом возрасте
5. Благо