

Классный час на тему "Мое здоровье". 1-й класс

Дата проведения: 16.09.2016

Количество учащихся: 30 человек

Педагоги: 1

Родители: 0

Цель: подвести детей к определению “здоровье”.

Задачи: здоровье и его отличия от болезни; вырабатывать стремление всегда быть здоровыми, уметь избегать контактов с больными детьми, уметь быстро поправить своё здоровье – помочь себе самому; показать значимость полезных привычек для укрепления здоровья человека; развивать у детей потребность в соблюдении правил здорового образа жизни.

Оборудование:

1. Плакат-девиз: “Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу!”
2. Пословицы и поговорки о здоровье.
3. Кроссворд.
4. Карточки для самостоятельной работы.

Ход урока

1. Организационный момент.

– Ребята, посмотрите друг на друга, улыбнитесь, скажите самому себе “я люблю учиться и узнавать новое”.

– Тихо сели.

2. Вступительная беседа. Сообщение темы классного часа.

– Ребята! Сегодня мы будем говорить о самом дорогом богатстве человека – о здоровье. Наше государство проявляет постоянную заботу о здоровье граждан страны, особенно о здоровье детей. Родители и – учителя заботятся о том, чтобы вы росли здоровыми и счастливыми. Но, несмотря на все усилия, вы иногда болеете.

– Беречь своё здоровье должен каждый человек.

Наш девиз:

Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу! *(Наизусть.)*

3. Основная часть.

– Как вы чувствуете себя, когда вы здоровы?

(Хорошее настроение; хочется много играть, бегать; хочется читать, писать, что-нибудь рассказывать.)

– Как вы чувствуете себя, когда болеете?
(Все болит; хочется плакать; не хочется вставать с постели; не хочется есть, пить.)

– Почему болеют люди? Как вы думаете?
(Чаще всего они заражаются от других людей.)

– Послушайте стихотворение Сергея Михалкова “Грипп” (портрет писателя).

Катя сегодня из школы пришла,
С книжками вместе болезнь “принесла”.
Кашляет, чихает, слёзы вытирает.
У неё несчастный вид – очень голова болит,
Нос припух, температура – видно, ей нужна микстура
И глотать её тоже больно – очень Катя недовольна.
Надо ей учить уроки – она мается в дремоте,
Надо маме помогать, а она не может встать,
Пора подруге позвонить – трудно громко говорить.
В общем, встали все дела – так хвороба подвела.
Невзирая на протест, ей поставили компресс,
Хоть не хочется лечиться – с процедурами Катя мирится,
Надо ту болезнь прогнать, чтоб здоровой снова стать:
В школу бегать, песни петь – надо многое успеть.

– Как зовут девочку, которая заболела? (Катя.)

– Давайте вместе прочитаем это стихотворение.

(На партах – конверт со стихотворением.)

– Я называю, кто будет читать.

– Как выглядит Катя?

– Как стали лечить девочку?

– Много ли дел у Кати?

– В этом стихотворении встретилось слово “хвороба”. Кто может объяснить это слово?

На доске: Хвороба – болезнь.

– Как должны поступать больные люди, чтобы не заражать других?

(Вызвать врача на дом. Лежать дома и лечиться до полного выздоровления.)

– По каким признакам мы определяем больного человека?

(Слезятся глаза, насморк, “горят” щёки, человек отвечает невпопад, вялый, общается неохотно.)

– Как вы поступите, если заметите такого человека в школе?

(Сказать учителю.)

– От чего зависит здоровье человека?

(От умения избежать контакта с больным человеком. От умения вести здоровый образ жизни. От умения помочь себе и другим.)

– А теперь, попробуйте дать определение, что такое здоровье?

(Это когда ничего не болит. Когда человек весёлый, радостный, бодрый, энергичный. Когда человек хорошо ест.)

На доске: – Вот какое определение дали учёные на форуме Всемирной Организации Здравоохранения в 1949 году : “Здоровье – это состояние полного психического, физического и социального благополучия.”

– Как вы считаете, что очень важно для сохранения вашего здоровья?

(Выполнять режим дня. Делать по утрам зарядку. Есть полезную пищу. Укреплять иммунную систему. Много двигаться. Мыть много раз в день руки. Чистить два раза в день зубы.)

– Ребята, надо постоянно следить за своим здоровьем и как можно дольше оставаться здоровыми, хотя это нелегко!

Наш организм состоит из многих органов. Когда человек болеет, у него болят именно эти органы. Назовите их?

(Сердце, лёгкие, мозг, глаза, уши, печень, почки.....)

4. Физкультминутка.

Под музыку.

Буратино потянулся, раз нагнулся, два нагнулся,
Руки в сторону развёл –
Ключик видно не нашёл.
Чтобы ключик нам достать –
Надо на носочки встать.

5. Закрепление полученных знаний.

1. Работа с пословицами и поговорками.

– Ребята! Здоровье всегда волновало всех людей. Свой опыт, о том, как сберечь здоровье, они передавали из поколение в поколение.

– Надо достать из мешочка листочек с пословицей и объяснить её.

Здоровому – всё здорово.
Здоровью цены нет. Здоровье не купишь.
Береги платье снову, а здоровье смолоду.
Здоровье всего дороже, здоровье дороже богатства.
Труд – здоровье, лень – болезнь.

2. Кроссворд.

– Оля смотрит на кота,
На картинки, сказки.
А для этого нужны
Нашей Оле ... (*глазки*)
– Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
руки мыть не ленится (*мыло*).
– Что можно увидеть
с закрытыми глазами? (*сон*).
– Ношу их много лет,
А счету им не знаю (*волосы*).
– Дождик тёплый и густой,
Этот дождик не простой:
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов (*душ*).

– Пять братьев –
Годами равные,
Ростом разные (*пальцы*).
– У двух матерей
По пять сыновей –
Одно имя всем (*руки*).
– Не часы,
А тикает (*сердце*).

– Давайте внимательно посмотрим, какое же слово было спрятано. Правильно, это слово – “здоровье”.

3. Игра “Съедобное – несъедобное”.

Цель: выяснить, какие действия человека относятся к ЗОЖ.

Описание упражнения: учитель произносит какое-либо действие. В зависимости от того, как оно влияет на наше здоровье, дети выполняют условные знаки.

Инструкция: Ребята я буду произносить какое-либо действие. Ваша задача, в зависимости от того, как оно влияет на наше здоровье, хлопать в ладоши (если сохранять – хлопок, если мешать – сидеть спокойно), как в игре “Съедобное – несъедобное”.

Примеры фраз:

Надо трудиться	Лениться
Соблюдать чистоту	Мало двигаться
Закаляться	Ходить зимой без шапки
Делать зарядку	Грустить
Весело жить	Простужаться
Смеяться	Унывать
Заниматься спортом	Ссориться с друзьями
Гулять побольше	Есть много сладкого
Слушать родителей	
Одеваться по погоде	
Мыть руки	

Подведение итогов: вы хорошо справились с заданием. Теперь я вижу, что вы здоровые ребята. А для того, чтобы сохранить свое здоровье необходимо вести здоровый образ жизни.

6. Итог и ДЗ.

– Почему здоровье – самый ценный дар человеку?
– Теперь, когда мы знаем смысл народных мудростей, давайте подведем итог: что значит слово “Здоровье” и, какого человека можно назвать здоровым.

На доске:

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровый человек это человек не только со здоровым телом, но и человек, у которого замечательное настроение и хорошие отношения с окружающими людьми.

- Почему плохо болеть?
- Кто будет помогать вам в сохранении здоровья?
- На следующем классном часе мы продолжим разговор о сохранении здоровья.