

Классный час для 4 класса

Тема: «Здоровье – богатство на все времена»

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений. Из определения Всемирной организации здравоохранения

Цели:

1. Выяснить, что такое здоровье.
2. Научить определять параметры своего здоровья и факторы, влияющие на него.
3. Узнать правила сохранения здоровья и факторы, влияющие на него.

Оборудование:

Жетоны, бланки для выполнения опросника, газеты и листовки.

Вступление.

«Здравствуйте!» говорим мы при встрече друг другу, желая, в первую очередь, здоровья, а уже потом всего остального. Мы можем менять свои костюмы, причёски, но не можем менять себя. Организм нам даётся один на всю жизнь. Очень важно это помнить и заботиться о нём. Нужно помнить, что каждый сам куёт своё здоровье.

Сегодня у нас урок на тему «Здоровье-богатство на все времена». Мы выясним, что такое здоровье, научимся определять параметры своего здоровья, узнаем правила сохранения здоровья и факторы, влияющие на него.

Определение состояния своего здоровья.

А где сейчас можно показать свое здоровье, красоту тренированного и закаленного тела? (ответы детей)

Но часто физическое благополучие уходит на второй план. Людей больше волнует финансовый достаток, наличие дорогих вещей, компьютеры и машины. А ведь мое здоровье – это самое дорогое, чем я обладаю. Существует множество методик определения состояния своего здоровья.

Русский врач Н.А. Амосов предложил определять размер здоровья, он не дает ответа о состоянии здоровья, но заставляет задуматься.

- Если вы не болели в течение всего учебного года – у вас самый высокий уровень здоровья (фиолетовый жетон)
- Если заболевание возникло во время эпидемии – средний уровень (зеленый жетон)
- Если вы болеете во время обычных учебных нагрузок – уровень здоровья самый низкий (синий жетон)

Проанализируйте свое здоровье за последний год и сделайте выводы.

У каждого имеются жетоны трех цветов. Отдайте, который соответствует вашему размеру здоровья. (помощник собирает жетоны и строит диаграмму «Размер здоровья класса»)

Факторы здоровья.

Здоровье во многом зависит от влияния внешних воздействий окружающей среды и от нашего отношения к своему здоровью. Ученые провели исследования и сделали такой вывод. Наше здоровье зависит :

На 10% от медицинского обслуживания;

На 20% от наследственности;

На 20% от состояния окружающей среды

На 50% от образа жизни.

За окном холодное время года. И в нашем классе стало больше болеющих. С чем это связано? Давайте послушаем Федю Кронитова и узнаем «почему мы зимой болеем чаще» (выступает с презентацией Кронитов Ф. с темой своего исследования «Почему мы зимой болеем чаще»).

Что влияет на состояние нашего здоровья? (ответы детей)

Как сохранить свое здоровье?

Научиться быть здоровым – наша задача. Надо научиться видеть свои недостатки и избавляться от них. Чтобы постоянно держать себя в форме, необходимо выполнять комплексы упражнений, научиться правильно стоять – прямо, расправив плечи, подобрав живот, чуть выдвинув грудь вперед.

(можно выполнить упражнение на равновесие)

Если устали глаза, выполните простое упражнение и оцените его действие на глаза:

-сделайте глубокий вдох и задержите дыхание;

-наклонитесь так, чтобы голова оказалась ниже сердца;

-оставайтесь в таком положении 5 секунд.

Чтобы глаза не уставали, между занятиями давайте глазам отдохнуть.

Варианты отдыха для глаз:

1. Когда читаете или пишите, периодически смотрите вдаль.

2. Посидите немного с закрытыми глазами.

3. Расслабьте глаза и несколько раз поморгайте.

Йоги советую больше смотреть на зелень, цветы, воду, небо, облака, живописные пейзажи и репродукции. Это успокаивает нервную систему, улучшает настроение.

Стресс.

Стресс- реакция организма на действие чрезмерного раздражителя (холод, голод, болезнь, психическая и физическая травма и т.д.)

В минуты тревоги и переживаний делайтедох на счет «раз-два», а выдох - на счет «раз-два-три-четыре». Это поможет справиться с волнением. Установлено, что доброжелательное выражение лица приводит в хорошее настроение. Ничего не стоит так дешево и не ценится так дорого, как вежливость, украшенная улыбкой. Полезно каждое утро вставать перед зеркалом, вспомнить что то приятное и улыбнуться. Помните, хорошее настроение, улыбка на лице – залог успеха!

О здоровье с улыбкой. (Опросник для детей)

Быть веселым – значит, быть здоровым (народная мудрость)

О здоровье с улыбкой

1. Из перечисленного ниже выберите принципы закаливания:

- А) постепенно, повинуясь, подергиваясь,
- Б) потя, пыхтя, паря
- В) последовательно, празднично
- Г) постоянно, последовательно, постепенно

2. Кто такие «совы» и «жаворонки»?

- А) это люди с разными биологическими ритмами
- Б) две фракции в российском парламенте
- В) неформалы
- Г) исчезающие виды птиц

3. Болезнь Роки, друга Чипа и Дейла:

- А) «фруктомания»
- Б) «сыромания»
- В) «чайная болезнь»
- Г) «мясомания»

4. Зачем рекомендуют мыть руки перед едой?

- А) чтобы не расстраивать родителей
- Б) чтобы улучшить состояние кожи
- В) чтобы воспрепятствовать попаданию микробов в организм человека
- Г) чтобы не оставлять отпечатков пальцев на посуде

5. Витамин – это:

- А) полное имя Виталика
- Б) новый вид мины
- В) органическое вещество, необходимое для регуляции обмена веществ
- Г) имя главаря молодежной группировки

6. Айболит – это:

- А) умный врач
- Б) интеллигентный мужчина
- В) хороший стоматолог
- Г) добрый доктор

7. Почему людям со слабым зрением рекомендуют употреблять морковь?

- А) терка моркови укрепляет мышцы глаз
- Б) морковь содержит витамин А, улучшает зрение
- В) процесс разжевывания моркови улучшает настроение
- Г) морковь хорошо переваривается организмом, не вызывает запоров

Движение – жизнь.

(дети исполняют физкультминутку под музыку)

Итог.

1. Что такое здоровье?

2. Как сохранить здоровье? Что влияет на состояние здоровья человека?

3. Какой режим необходимо соблюдать, чтобы сохранить и укрепить здоровье?

