

Первухина В.И.
классный руководитель

Классный час в 7 классе (интеллектуальная недостаточность)

«Правила здорового образа жизни школьника».

Цель. Формирование у учащихся представление о здоровом образе жизни.

Задачи:

- стимулировать у подростков знания и интерес к здоровому образу жизни;
- ввести правила здорового образа жизни;
- научить использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.

Структура занятия:

1. Организационный момент. Вступительная часть.
2. Фонетическая зарядка.
3. Информационный блок (с элементами беседы, тренингом).
4. Практический блок.
5. Заключительная беседа.

Метод внеклассного мероприятия: беседа, презентация, выступление.

Оборудование: информация в виде мультимедийной презентации, опоры для ответа, карточки.

Форма проведения: демонстрационно - иллюстрированный, беседа.

Ход урока.

I. Фонетическая зарядка

ЗВУК «З» ЗДО, Здоров, Здоровье

II. Словарь

Наследственность - здоровье, болезни от родителей

Образ жизни - наши привычки, повседневное поведение человека

Режим дня – правильное распределение времени на сон, отдых, учёбу, труд

Хандра – скука, тоска, унылое, мрачное настроение

Гигиена-...

III. Информационный блок.

Учитель: «Здоровье - это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия». А так же – это:

- Здоровое питание.
- Соблюдение режима дня.

- Физическая активность.
- Отказ от вредных привычек.
- Умение общаться со сверс(т)никами и взрослыми.

- Строго соблюдай время приёма пищи.
- Не ешь много пищи до предела.
- Пищу надо есть с удовольствием, не спеша прожёвывать и почувствовать вкус.

Режим дня это правильное распределение времени на жизненные потребности человека: приём пищи, учёба, спорт, увлечения, отдых и сон. Очень важным является сон. Школьники должны спать не менее 8 – 9 часов.

IV. Работа с тестом (каждый ученик отвечает на вопросы)

Учитель: Ребята, от чего зависит здоровье?

Ученик: От образа жизни

Ученик: Питания

Учитель: Что такое здоровый образ жизни?

Ученик: - Здоровое питание

Ученик: - Режим дня

Ученик: - Физическая активность

Ученик: Отказ от вредных привычек

Ученик: Умение общаться

Учитель: Мы провели тест и вот наши ответы (все читают)

Тест «Твоё здоровье»

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После работы или учёбы у меня болит голова.
3. Часто я выгляжу усталым и сердитым.
4. Я часто простываю (болит горло, насморк).
5. Я почти не занимаюсь спортом.
6. В последнее время я прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. У меня плохой сон, и утром мне тяжело вставать.

Учитель: Даниил, какие у тебя проблемы?

Ученик: - Мне нужно соблюдать режим дня, я плохо сплю.

Учитель: поясняет слайд о режиме дня

Учитель: Вспомним пословицы

Ученики называют пословицы:

Сон – лу́(ч)шее ... лека́рство

Вы́спался – бу́дто вно́вь... роди́лся

Вы́спишься - помолоде́ешь

От хоро́шего сна ...молоде́ешь

У. Практический блок.

Учитель: Что нужно сделать мне, чтобы быть здоровым?

Ученик: соблюдать время приема пищи,

Ученик: ни есть много пищи,

Ученик: пищу есть не спеша/

Учитель: вам нужно пра́вильное пита́ние.

Ученик: - много двигаться

Учитель: А сейчас поиграем. Какие продукты полезные,
а какие нет? (совместить с физминуткой)

Учитель: Что такое физическая активность? (Слайд)

Учитель: Кто из ребят в нашем классе занимается спортом?

Ученик: Я занима́юсь футбо́лом (Слайд)

Ученик: Я игра́ю в футбо́л

Ученик: Я ката́юсь на велосипе́де

Учитель: Отказ от вредных привычек. Какие вредные привычки
бывают? (Слайд)

В нашем классе таких ребят нет, и не будет.

Учитель: Уме́ние обща́ться со swéрстниками и взро́слыми (слайд)

Ученик:А ещё уметь дружить

Учитель: А сейчас поиграем (слайд, раздаточный материал)

Игра «Чтобы быть здоро́вым» НУЖНО - НЕЛЬЗЯ

(проверили правильность ответов)

УІ.Итог занятия

Учитель: А сейчас ещё раз повторим правила здорового
образа жизни (слайд)

Ученик: Пра́вильно пита́йся,

По пого́де одева́йся,

Ученик: Не забыва́й де́лать заря́дку,

Стара́йся жить по расписа́нку.

Ученик: Про гигие́ну не забу́дь

Да не хандрѣ́й, весѣ́лым бу́дь.

Ученик: Соблюда́й сове́ты э́ти –

Проживе́шь сто лет на све́те.

Вывод: Мы за здоровый образ жизни!