**МКОУ «Карчагская СОШ им. КарахановаМ.С. »**

**Открытый классный час на тему:**



 



**Помните, что здоровье – самое ценное, что есть у человека!**

**Берегите его!**

**Классный руководитель: Магомедова АйнахалумРамазановна.**



 

ыть здоровым – это модно!!!. Рациональное питание Режим дня Движение Закаливание и оздоровление Выбор одежды Отказ от вредных привычек Положительные. - презентация

Презентация была опубликована 9 лет назад пользователем[Никита Стрюков](http://www.myshared.ru/user/366114/)



**Помните, что здоровье – самое ценное, что есть у человека!**

**Берегите его!**

**Цель**: создать условия для: формирования у учащихся культуры здорового образа жизни.

**Задачи:**

* ***Образовательная*:** расширить знания учащихся по теме здоровье
* ***Воспитательная*:** воспитания негативного отношения к вредным привычкам
* ***Развивающая*:** развитие у учащихся чувства личной ответственности за свое здоровье;творческих способностей, познавательной активности, навыка работы в группе.

**Тип классного часа:** тематический.

**Оборудование:**

1. Плакаты для оформления доски (название классного часа). Любовь, Дружба, Здоровье, Богатство, Слава, Счастье
2. Виноград
3. Листы для работы в группе.
4. Цветные карандаши, фломастеры.
5. Раздаточный материал с заданиями.
6. Мультимедийный проектор
7. Магнитики.
8. Видеоролик.

План проведения:

1. **Орг. момент, мотивация, постановка целей классного часа**
2. **Проведение мероприятия**
3. **Рефлексия**

**Девиз:**

**Я здоровье сберегу,  
Сам себе я помогу!**

**Ход классного часа**

1. **Орг. момент, мотивация, постановка целей классного часа**

***Цель*:** мотивировать учащихся к активной работе на классном часе через связь с жизненным опытом учеников, знакомство с целью и задачами классного часа.

- Здравствуйте, ребята!

Представьте, что к нам в гости зашли 6 сестёр Любовь, Дружба, Здоровье, Богатство, Слава, Счастье. Вам нужно выбрать только одну из них. Ту которая пройдёт с вами всю дальнейшую жизнь. Кого вы выберете???? (Выбор детей, отмечаю магнитиками) Объяснения детей.

Как вы считаете, а без какой сестры невозможно быть счастливым, её нельзя одолжить у друга или у любимого человека. Без неё можно не успеть взобраться на пьедестал славы и накопить богатств? Это здоровье!!!! Есть такие пословицы - «Здоровье не купишь» или «Было бы здоровье, а счастье найдёшь»

- Кто уже понял, о чем будет у нас с вами разговор? (О здоровье)

- Наш классный час «Здоровым быть – модно», мы проведем под девизом: Я здоровье сберегу. Сам себе я помогу! **Слайд 1**

- Что помогают понять эти слова?

**II. Проведение мероприятия**

***Цели*:**

расширение знаний учащихся по теме здоровье, воспитание у учащихся культуры здорового образа жизни, развитие у детей творческих способностей, познавательной активности, навыка работы в команде.

- При встрече люди издревле желали друг другу здоровья:

«Здравствуйте, доброго здоровья!»

«Как ваше драгоценное здоровье?!»

- Что значит быть здоровым?

Ответы учащихся:

- (Жить без болезней, вести нормальную деятельность, быть живым.)

Действительно человек может повлиять на своё здоровье, если он будет вести здоровый образ жизни.

По определению Всемирной организации здравоохранения здоровье это**Слайд 2**

**Работа в группе**

- Я предлагаю вам сейчас попытаться сформулировать правила, какие должен соблюдать человек, чтобы остаться здоровым!

Итак, это ГИГИЕНА, Правильное питание, Физическая культура и спорт, Отсутствие вредных привычек!

**Гигиена**

– Что такое гигиена? Для чего она нужна? Мне хочется остановиться на гигиене полости рта.

Какие же правила, должен выполнять каждый, кто хочет, чтоб у него были здоровые зубы.

(чистить 2 раза в день, 2 раза в год посещать стоматолога)

**Правильное питание**

Читаю письмо, которое написал Дима.

Давайте поможем Диме и расскажем, как правильно нужно питаться и что можно кушать каждый день. А какие продукты можно есть только в особых случаях.

(ответы детей)

– Вредные продукты: пепси-кола, фанта, чипсы. Почему они вредные? Эти продукты мы не храним в холодильнике, но они долгое время не портятся. Благодаря чему? В них есть пищевые добавки. Добавки группы Е при частом употреблении наносят вред организму.

**Работа в тетрадях**, наклеиваем полезные продукты в корзинки.

( показываю опыт с КОКА-КОЛОЙ)

В глубокую чашку ставится кока-кола, быстро отвинчивается пробка и в бутылку кладётся «ментос». Кола фонтаном выскакивает из бутылки. Таким образом показываем вредность кока-колы.

Физическая культура и спорт

У. Выберите слова для характеристики спортивного человека.

красивый       ловкий          статный           крепкий

сутулый         бледный        стройный       неуклюжий

сильный         румяный       толстый          подтянутый

Для того что бы мы с вами были красивыми и т.д давайте сделаем физминутку.

**ФИЗМИНУТКА**

Вредные привычки

Какие бывают вредные привычки. Я предлагаю остановиться на одной самой распространённой - это курение. Мы сейчас с вами делали упражнения на дыхание. Какой орган помогает нам дышать. (Лёгкие)

Посмотрите на них какие они красивые, похожи на два крыла. А теперь посмотрите, что бывает с лёгкими, когда человек курит. А как же можно не поддаться веянию времени и сказать нет-сигарете. Давайте посмотрим, как достойно выйти из ситуации, если вам старшие ребята предлагают покурить. (Смотрим мультфильм)

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.

Быть доброжелательными, благодарными, мы с вами должны научиться ценить то, что у нас есть.

**Вывод  напрашивается  сам:** «Добро, которое  ты  делаешь от  сердца, ты  делаешь  всегда  себе». Л. Н. Толстой. И хорошее настроение-это половина здоровья!!!!

**III. Рефлексия**

***Цель*:** подведение итогов классного часа.

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.

Когда я перемешала все ингредиенты, у меня получился настоящий плод. Плод долголетия и здоровья. Я предлагаю взять этот плод тем, кто согласен, что наше здоровье в наших руках. (Дети берут виноград)