

Светлана Игнатьева учитель русского языка и литературы высшей категории
МБУ «Школа №31» г. о Тольятти Самарской области

Выпускники школ часто ограничены в выборе профессии по состоянию здоровья. На фоне этой ситуации возрастает роль учителя в решении проблем здоровья детей. В 50–52% здоровье определяет образ жизни.

Классный час «Кладовая здоровья» поможет учащимся формировать представление о здоровье как ценности, мотивирует на ведение здорового образа жизни, способствует сохранению и укреплению здоровья, расширению кругозора и учебно-познавательной компетентности.

Педагог, который применяет здоровьесберегающие технологии в образовательной деятельности, сохраняет и улучшает здоровье детей. Занимательные дидактические материалы помогут учителю организовать данный урок как урок здоровья.



ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Участники	Учащиеся 5-7-х классов
Цель	Формировать мотивацию к здоровому образу жизни
Задачи	Научить школьников заботиться о состоянии своего организма. Знакомить с информацией о правилах личной гигиены и здоровом питании. Формировать знания, умения и навыки по здоровому образу жизни
Материалы и оборудование	Карточки, компьютер, проектор, экран, цветные жетоны, презентация Power Point, музыкальное сопровождение, картинки с продуктами, выставка книг

о здоровье, памятки (закладки) для учеников
с режимом дня, памятки для педагогов

Примерное время 45 мин

Сценарий мероприятия



45 мин

Дети работают в группах по 6 человек. Каждая группа придумывает себе название. За правильные ответы на первое и второе задания группе даются цветные жетоны: зеленый – ответ правильный и полный (2 балла); желтый – ответ недостаточно полный или есть какие-то погрешности (1 балл); красный – ответ неверный (0 баллов).

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята, уважаемые учителя – гости нашего мероприятия! Сегодня мы поговорим о здоровье. Тема нашего классного часа «Кладовая здоровья».

Здоровье – это главная ценность человека, источник радости, богатство на все времена. Как говорится в пословице «Здоровье стубишь – новое не купишь». Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье и не вредить ему. А закладывают его в детстве. Ребята, каждый из вас хочет быть сильным, бодрым, веселым, чтобы заниматься своими любимыми делами: играть со своими друзьями, гулять, бегать, играть, летом купаться на речке. Здоровый человек редко задумывается над тем, что он здоров, кажется, всегда будет таким и не стоит об этом беспокоиться. Слабое здоровье, болезни служат причиной плохого настроения, снижением успеваемости. Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Здоровый нищий счастливее больного, но богатого человека. Вы согласны?

Учащиеся высказывают свои мнения.

Ведущий: Первое задание: собрать аптечку для оказания первой помощи из списка.

Пример: бинт стерильный, папингалстук, лейкопластырь, жгут резиновый, вата, йод, губная помада, зеленка, перекись водорода, стрептоцид, средства от желудочно-кишечных заболеваний, средство для снятия лака, сердечно-сосудистые средства, противовоспалительные средства,

жаропонижающие и болеутоляющие средства, жидкость для мытья посуды, термометр, крем для лица, пипетки, шампунь, зубная паста

Ученики составляют аптечку и объясняют свой выбор.

Ведущий: Второе задание – творческое. Пофантазируйте и сочините «вредные» советы на следующие темы

Как заболеть простудой?

Как быстрее состариться?

Как стать близоруким?

На работу отводится 10 мин. Каждая группа демонстрирует «вредные советы» по предложенным темам на выбор. Обсуждение.

Ведущий: Перифразы – тип устойчивого сочетания, представляющего описательный оборот.

Какие слова скрыты в перифразах: эликсир жизни, король эпидемий, слуга панацеи, люди в белых халатах, болезнь века?

От каждой группы выбирается участник, который объясняет одну перифразу. За каждый правильный ответ – 1 балл.

Ведущий: Продолжите предложения:

Авитаминоз – это ...

Ангина – это ...

Бронхит – это ...

Фурункул – это ...

Близорукость – это ...

Можно раздать карточки с подсказками: острое инфекционное заболевание с поражением небных миндалин; резкий недостаток витаминов в организме человека; воспаление бронхов, вызванное попаданием в организм человека определенных вирусов или бактерий; гнойное воспаление сальной железы; нарушение; ослабленное зрение на большое расстояние.

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Ведущий: Назовите меры предосторожности, которые помогут избежать этих болезней. Выберите от группы по одному человеку, чтобы рассказать о соответствующих мерах предосторожности.

Группы получают жетоны как в первых заданиях.

Ведущий: Из данных слов составьте и запишите для себя здоровое и питательное меню

Завтрак: овсяная каша, сыр, попкорн, масло сливочное, хлеб зерновой, напиток кофейный на молоке, пепси-кола, чипсы, пирожное.

Обед: салат из моркови, бульон из кубиков, суп с зеленым горошком, овощное рагу, газировка, кисель, котлеты куриные, плоды и ягоды свежие, картофель фри.

Ужин: тушеная рыба, рис отварной, картофельное пюре быстрого приготовления (из пакетиков), компот из сухофруктов, творожная запеканка, лимонад.

Группы получают жетоны

Ведущий: Подумайте, почему это стихотворение Г. Остера относится к «вредным советам»:

*Кто не прыгал из окошка
Вместе с маминим зонтом
Тот лихим парашютистом
Не считается пока
Не лететь ему, как птице,
Над взволнованной толпой
Не лежать ему в больнице
С забинтованной ногой.
Спички – лучшая игрушка
Для скучающих детей.
Папин галстук, мамин паспорт –
Вот и маленький костер.
Если тапочки подкинуть
Или веник подложить,
Можно целый стул зажарить,
В тумбочке сварить уху.*

*Если взрослые куда-то
Спички спрятали от вас,
Объясните им, что спички
Для пожара вам нужны*

Ответы учеников. Жетоны за ответы. Консультанты объявляют команду, которая набрала больше баллов и жетонов, и самых активных ребят в командах.

Ведущий: Ребята, давайте будем радоваться жизни, заботиться друг о друге, верить в собственные силы, соблюдать правила гигиены и правильно питаться!

Наше занятие окончено. А теперь, как и в начале урока, возьмитесь за руки, пустите в мир искорку тепла и доброты – подарите друг другу улыбку.

Звучит песня «От улыбки» (слова М. Пляцковского, музыка В. Шаинского).

Ведущий: (рефлексия) Ребята, выскажите свое мнение по итогам классного часа, выбрав начало фразы, написанное на доске:

**Сегодня я узнал... Я понял, что... Теперь я могу... Я попробую...
Классный час дал мне для жизни... Мне захотелось...**

Ведущий: Спасибо за урок. Вы были активными, а ответы – интересными. И в память о мероприятии я дарю вам памятки (закладки) с режимом дня, а учителям – памятки по основам здоровьесбережения. Будьте здоровы!

Памятка для педагогов «Здоровьесберегающая организация занятия»

1. Соблюдайте гигиенические требования к кабинету: чистота, свежесть воздуха, освещение. Утомляемость и риск аллергических расстройств зависит от соблюдения этих простых условий.
2. Чередуйте виды деятельности на занятии: слушание, рассматривание наглядных пособий, практические задания. Однообразие способствует утомляемости.
3. Чередуйте виды преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа.
4. Используйте методы, которые активизируют инициативу и творческое самовыражение: свободный выбор; методы, которые направлены на самопознание и развитие.
5. Следите за позой учащихся и чередуйте ее в зависимости от характера выполняемой работы.
6. Включайте в занятие физкультминутки и физкультурные паузы.
7. Используйте на занятии эмоционально-смысловые разрядки: уместные остроумные шутки, поговорки, афоризмы с комментариями, музыкальные минутки.
8. Создавайте благоприятный психологический климат. Положительные эмоции положительно воздействуют на здоровье.
9. Следите за моментом наступления утомления учеников и снижения их активности.
10. Помните, что интегральным показателем эффективности проведенного занятия можно считать состояние и вид учащихся, выходящих с занятия.

Памятка «Примерный режим дня школьника»

7.00 – подъем, утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели.

7.30–7.50 – утренний завтрак.

7.50–8.20 – дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий.

8.30–12.30 – занятия в школе.

11.00 – горячий завтрак в школе.

12.30–13.00 – дорога из школы или прогулка после занятий.

13.00–13.30 – обед.

13.30–14.30 – послеобеденный отдых или сон.

14.30–16.00 – прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе.

16.00–16.15 – полдник.

16.15–17.30 – приготовление домашних заданий.

17.30–19.00 – прогулки на свежем воздухе.

19.00–20.00 – ужин и свободные занятия: чтение, музыкальные занятия, ручной труд, помощь семье, занятия иностранным языком и пр.

С 20.30 – приготовление ко сну, гигиенические мероприятия: чистка одежды; обуви, умывание.

Учащиеся первой и второй смены должны вставать в 7 часов утра и ложиться в 20.30–21.00.