**Классный час на тему:**

**Подготовила и провела**

**классный руководитель 5 класса**

**МБОУ ЦО №16**

**Егорова Ирина Владимировна**

2021 год

**Классный час в 5 классе на тему**

**«Здоровье – это главная жизненная ценность»**

Эпиграф: "Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам"
 Сократ

**Цели:**

1. **Воспитание внимательного отношения к своему здоровью.**
2. **Ознакомление со способами укрепления здоровья.**
3. **Развитие познавательного интереса учащихся, расширение их кругозора.**
4. **Привитие мотивации к выполнению физических упражнений.**
5. **Воспитание толерантности.**

- Здравствуйте, ребята!

Вы уже пятиклассники, знаете очень много полезных, добрых слов, которые люди используют при общении. Какие же это слова? ( ответы детей)

Ну, вот, я услышала слово « здравствуйте». Что содержит в себе это слово? Как вы его понимаете? (Пожелание здоровья).

При встрече люди издревле желали друг другу здоровья:

«Здравствуйте, доброго здоровья!»

«Как ваше драгоценное здоровье?!»

И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили

«Здоровья не купишь»

«Дал бог здоровья, а счастья найдёшь»

**«Мозговой штурм»**

**Слайд №1***- Что значит быть здоровым ?
- Жить без болезней, вести нормальную деятельность, быть живым.*

*А от здоровья близких зависит ваше здоровье? Почему?*

**Как вы думаете, как звучит тема сегодняшнего классного часа?**

**Слайд №2**

*О чем мы сегодня будем говорить? А чему бы вы хотели научиться? О чем узнать?*

**Слайд №3**

*- А отчего ( от кого) зависит ваше здоровье  в большей  степени?*

**Слайд № 4**

*Получен от природы дар - не мяч и не воздушный шар.
Не глобус это, не арбуз- здоровье! Очень хрупкий груз!
Чтоб жизнь счастливую прожить, здоровье нужно сохранить.*

*Сегодня мы поговорим о некоторых сторонах нашего здоровья. Многие плохо представляют, что полезно и что вредно для организма, как предупредить те или иные заболевания. Охрану своего здоровья большинство возлагает на медицину. Но никакие достижения медицинских наук не дадут здоровья, если люди сами не научатся его сохранять. Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам. Сегодня мы будем учиться заботиться о себе.*

*-А отчего нужно охранять свое здоровье, что его может нарушить , как вы думаете?*

*Давайте рассмотрим факторы, нарушающие здоровье. Ребята, вам встретилось слово факторы. Как вы его понимаете? (факторы – причины)*

*(ответы детей)*

**Слайд №5**

*неправильное питание,*

*недостаток движения,*

*употребление алкоголя и курение,*

*умственное и физическое перенапряжение,*

*избыточный производственный и бытовой шум,*

*недостаточный сон*

*неполноценный отдых.*

*Давайте попробуем в группах обсудить некоторые составляющие нашего здоровья:*

*Но сначала немного поиграем. Итак, я задаю вам вопросы, вы на них отвечаете очень быстро.*

*Вопросы:*

*1.Какой сейчас по счету год?*

*2.В каком районе мы живем?*

*3. В какой области?*

*4. Какое время года за окном?*

 *-Ребята, вышедшие первыми, станут моими капитанами, помощниками. Каждому я вручаю флажок . Это цвет вашей команды, которую вам сейчас предстоит набрать. Каждый капитан берет себе по два человека. Итак, начали… ( ребята выбирают в свою команду учеников).*

*Теперь вы отправляетесь к тем столам, на которых лежат флажки вашего цвета.*

*Слушаем задания, которые вам предстоит выполнить.*

*У вас на столах лежат листы . Вам нужно наклеить на них правильно выбранные элементы.*

***Первая группа*** *работает над темой: «Режим дня». Группа получает лист, на который нужно наклеить правильно выбранные, предложенные учителем элементы распорядка дня школьника. Время впишите маркером.*

*Предлагаем наш режим дня:*

*Подъем в*

*Сделай зарядку*

*Умойся, почисти зубы*

*Позавтракай*

*В класс приди за 15 минут до звонка.*

*В школе завтрак в*

*Обедай в*

*Отдыхай*

*Выполни домашние задания за*

*Выполни гимнастику для осанки*

*Ужинай в .*

*посмотри телевизор*

 *почитай книгу*

*Займись любимым делом.*

*Сон в*

*Зарядку отложи на вечер, иначе утром устанешь*

*Завтрак съешь по дороге*

*В школу беги бегом, вдруг опоздаешь*

*На третьей перемене съешь чипсы*

*Вместо обеда погрызи семечки, попей кока-колы*

*Посмотри все сериалы*

*Поиграй в компьютер*

***Вторая группа*** *составляет памятку правильного питания*

*Важно есть не только достаточно, но и правильно. Наш организм должен получать разнообразную пищу, насыщенную белками, жирами, углеводами, а также витаминами и минеральными веществами.*

*Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые нужны организму. Важно, чтобы в рационе питания человека были все необходимые продукты:*

*Составьте памятку правильного и рационального питания. Наклейте нужные фразы из предложенного учителем текста на листе формата А4.*

*Воздерживайтесь от жирной пищи.*

*Ешьте 2 раза в день*

*Остерегайтесь очень острого и соленого.*

*Ешьте быстро и много*

*Сладостей тысяча, а здоровье одно.*

*Чем больше жирной пищи, тем лучше*

*Овощи и фрукты – полезные продукты.*

*Необходимо есть не менее трех раз в день, желательно в одно и то же время.*

*Для здоровья полезно много сладкого, острого и солёного*

*Пищу нужно тщательно пережевывать.*

*Ешьте больше консервантов*

*Газированные напитки полезны детскому организму*

*От чрезмерно горячей или холодной пищи растрескивается зубная эмаль.*

*Продукты, которые содержат различные консерванты, подсластители и красители не полезны и даже опасны для здоровья.*

*Третья группа готовит на физкультминутку из предложенных учителем и разучивает ее, чтобы показать для всех.*

*Четвёртая группа предложенные эмоции: : радость, счастье, удовлетворенность жизнью, доброта, бодрость, доверие, спокойствие, злость, страх, обида, тревога, тоска, печаль, гнев, зависть, мнительность, жадность, разделит на положительные и отрицательные.*

*Группы готовятся в течение 5 минут, пока играет музыка.*

*Готовые работы вывешиваются на доску и защищаются.*

*- Ребята, вы должны не только правильно наклеить слова, но и объяснить, почему вы выбрали именно эти. ( Защита работ)*

**Слайд № 7**

*Предлагаем наш режим дня:*

*Подъем в*

*Сделай зарядку*

*Умойся, почисти зубы*

*Позавтракай*

*В класс приди за 15 минут до звонка.*

*В школе завтрак в*

*Обедай в*

*Отдыхай*

*Выполни домашние задания за*

*Выполни гимнастику для осанки*

*Ужинай в .*

*посмотри телевизор*

 *почитай книгу*

*Займись любимым делом.*

*Сон в*

**Слайд № 8**

*Учитель: Режим дня – это распорядок дня (в переводе с французского языка означает установленный распорядок жизни, работы, питания, отдыха, сна). Я вижу, что вы включили в свой режим дня зарядку. Это очень важно для здоровья. Кстати, кто из вас ее делает, только честно? (Ответы детей). А давайте мы сейчас и песню споем про зарядку.*

*(Исполнение песни детьми)*

**Слайд №9**

*Вывод учителя: Режим, ребята, много значит!*

*Поможет он решить задачи:*

*Когда ложиться и вставать?*

*Когда тетрадку открывать,*

*Когда садиться за уроки?*

*Когда идти гулять? Когда???*

*Ответ получишь ты тогда,*

*Когда изучишь ты режим*

*И станет он тебе родным!*

*Выступление 2 группы:*

**Слайд №10**

*Составляем правила питания:*

*Воздерживайтесь от жирной пищи.*

*Остерегайтесь очень острого и соленого.*

*Овощи и фрукты – полезные продукты.*

*Необходимо есть не менее трех раз в день, желательно в одно и то же время.*

*Пищу нужно тщательно пережевывать.*

*Важно есть не только достаточно, но и правильно. Наш организм должен получать разнообразную пищу, насыщенную белками, жирами, углеводами, а также витаминами и минеральными веществами.*

*Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые нужны организму. Важно, чтобы в рационе питания человека были все необходимые продукты:*

**Слайд № 11**

**Слайд №12**

*Выступление 3 группы:*

*Учитель:*

*Люди с самого рожденья жить не могут без движения.*

*Какие виды спорта вы бы назвали самыми полезными и доступными?*

*Плаванье, езда на велосипеде, гимнастика, походы, лыжи, коньки.*

*Сохранить здоровье не просто, а потерять можно сразу. Сберечь его поможет спорт! Физические упражнения развивают организм, укрепляют мускулатуру, сердце и другие органы, заставляют глубже дышать, поглощать больше кислорода, улучшают кровообращение, позволяют оставаться стройными, избавляют нас от многих болезней.*

*Великий философ говорил о пользе занятий спортом: «Ничто так сильно не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».*

*- О том, как сохранить наше здоровье, расскажет 3-я группа. Ребята работали над темой: «В движении – жизнь!»*

**Слайд №13**

*Ребята проводят физкультминутку.*

*Выступление 4 группы:*

*Ребята с левой стороны выстраиваются с табличками отрицательных эмоций, с правой стороны – с положительными эмоциями.*

**Слайд № 14**

*Положительные эмоции так же необходимы для здорового образа жизни: радость, счастье, удовлетворенность жизнью, доброта, бодрость, доверие, спокойствие*

*Отрицательные эмоции, которые разрушают здоровье: злость, страх, обида, тревога, тоска, печаль, гнев, зависть, мнительность, жадность.*

*Старайтесь избегать таких эмоций и оберегать от них окружающих вас людей.*

*Игра «Комплимент»*

*Подведение итогов:*

*Мне понравилось, как вы работали.*

*Ответим на вопросы. Если отвечаете «да», то хлопаете в ладоши, а если «нет», то полная тишина в классе.*

*Вопросы:*

*Зарядка - это источник бодрости и здоровья (да)*

*Жвачка сохраняет зубы (нет)*

*Кактусы снимают излучение от компьютера (нет)*

*Бананы поднимают настроение (да)*

*Морковь замедляет процесс старения организма (да)*

*Есть безвредные наркотики (нет)*

*Отказаться от курения легко (нет)*

*Недостаток солнца вызывает депрессию (да)*

*Летом можно запастись витаминами на целый год (нет)*

*Детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой (да)*

*Ребенку достаточно спать ночью 8 часов (нет)*

*Ребята, о чем мы сегодня с вами говорили? Составьте, пожалуйста, синквейн на эту тему. Правила написания синквейна вы знаете.*

*ПРАВИЛА НАПИСАНИЯ СИНКВЕЙНА*

Слайд № 15

*1 строчка – одно слово – тема, обычно существительное.(выходит один ребенок)
2 строчка – два слова (прилагательные или причастия). Описание темы, слова можно соединять союзами и предлогами. (Выходит второй ребенок)
3 строчка – три слова (глаголы). Действия, относящиеся к теме (выходит третий ребенок)
4 строчка – четыре слова – предложение. Фраза, которая показывает отношение автора к теме в 1-ой строчке.
5 строчка – одно слово – ассоциация, синоним, который повторяет суть темы в 1-ой строчке, обычно существительное.*

*Синквейн на тему «Здоровье»*

 *1. Ценность
2. Благополучное, необходимое
3. Жить, богатеть, процветать
4. Здоровье - это красота в любом возрасте
5. Благо*

*Здоровье,
Крепкое, долголетнее,
Берегу - закаляюсь, занимаюсь.
Не стоит надеяться лишь на врачей.
Здоровье – это жизнь.*

*Здоровье*

*Бодрое, энергичное*

*Укрепляет, сохраняет, восполняет*

*Беречь здоровье нужно всегда*

*Самосохранение*

*Когда мы веселы, здоровы, то хорошо и радостно всем тем людям, которые любят нас и видят каждый день.*

*Хочется поблагодарить всех, кто участвовал в работе над проектом.*

*-Ребята, наш классный час подошел к концу. На улице выглянуло солнышко. И у нас есть солнышко в классе. Возьмите себе по лучику, присоедините к солнышку, но при этом произнесите добрые пожелания себе и своим друзьям.*

*Песня про здоровье (мотив "Учат в школе")*

*Про зарядку мы споем,
Утро мы с неё начнём.
Утром зубы после завтрака почистим,
Будем бодрыми весь день,
Незнакома с нами лень.
Все уроки мы усвоим на отлично!*

*Будем бодрыми весь день,
Незнакома с нами лень.
Все уроки мы усвоим на отлично!*

*Возьмём лыжи и коньки,
На подъём мы все легки.
И отправимся на отдых в выходные.
Будем крепкими расти!
Будущее - мы страны
Мы здоровые, весёлые, крутые.*

*Будем крепкими расти!
Будущее - мы страны
Мы здоровые, весёлые, крутые.*