

Открытый классный час
«Дорога к доброму здоровью.»
2 класс

20.01.2022г.

Классный руководитель: Чульчаева М.М.

Классный час « Дорога к доброму здоровью»

Цель мероприятия: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

- сформировать здоровьесберегающие компетенции современного человека;
- выработать индивидуальные потребности в соблюдении ЗОЖ, сохранении и укреплении здоровья;
- дать конкретные рекомендации о соблюдении основных элементов здорового образа жизни.
- воспитывать любовь к родному народу и уважение к его обычаям и традициям.

УУД:

Познавательные - формировать у учащихся правильное отношение к своему здоровью.

Коммуникативные - воспитывать любовь к здоровому образу жизни, коллективизм, уважение друг к другу, умение слушать, дисциплинированность, самостоятельность мышления.

Регулятивные - понимать учебную задачу классного часа, осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя, определять цель классного часа, контролировать свои действия в процессе его выполнения, отвечать на вопросы.

Личностные УУД: формировать адекватную самооценку, необходимость приобретения новых знаний.

Форма: игра – путешествие

Методы: инсценирование, чтение стихотворений, ролевая игра.

Подготовительная работа: изучить литературу по проблеме, продумать вопросы для учащихся, подготовить выступления, подобрать оформление к мероприятию, музыку, подготовить интерактивную игру

Оборудование: презентация, мультимедийный проектор, корзинки, муляжи овощей и фруктов, фотографии.

Ход классного часа

Учитель: Здравствуйте ребята, я очень рада нашей встрече. Скажите, все ли пришли с хорошим настроением, никто не забыл его дома. Если кто-то вдруг забыл, не расстраивайтесь, мы его все вместе вам создадим.

1. Психологический настрой

Игра - приветствие «Ладони»

Поднимите все ладошки

И потрите их немножко.

Дружно хлопните раз пять:

1, 2, 3, 4, 5.

Продолжайте потирать!

Мой сосед такой хороший-

Я ему пожму ладоши.

И другой сосед хороший-

И ему пожму ладоши.

Руки вверх поднять пора.

Дружно крикнем все «УРА»!

А чтобы нам, веселее было, я предлагаю с собой взять обязательно хорошее настроение.

Ведь хорошее настроение - это залог успеха. -

Учитель

Здравствуйте!

Что такое «Здравствуй?»

Лучшее из слов

Потому что «Здравствуй!»

Значит, будь здоров!»

- А для чего люди здороваются? – (желают друг другу здоровья.)

И я очень рада видеть вас - весёлых, бодрых и здоровых. **На доске название**

Сегодня мы отправляемся в путешествие по Дороге к доброму здоровью. .
Путешествуя, мы обязательно
попадем на станции .

Учитель: Прежде чем начать наше путешествие мне хотелось бы сначала сделать вам подарок. Я хочу подарить вам цветок, но этот цветок непростой. Это цветик - семицветик, который может выполнить 1 ваше желание.

-Возьмите его в руки и прочитайте, какие желания записаны на его лепестках.

(счастье, здоровье, успехи в учебе, деньги, сила, ум, красота.)

- Итак, что же **самое главное в нашей жизни ?**

Учитель: И чтобы ответить на этот вопрос мы отправимся по станциям.

Как вы думаете, на какую станцию вы прибыли? («Режим дня»). А

все ли из вас правильно соблюдают режим дня, мы сейчас проверим.

2.Станция "Режим дня" (раздаются карточки с режимными моментами, которые необходимо разложить по порядку).

Вывод Человек который выполняет режим дня он здоровый и успешный.

3.Станции « Гигиена», но здесь – стража

«Мойдодыр»:

Я великий умывальник

Знаменитый Мойдодыр

Мойдодыр: отгадаете загадки

1Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится...*(Мыло)*

2Костяная спинка,

На брюшке щетинка. *(Зубная щетка)*

3Целых 25 зубков для кудрей и хохолков,

И под каждым под зубком лягут волосы рядком. *(Расческа)*

4Мудрец в нем видел мудреца,

Глупец – глупца, баран – барана,

Овцу в нем видела овца, а обезьяну – обезьяна.

Но вот подвели к нему Федю

И Федя неряху увидел лохматого. *(Зеркало)*

5Лег в карман и караулю реву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез, не забуду и про нос. *(Носовой платок)*

6Белой пеной пенится, тереть спину не ленится. *(Мочалка)*

Горяча и холодна, я всегда тебе нужна,

Позовешь меня – бегу, и от грязи берегу. *(Вода)*

Сейчас я вам задам несколько вопросов, а вам нужно правильно ответить на них и найти среди разложенных на столе карточек картинку с ответом.

1. Кто является разносчиками болезней? *(Микробы.)*
2. Назовите первого врага микробов. *(Мыло.)*
3. Что помогает бороться с микробами во рту? *(Зубная паста и зубная щетка.)*
4. Почему нельзя есть грязные фрукты и овощи? *(Микробы попадут в организм.)*
5. Почему нужно делать прививки? *(Чтобы не заболеть.)*

4.Станция - «ДВИЖЕНИЕ»(слайд) Танцевальная физминутка

5.Встреча с Баирчиком.Он задает нам вопрос Почему наши предки были крепкими и выносливыми?

Чтобы ответить на этот вопрос мы остановимся на следующей станции. Как вы думаете как называется эта станция? (на столе продукты питания)

Станция «Питание»

а) О целебном калмыцком чае .

б) Интерактивная игра « Сварим чай». (Девочки по очереди нажимают на курсор)

в) Чтение стихотворений о чае.

г) Благопожелание читает Патаева Оэлун

д) Баирчик рассказывает о традициях калмыцкого чая и задает вопросы

Встреча с Незнайкой и Знайкой

Мы поговорим о вредной и полезной пище.

6. Игра – демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой»

- Незнайка пытается убедить всех, что «суп - это невкусно и бесполезно», предлагает на обед есть только чипсы, кириешки, жвачку, т. к. он дружит с Сухомяткой. Ребята, это утверждение можно проверить.

Для этого берём воздушный шарик (жёлтого цвета), он так же эластичен, как стенки желудка. И наливаем через воронку суп или кисель.

В другой шарик (красного цвета) помещаем кусочки чипсов и кириешки.

Давайте сравним форму шариков. Красный шарик с неровными боками сигнализирует о том, что желудку очень тяжело перерабатывать сухую твёрдую пищу. Потрогайте его. Что вы чувствуете?

А теперь посмотрим на шарик жёлтого цвета. Какие у него бока? (бока ровные, гладкие) Желудок без напряжения справляется со своей работой.

А мы будем дружить с Сухомяткой? Почему?

- Незнайка пытается убедить всех, что «суп - это невкусно и бесполезно», предлагает на обед есть только чипсы, кириешки, жвачку, т. к. он дружит с Сухомяткой. Ребята, это утверждение можно проверить.

Для этого берём воздушный шарик (жёлтого цвета), он так же эластичен, как стенки желудка. И наливаем через воронку суп или кисель.

В другой шарик (красного цвета) помещаем кусочки кириешки.

Давайте сравним форму шариков. Красный шарик с неровными боками сигнализирует о том, что желудку очень тяжело перерабатывать сухую твёрдую пищу. Потрогайте его. Что вы чувствуете?

А теперь посмотрим на шарик жёлтого цвета. Какие у него бока? (бока ровные, гладкие) Желудок без напряжения справляется со своей работой.

А мы будем дружить с Сухомяткой? Почему?

7. Игра «Полезные и вредные продукты» Поможем Незнайке и Знайке

Детям предлагается разложить в одну сторону

полезные продукты, в другую – вредные продукты).

Ведущий 2: Очень хорошо вы справились с заданием. А теперь посмотрим, знаете и соблюдаете ли вы режим питания?

Вопросы:

1. Сколько раз в день нужно есть? (4 раза)
2. Как называются основные приемы пищи?
3. Каким должен быть перерыв между двумя приемами пищи в течение дня? (3-4 часа)
4. Можно ли наедаться на ночь и почему?
5. Из каких продуктов должен состоять завтрак?
6. Из скольких блюд должен состоять обед? (из трех-четырех)

8. Станция «Витаминная»

Сценка

Ведущая: Витамины

. А, В, С примостились на крыльце,

И кричат они, и спорят:

- Кто важнее для здоровья?

Вит. А: Я! - промолвил важно «А», - не росли бы без меня!

Вит. В: Нет! – надулся важно «В», - Я нужнее на Земле.

Кто меня не уважает, плохо спит и слаб бывает!

Вит. С: Я! – перебивает «С», - без меня болеют все!

Витамин А: Меня запомните, друзья.

Вам для роста нужен я.

Для костей, зубов и зренья,

В этом, братцы, нет сомненья.

И полезен я для кожи,

Волосам я нужен тоже.

- Я есть в моркови, помидорах, апельсинах, капусте.

Витамин В: Если у вас меня дефицит –

Значит отсутствует аппетит.

Чтобы бодрым, сильным быть

Не грустить и не хандрить

Вам советую, друзья,

Есть продукты, где есть я!

- Я есть в свёкле, горохе, кукурузе, редьке, бананах.

Витамин С: Я нужный и отважный,

И очень, очень важный.

При простуде, при болезнях

Я, конечно, всех полезней.

- Я живу в лимоне, апельсине, смородине, луке, чесноке, огурцах.

Если хочешь быть здоров,

Позабыть про докторов, хором

Кушай овощи и фрукты.

Это лучшие продукты

Учитель: Ребята, вы узнали, почему люди должны обязательно употреблять в пищу соки, ягоды, фрукты и овощи. А что происходит с организмом, если он не получает достаточное количество витаминов?

9.Итог.Рефлексия

. А теперь давайте вернёмся к нашему цветик-семицветику, Какое желание вы выберете? (Дети предлагают варианты ответов, выбирается слово здоровье.) -Возьмите его в руки и прочитайте, какие желания записаны на его лепестках.

(счастье, здоровье, успехи в учебе, деньги, сила, ум, красота.)

- Подумайте, что бы вы хотели больше всего и оторвите только один лепесток.

(Выслушиваются мнения детей. Почему они выбрали именно этот лепесток.)

- Ваши желания и мнения разные. Давайте подумаем, что же для человека самое главное в жизни? – **это наше здоровье. Т.к. здоровый человек сможет получить хорошее образование, устроиться на хорошую работу, зарабатывать деньги, растить здоровых детей и быть красивым и счастливым.**

Как хорошо, что мир на планете. Как хорошо, что солнышко светит, и мы хотим, чтоб были здоровыми дети. Тем более, что ваше здоровье - в ваших руках.

Все ребята хором

«Я хочу быть здоровым.»

«Я могу быть здоровым.»

« Я буду здоровым.»

Анализ открытого классного часа «Дорога к доброму здоровью.» 20.01.2022 г.

Содержание классного часа соответствовало цели и теме. Учитель провела работу по организации детей, оказанию необходимой помощи при подготовке к классному часу.

Обучающиеся проявили активность и самостоятельность : разучивание ролей и стихотворений, изготовление элементов костюмов для героев и подборка фотографий.

Был подготовлен материал (интерактивная игра «Сварим чай», игра – демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой», игра «Полезные и вредные продукты»,стихи, загадки, музыкальное сопровождение),

На организационном этапе расположила детей на положительные эмоции с помощью коммуникативной игры - приветствия«Ладочки» , чтобы избавиться от напряжения.

Ориентировала детей на мотивацию, вызывая интерес с помощью беседы, что такое « здравствуйте». Далее обучающиеся отправились в путешествие по станциям, чтобы убедиться в своих утверждениях о здоровье. На станциях дети выполняли разнообразные задания, направленные на развитие внимательности, эрудиции , где предусмотрены были также творческие задания .

В ходе классного часа , составляющими были личная гигиена, режим дня, правильное питание, отказ от вредных привычек, занятие спортом(музыкальная физминутка), где акцентировалось внимание на здоровом образе жизни. В основу построения данного занятия положен метод эмоционального погружения. Использованы словесные методы: объяснение, вопросы, наглядные методы; частично-поисковый метод.

В результате обучающиеся приобрели знания о правилах гигиены, научились составлять правильный режим дня, узнали новое о витаминах и продуктах, в которых они содержатся, закрепили и обобщили знания о традициях калмыцкого чая и обычаях родного края.

Активность учащихся была высокой и создавалась доброжелательная психологическая атмосфера .



Классный час: «Правильное питание - залог здоровья!»
3 – 4 класс

Цель и задачи: формировать у учащихся правильное отношение к своему здоровью через понятие здорового питания; формировать навыки выбора правильных продуктов питания; развивать интерес и готовность к соблюдению правил здорового питания; развивать коммуникативные умения, воспитывать культуру общения.

Оборудование: презентация, карточки для работы детей., схема «Здоровье – это...», карточки для схемы, пословицы.

Ход классного часа

I. Актуализация

Получен от природы дар –
Не мяч и не воздушный шар.
Не глобус это, не арбуз –
Здоровье. Очень хрупкий груз.
Чтоб жизнь счастливую прожить,
Здоровьем нужно дорожить.

– Здоровье человека – одна из основных ценностей в жизни. Не случайно при встрече мы говорим друг другу «здравствуйте», угощая гостей, приговариваем «кушайте на здоровье», а в пожеланиях к празднику, ко дню рождения на первом месте стоят слова именно о здоровье.

– А как вы думаете, что же такое здоровье? (Ответы детей.)

– Обратимся за помощью к народной мудрости – пословицам.

- Здоровье – всему голова, всего дороже.
- Здоровым быть – долго жить.
- Здоровым будешь – всё добудешь.
- Тот, кто здоров, тот воистину богат.

– Как вы понимаете смысл этих пословиц?

(В ходе беседы заполняется схема «Здоровье – это...». Карточки могут дополняться.)



– Правильно, ребята! Здоровье – это счастье, здоровье – это радость, здоровье – это богатство, здоровье – это жизнь.

– Но это наше понимание, что такое здоровье. (Ответы детей)

Здоровье. Правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

– а от чего зависит нормальная деятельность организма? Почему мы теряем своё здоровье? (Ответы детей.)

– Действительно, факторов, влияющих на здоровье, много. Но, по мнению врачей, состояние здоровья человека на 50% зависит от его питания и образа жизни. Поэтому можно утверждать, что **правильное питание – ключ к здоровью**. Это и будет темой нашего классного часа.

II. Определение задач. Организация работы в группах.

– Сегодня в ходе работы вам предстоит найти ответы на следующие вопросы:

1. Что значит «правильное питание»?
2. Какие продукты необходимы для полноценного питания? Какие из них полезны, а какие вредны?
3. Каковы правила здорового питания?

– Прежде чем вы приступите к изучению своего вопроса, подумайте, к каким источникам вы можете обратиться за информацией.

III. Индивидуальная работа

1. Вопрос: Что значит «правильное питание»?

Карточка 1

Пища – это горючее, из которого организм извлекает энергию, необходимую для жизни. Выделяют три главных компонента нашей пищи – это углеводы, жиры и белки. Кроме этого нашему организму необходимы витамины, минеральные вещества, вода и пищевые волокна.

Питание должно быть **разнообразным** – разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивают сбалансированное (в нужном количестве и правильном соотношении) поступление в организм необходимых веществ. В полноценный рацион должны входить свежие фрукты и овощи, чёрный хлеб, рыба, яйца, сыр, печёнка, разнообразная зелень.

Для человеческого организма, особенно детского, очень важен правильный **режим питания**. Принимать пищу нужно в одно и то же время. Организм как машина "запоминает" часы приема пищи и заранее "готовит" все органы пищеварения к работе. Кушать нужно 4-5 раз в день. Есть больше овощей и фруктов, меньше солёного, жирного, сладкого.

Питание должно быть **умеренным**. *Умеренный в пище всегда здоров.* Кроме того, правильное питание – это употребление полезных продуктов.

Карточка 2

Завтрак должен быть довольно плотным, т.к. примерно четвертую часть дневной нормы калорий мы должны съесть утром. В обед человек должен употребить половину суточной нормы калорий. А оставшаяся четвертая часть калорий распределяется между полдником и ужином.

Завтрак. То, чем позавтракал утром, влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный завтрак должен быть здоровым и разносторонним, но ни в коем случае однообразным. Общее мнение такое, что на завтрак надо обязательно есть кашу.

Обед – второй и третий прием пищи в день. Как правило, на обед подается горячая пища.

Полдник: можно есть булочки, пить молоко.

Ужин: последняя еда, обычно после школы, перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир, простоквашу.

3. Вопрос: Какие продукты необходимы для полноценного питания? Какие из них полезны, а какие вредны?

Карточка 3

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

Подумайте, какие продукты полезны, а какие вредны? Почему?

Изучите предложенный материал.

Рассмотрите список продуктов, распределите их на группы по полезности.

Своё мнение обоснуйте. Для доказательства используйте изученный материал.

Карточка (общая)

Распределите данные продукты на две группы: полезные и неполезные.

Рыба, морковь, сухарики, яблоки, жирное мясо, кока-кола, гречневая каша, чеснок, мясо птицы, торт, молоко, чипсы, капуста, жевательные конфеты, сок, мороженое, мёд.

Карточка для заполнения

Продукты	
полезные	неполезные

Карточка 3

Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть. Почему так говорят?

Овощи – кладовая здоровья. Почему так говорят?

Еда бывает разной: вкусная – невкусная, любимая – нелюбимая, полезная – неполезная. Но во всех продуктах есть витамины и минералы. Витамины получили свое название от латинского слова «Вита» - жизнь, т.е. они жизненно необходимы для человека.

Недостаток витаминов всегда дает о себе знать. Многие из нас в зимний и весенний период испытывают состояние, вызванное недостатком витаминов. Это быстрая утомляемость, раздражительность, плохой аппетит, трещинки в углах рта, сухость и шелушение кожи.

Важный путь улучшения обеспеченности организма витаминами – увеличение потребления овощей и фруктов.

Витамины бывают разные. Их существует больше 30. Как у человека, у каждого витамина есть свое имя. Каждый витамин играет в организме определённую роль.

Витамин А очень важен для зрения. Содержится в моркови, листовых овощах, молоке, яйцах, горохе, сливочном масле, облепихе.

Витамин В способствует хорошей работе сердца, отвечает за хорошее настроение. Встречается в ржаном хлебе, орехах, картофеле, фасоли, бобах, горохе.

Витамин Д укрепляет организм всего тела, необходим для развития костей и зубов. Встречается в рыбьем жире, яйцах, молоке, сливочном масле.

Витамин С укрепляет организм, оберегает от простуды, делает человека сильным, выносливым, сохраняет здоровыми дёсны и зубы. Встречается в лимонах, апельсинах, сладком перце, клюкве, капусте и луке.

Витамин Е защищает человека от стрессов. Содержится в печени, пророщенных зернах пшеницы, растительном масле, в яичном желтке, овсяной и гречневой крупе.

3. Вопрос: Каковы правила здорового питания?

– Изучив материал, составьте памятку «Правила питания»

Карточка 1

Как принимать пищу? Правильно и спокойно, в хорошей обстановке.

Перед каждым приемом пищи дети непременно должны мыть руки, за столом сидеть ровно, не класть локти на стол, жевать с закрытым ртом, не разговаривать.

Категорически запрещено заниматься чтением книг и прочими делами во время еды, так как при невнимании к еде вырабатывается мало желудочного сока.

Нельзя торопиться во время приема пищи. Пища должна тщательно пережевываться – пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно - кишечному тракту. Измельченная пища легче переваривается.

Не допускать переедания – с избытком пищи не справляется пищеварительная система, пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется.

Принимать пищу нужно в одно и то же время. Организм как машина "запоминает" часы приема пищи и заранее "готовит" все органы пищеварения к работе.

Кушать нужно 4-5 раз в день. Если ребенок, находясь в школе 5-6 часов, не принимает пищи, он делается менее внимательным, быстро утомляется, восприятие учебного материала снижается. Кроме того, длительные перерывы в приеме пищи отрицательно сказываются на состоянии центральной нервной системы и всего организма (начинает болеть и кружиться голова, появляются слабость, тошнота, боли в животе).

Последний прием пищи должен быть не позднее 2-х часов до сна.

*** Завтрак скушай сам, обед подели с другом, ужин отдай врагу.**

*** Съеденное на ночь впрок не пойдёт.**

*** Чем сильнее пожужьешь, тем дольше проживёшь.**

*** Умеренность – лучший врач.**

IV. Защита своих ответов.

(Каждый обучающийся знакомит с результатами своей работы, делая краткие пояснения, приводя доказательства.)

1.

Под правильным питанием можно понимать разнообразное, умеренное, своевременное (с соблюдением режима приёма пищи) питание. Это употребление полезных продуктов. Это правильное распределение пищи в течение дня.

2.

Продукты	
полезные	неполезные
рыба, мясо птицы, гречневая каша, морковь, капуста, яблоки, чеснок, молоко, сок, мёд	сухарики, чипсы, жирное мясо, кока-кола, торт, мороженое, жевательные конфеты

– Действительно, продукты второго столбика должны встречаться на нашем столе крайне редко и в небольших количествах. А некоторые и вовсе должны быть исключены из рациона.

3.

Памятка «Правила питания»

1. Старайтесь есть разнообразную пищу.
2. Не ешьте много жареного, солёного, острого.
3. Не увлекайтесь сладостями.
4. Есть больше овощей и фруктов

5. Ешьте в одно и то же время.
6. Тщательно пережёвывайте пищу.
7. Не переедайте.
8. Ужинайте не меньше, чем за 2 часа до сна.
9. Обязательно завтракайте.
10. Мойте руки перед едой.

(При обсуждении памятка может дополняться, редактироваться.)

V. Подведение итогов.

– Ребята, теперь вам известны многие секреты здорового питания. Сейчас я предлагаю вам кратко в одном предложении выразить самое главное, что вы взяли для себя на нашем классном часе.

Теперь я ... (знаю, что... ; буду выполнять...; буду /не буду покупать... и т.д.)

– И в заключении я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а на лице играет улыбка. Поэтому я желаю вам: будьте здоровы!



Классный руководитель: Чульчаева М.М.

