

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №8 г. Юрги»

«Береги здоровье»
тематический классный час
2 класс

Разработала:
учитель начальных классов
Батурова Диана Равшоновна

2024 г.

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

- формировать у учащихся правильные представления о здоровье и здоровом образе жизни;
- способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребности к здоровому образу жизни;
- способствовать аккуратности и потребности к соблюдению правил личной гигиены;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, здоровью окружающих.

Подготовительная работа: класс заранее разделён на три группы, учащиеся учили стихи, загадки.

Ход занятия

I. Эмоциональный настрой учащихся.

Учитель: Здравствуйте – ты скажешь человеку.

Здравствуй! Улыбнётся он в ответ.

И, наверно, не пойдёт в аптеку

И здоровым будет много лет.

- Возьмите своего соседа за руки, посмотрите ему в глаза и улыбнитесь. От улыбок станет всем нам уютнее и теплее.

II. Актуализация знаний.

Учитель: Мы готовы. Сегодня у нас очень интересная и серьёзная тема. Работать мы будем в группах. А о чём мы будем говорить, вы узнаете, когда соберёте пословицы.

Задание для 1 группы.

Учитель: Из данных слов соберите пословицу.

Больше, проживёшь, двигайся, дольше.

Ответ: «Двигайся больше – проживёшь дольше»

Задание для 2 группы.

Учитель: Из данных слов соберите пословицу.

Питаться, будешь, правильно, будешь, знаться, со, здоровьем.

Ответ: «Будешь правильно питаться – со здоровьем будешь знаться»

Задание для 3 группы.

Учитель: Из данных слов соберите пословицу.

Здоровье, залог, чистота.

Ответ: «Чистота – залог здоровья»

Учитель: - О чём же все эти пословицы? Тема нашего классного часа - «Береги здоровье». Быть здоровым очень важно. Только здоровый человек может в полной мере ощутить радость жизни. Ему легко работать и учиться, заниматься любимыми увлечениями.

Одного мудреца спросили: « Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?» Подумав, мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают ещё человека счастливым», - и затем добавил фразу, ставшую пословицей. Расшифруйте её. (Запись на доске).

выйроздо щийни веелисчаст ногоболь ляроко

Ответ: Здоровый нищий счастливее больного короля.

Учитель: Как вы объясните смысл этой пословицы? (Здоровье – это самое большое богатство и его нужно беречь.)

Разминка.

Учитель: Из данных слов и словосочетаний выберите те, которые относятся к характеристике здорового человека. (Слова выдаются каждой группе).

Ловкий, подтянутый, истощённый, бледный, всегда в хорошем настроении, часто простужается, не курит, любит заниматься физкультурой, имеет хороший аппетит, капризен и плаксив, энергичный.

- Каким же должен быть здоровый человек? (каждая группа зачитывает по одному слову или словосочетанию).

Учитель: _Продолжаем разминку. _Хотите проверить свою эрудицию по теме «Здоровье»? Тогда отвечайте, ПРАВДА ЛИ?...

✓ что простуда возникает в результате переохлаждения организма? (да)

- ✓ что длительные занятия на компьютере полезны для здоровья? (нет)
- ✓ что при чистке зубов нужно не менее трёх минут водить щёткой по внешней и внутренней поверхности зубов? (да)
- ✓ что для детских зубов полезно грызть морковь? (да)
- ✓ что всё в жизни надо попробовать, в том числе наркотики? (нет)
- ✓ что болезнь зубов может привести к заболеванию сердца, суставов, горла? (да)
- ✓ что ранец на спине носить полезнее для позвоночника, чем портфель в руке? (да)
- ✓ что витамины из аптеки совершенно безвредны и их можно есть в любых количествах? (нет)
- ✓ что курение более опасно для детей, чем для взрослых? (да)
- ✓ что мыть руки нужно перед каждым приёмом пищи? (да)

III. Основная часть занятия. Открытие новых знаний.

Учитель: А сейчас поговорим о некоторых правилах, которые являются основой здорового образа жизни.

1. Правило первое «Двигайся больше – проживёшь дольше».

Учитель: Слово предоставляется первой группе.

Ученик 1: Движение – жизнь и красота,

Здоровый дух и цель ясна:

Беги от лени и болезней,

Спорт для здоровья – всех полезней.

Ученик 2: В глазках блеск и звонкий смех –

Сколько радостей для всех.

Прыгать, бегать, в цель бросать –

Каждый хочет ловким стать.

Приходит вывод без сомнения:

Здоровье – жизнь,

А жизнь – движение!

Учитель: О чём эти стихи? Какая пословица подойдёт к нашему правилу?

(Двигайся больше – проживёшь дольше.)

- Как вы думаете, что включает в себя данное понятие? (ответы детей)

Это утренняя зарядка, дорога в школу и из школы, физкультминутки на уроках, подвижные игры, домашние дела, требующие мышечных усилий, активное участие на уроках физкультуры и в спортивных секциях, походы в лес за грибами и ягодами, лыжные прогулки, катание на коньках и т.д. Помните: желательно проводить на свежем воздухе не менее двух часов в день.

Учитель: Сейчас ребята из первой группы будут загадывать вам загадки, а остальные – отгадывать и называть, к какому из перечисленных видов двигательной активности относится отгадка.

- Утром я встаю с постели,
В руки я беру гантели.
Раз – два, три – четыре,
Руки выше, ноги шире. (Зарядка)
- Из железа тучка,
А у тучки – ручка.
Эта тучка по порядку
Обошла со мной всю грядку. (Лейка)
- Здесь купаться и зимой
Сможем запросто с тобой.
Тренер плавать нас научит
И нырять (на всякий случай). (Плавательный бассейн)
- Зелёный луг,
Сто скамеек вокруг.
От ворот до ворот
Бойко бегают народ. (Стадион)
- Я конём рогатым правлю.
Если этого коня

Я к забору не приставлю,
Упадёт он без меня. (Велосипед)

- Штанга, конь, турник, канат,
Обруч, мячик, мягкий мат...
Непременно спортзал посетите!
Мой любимый урок назовите. (Физкультура)
- Убирает в доме сор,
Ловок он, придирчив, скор.
Вот походкою прошёл –
Лёгкой и упругой.
А хозяйка: «Хорошо!
Отправляйся в угол!» (Веник)

Учитель: Знайте: никогда не поздно заставить себя больше ходить пешком, бегать, плавать, ездить на велосипеде, играть в подвижные игры.

Чтобы не болеть, быть сильным и ловким надо:

- Много двигаться, делать утреннюю зарядку.
- В школу и обратно идти пешком.
- Выполнять физкультминутки на уроках.
- Играть в подвижные игры на перемене и во дворе.
- Активно участвовать в уроках труда и физкультуры.
- Заниматься в спортивных секциях и кружках.
- Участвовать в кроссах, соревнованиях, походах.

2. Правило второе «Будешь правильно питаться – со здоровьем будешь знаться».

Учитель: Слово предоставляется второй группе.

- А мы переходим к нашему следующему правилу: **«Будешь правильно питаться – со здоровьем будешь знаться».**

Один мудрец сказал: «Человек есть то, что он ест». От того, как и что ест человек, зависит его здоровье. Ведь каждая клетка нашего организма

ежедневно нуждается в определенных веществах – белки, жиры, углеводы, минеральные соли и, конечно же, вода.

Ученик 1: *Белки* – это строительные материалы для строительства клеток. Мышцы на теле увеличиваются благодаря белкам. Они содержатся в рыбе, молоке, мясе.

Ученик 2: *Жиры* – это готовый горючий материал, который снабжает организм энергией. Жиры необходимы для нормального усвоения организмом белков, солей, витаминов.

Ученик 3: Больше половины энергии, необходимой для нормальной жизни, организм получает с *углеводами*. Это топливо для клеток. Они содержатся преимущественно в продуктах растительного происхождения: хлеб, макароны, крупы и овощи.

Ученик 4: *Витамины* являются незаменимой составной частью нашего организма. Они обеспечивают нормальную жизнедеятельность организма.

Учитель: Попробуйте разделить продукты (смотри приложение) на три группы по содержанию в них белков, жиров, углеводов. При этом подразумевается, что данное вещество в названном продукте является ведущим.

Работа в группах.

Проверка самостоятельной работы.

IV. Физкультминутка.

Все мы думали, обсуждали,
И друг другу помогали,
Поработали опять,
Настало время отдыхать!

V. Продолжение основной части занятия.

Ученик 5: Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть.

Чтобы прыгать, кувыряться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться,

И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

Ученик б: Витамины – просто чудо!

Столько радости несут:
Все болезни и простуды
Перед ними упадут.
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда –
Важнейшее условие!

Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов.

Витамин А : Помни истину простую:

Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

Витамин А - это витамин роста, помогает нашим глазам сохранить зрение.
Найти его можно в молоке, моркови, зелёном луке.

Витамин В: Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Он есть в чёрном хлебе, в грецких орехах.

Витамин С: От простуды и ангины

Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Витамин С помогает бороться с болезнями. Он есть в чесноке, капусте, во всех ягодах и фруктах.

Витамин Д: Рыбий жир всегда полезней,

Хоть противный - надо пить,

Он спасает от болезней,
Без болезней лучше жить.

Витамин Д делает наши руки, ноги крепкими, сохраняет наши зубы. Есть в яйце, сыре, молоке.

Учитель: Только при правильном рационе, наш организм получает все необходимые витамины и микроэлементы. А в «Дошираке», чипсах, кириешках, сухариках, газированных напитках, булочках и конфетах, которыми так любят лакомиться многие из нас, нет ничего полезного.

3. Правило третье «Чистота – залог здоровья».

Учитель: Слово предоставляется третьей группе.

- А мы переходим к третьему правилу нашего занятия «Чистота – залог здоровья». Отгадайте загадку.

Ученик 1: 32 весёлых друга,

Уцепившись друг за друга,
Вверх и вниз несутся в спешке,
Хлеб грызут, грызут орешки.

Правильно, это зубы. А вы всё знаете о своих зубах? Например, как их беречь? Здоровые зубы очень важны для организма человека. Они покрыты эмалью. Она очень твёрдая, но если не беречь зубы, то даже этот материал не выдержит. В зубах появляются дырки - кариес. А это очень больно. А ещё гнилые зубы вредят другим органам: желудку, почкам, сердцу.

Ученик 2: А чтобы с вами этого не случилось, берегите зубы смолоду:

- Нельзя ковыряться в зубах иголкой и вилкой.
- Нельзя грызть орехи и открывать бутылки зубами.
- Нельзя есть одновременно горячую и холодную пищу.
- После любой еды важно прополоскать рот водой. А иногда даже почистить зубы. Особенно это нужно делать после сладкого. Ведь именно в такой среде микробы чувствуют себя лучше всего.

Ученик 3: Как поел, почисти зубки,

Делай так два раза в сутки.

Ученик 4: Предпочти конфетам фрукты

И молочные продукты.

Ученик 5: К стоматологу идём

В год 2 раза на приём.

И тогда улыбки свет

Сохранишь на много лет!

Учитель: В чистоте надо содержать не только зубы, но и всё тело. Потому, что в пыли и грязи много микробов. А микробы — причина многих болезней. Представьте себе: на одном квадратном сантиметре грязной кожи может находиться до 40 тысяч микробов! Достаточно небольшой ссадины, чтобы микробы попали внутрь и вызвали различные заболевания. А на чистой коже микробы погибают!

Ученик 6: Чтобы с нами этого не случилось, будем соблюдать правила гигиены.

- Умывайтесь по утрам и после сна.
- Мойте руки и ноги перед сном каждый день.

Ученик 7: Не реже одного раза в неделю принимайте ванну или ходите в баню.

- Следите, чтобы в комнате было чисто.

Учитель: Обязательно мойте руки каждый раз после игр, прогулки, общения с животными, посещения туалета. И делать это надо тщательно, не спеша. От простой воды и мыла у микробов тают силы!

VI. Рефлексия. Подведение итогов занятия.

Учитель: Всю азбуку здоровья нам нужно крепко знать,

И в жизни эти знания повсюду применять!

- Что нового вы сегодня узнали?

Продолжите:

Я узнал...

- Было ли наше занятие для вас интересно и полезно? Если да, то чем? Если нет, то почему?

Мы сегодня вспомнили лишь некоторые правила здоровья. Мы продолжим наш разговор на следующих занятиях. После наших советов, думаю, что вы всегда будете чистыми, опрятными, здоровыми. Только с таким человеком легче будет общаться, только здоровый человек добьется всего в жизни. Будьте здоровы!

Список информационных источников

1. Мищенко Л.В. 25 развивающих занятий с третьеклассниками. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: Академия развития, 2007г.
2. Обухова Л.А., Лемякина Н.А. Школа докторов природы, или 135 уроков здоровья 1-4 классы. М.: ВАКО, 2005г.
3. uchitelya.com Классный час «Как сберечь своё здоровье» 2 класс.
4. Лысаков В.Г. 1000 загадок. М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007г.
5. Яровая Л.Н., Жиренко О.Е, Барылкина Л.П. Внеклассные мероприятия. 3-й класс. – 2-е изд. доп.- М.: ВАКО, 2005г.



Белки	Жиры	Углеводы

Белки	Жиры	Углеводы

Белки	Жиры	Углеводы