

Беседа на тему «Хорошее здоровье превыше всего»

Цели: воспитывать ответственное отношение к своему здоровью; познакомить с простыми средствами его поддержания.

Ход мероприятия

1.Объясните, почему так говорят.

- Здоровье дороже золота.
- Не спрашивай здоровья, а глянь в лицо.
- Здоровье не купишь.
- В здоровом теле здоровый дух.
- Здоров будешь — всего добудешь.
- Болен — лечись, здоров — берегись.

2.Учитель: Мы будем путешествовать под девизом:

Я умею думать,

Я умею рассуждать,

Что полезно для здоровья,

То и буду выбирать!

За каждое правильно выполненное задание получает свиток с буквой.

Учитель: Сегодня мы с вами поговорим о здоровье, о приобщении к здоровому образу жизни, о роли здоровья в жизни и деятельности человека. Поговорим о том, как следует вести себя, чтобы сохранить здоровье. Вспомним правила, которые должен каждый из вас соблюдать, чтобы сохранить своё здоровье на долгие годы, каких вредных привычек следует избегать.

Здоровье – это самое большое богатство и его нужно беречь. Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения, но не все об этом помнят. Пока ты здоров, кажется, что так будет всегда...

Учитель: Тема классного часа: «Здоровый образ жизни».

Что значит быть здоровым?

Дети: Быть здоровым – это значит жить без болезней.

Учитель: Здоровье в большей степени зависит от нас самих. Что может повлиять на состояние здоровья?

Дети: Образ жизни, окружающая среда, питание.

Учитель: Что же включает в себя понятие «здоровый образ жизни»? (ответы детей).

Учитель: Сделаем вывод:

Здоровый образ жизни – это соблюдение режима дня; правильное питание; закаливание, физическая культура, зарядка; соблюдение правил гигиены; нет вредным

привычкам; доброе отношение к природе, людям; правильная организация труда и отдыха.

3.Режим дня

Учитель: Давайте вспомним, что такое режим дня? (ответы детей).

Режим дня – это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: учёба, отдых труд, питание, сон. Он помогает школьнику становиться дисциплинированным, волевым.

Учитель: Составьте режим дня.

Ученик: Предлагаем наш режим дня:

- Подъем: 7.00 Нужно пораньше встать, чтобы успеть заправить кровать.

- Зарядка. Не забывайте, что зарядку нужно делать лишь в хорошо проветренной комнате.

Учитель: Предлагаю провести зарядку (флешмоб)

Ученик: После зарядки нужно умыться в 7.20. Сначала нужно тщательно вымыть с мылом руки, затем лицо, уши, почистить зубы. Не забудьте причесаться.

- Завтрак: 7.30. На завтрак можно съесть творог или сыр, или йогурт. Хлеб с маслом, вареньем. Чай или какао с молоком. Свежие фрукты (яблоко или банан).

- Выход из дома. Дорога от дома до школы – это утренняя прогулка на свежем воздухе.

- В класс мы приходим за 10–15 минут до звонка.

- В школе мы снова завтракаем и получаем горячее питание. После занятий в 13.20 идем домой.

- Обед в 13.50. Ежедневно на обед нужно есть овощные блюда, мясные или рыбные. После обеда – отдых в 14.15. 1,5ч - 2ч. Можно поспать, почитать книгу. А также можно погулять на свежем воздухе.

- Затем приступаем к выполнению домашнего задания в 16.30.

- После выполнения домашнего задания сделайте гимнастику.

- В 17.50 можно приступить к любимым занятиям: лепке, рисованию, чтению, посетить кружки, секции. Помочь по дому.

- Ужин в 19.00. Ужин не должен быть плотным. Можно съесть салат из овощей, рыбу или яйца, или кусок ветчины. После ужина можно посмотреть телевизор. Но не более 30 – 40 минут. Перед сном нужно обязательно проветрить комнату, умыться, почистить зубы.

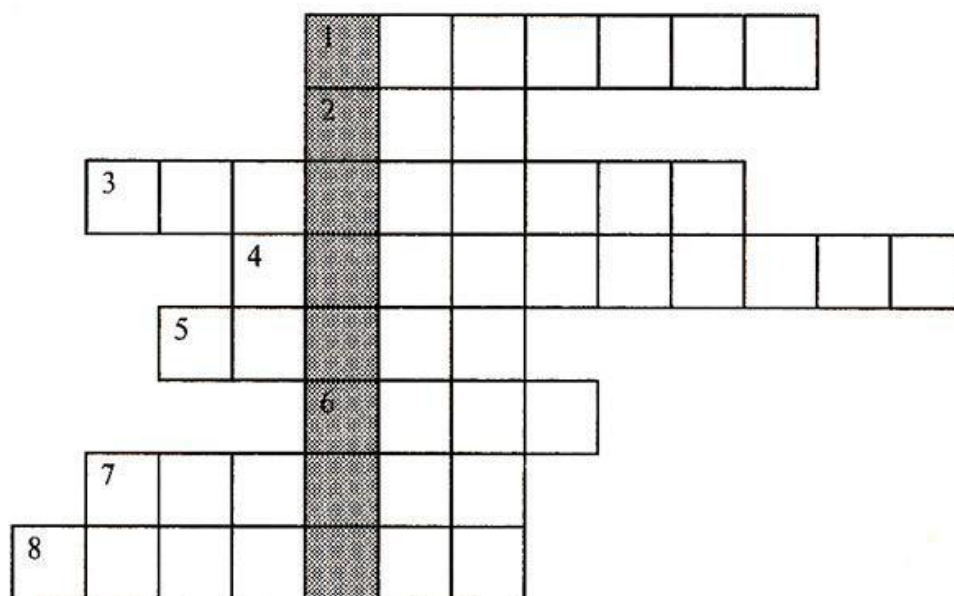
- Сон в 21.00- 21.30. Детям 9 – 10 лет рекомендуется спать 10 – 11 часов.

Если человек после сна встает бодрый, значит продолжительность сна достаточная. Ученые подсчитали, что человек спит треть своей жизни, около 25 лет. Чтобы хорошо учиться, заниматься многими важными и интересными делами, отдыхать и расти здоровыми – соблюдай режим дня!

4.Конкурс «Скорая помощь»

1. Какие растения используют для лечения нарывов? (Алоэ, каланхоэ, подорожник, капусту.)
2. Какие растения используют как жаропонижающие средства? (Малину, лимон.)
3. Как избежать солнечного удара, если нет головного убора? {Положить на голову лопух.)
4. Какой овощ употребляют люди, чтобы улучшить зрение? (Морковь.)
5. Волосы, вымытые в отваре этого растения, приобретают золотистый оттенок, а при умывании — кожа становится нежной, бархатистой. Назовите его. (Цветы ромашки.)

5.Кроссворд «Здоровому все здорово»



1. Утром я по распорядку
Делаю всегда... (зарядку).
2. Дождик теплый и густой.
Этот дождик непростой.
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов. (Душ.)
3. У него два колеса
И седло на раме.

Две педали есть внизу,
Крутят их ногами. (Велосипед.)

4. Чтоб большим спортсменом стать,
Нужно очень много знать.
И поможет здесь сноровка
И, конечно... (тренировка).

5. Хочешь ты побить рекорд?
Так тебе поможет... (спорт).

6. Помогают нам всегда
Солнце, воздух и... (вода).

7. Есть, ребята, у меня
Два серебряных коня,
Езжу сразу на обоих.
Что за кони у меня? (Коньки.)

8. Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я... (гантели).

6.Итог беседы.

Учитель: Какое ключевое, главное слово нашего мероприятия получилось?

Ученики: З Д О Р О В Ь Е.

З- зарядка, закалка

Д- диета, душ

О- отдых

Р- режим, расчёска

О- оздоровление

В- вода, витамины

Ь-

Е- еда