Сценарий классного часа «МОЁ ЗДОРОВЬЕ!»

**Цель:** усилить мотивацию к ведению здорового образа жизни учащихся.

**Задачи:**

* формирование активной позиции в отношении здорового образа жизни;
* формирование ценностных ориентиров;
* формирование навыков ведения здорового образа жизни.

**Тематика классного часа:** здоровое питание, личная гигиена, двигательная активность, вредные привычки, стиль жизни, режим труда.

**Педагогическая технология**: «Критическое мышление»

**Оборудование:**

* мультимедийный проектор;
* компьютер, музыкальное сопровождение;
* программа Power Point;
* карточки, макеты;
* канцелярские принадлежности;
* корзина с овощами, фруктами и сладостями.

**Продолжительность: 60 минут.**

**Целевая аудитория:** учащиеся 5 класса.

**Ход классного часа**

**I. Организационный момент (до начало классного часа):** 2 мин. Класс делится на 4 группы выбирая на входе один из сухофруктов (кушая его)

**Учитель**: 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 еще человека счастливым», — и затем добавил фразу, ставшую пословицей. Расшифруйте ее.

Объявляется тема классного часа. Разгадай ребус (ЕБОЛЬНОГОКОРОЛЯ

ИЙСЧАСТЛИВЕОВЫЙНИЩДОР3)

**Учащиеся:** Ответ: Здоровый нищий счастливее больного короля

**Учитель:** Быть здоровым очень важно. Только здоровый человек может в полной мере ощутить радость жизни. Ему легко работать и учиться, заниматься любимыми увлечениями.

О чем ребята сегодня пойдет речь на классном часе? Какую вы тему сформулируете? Спроецируйте эти вопросы на себя!

**Учащиеся:** отвечают на поставленные вопросы.

**Учитель:** Чтобы узнать как ты относишься к своему здоровью, проведем тест (на столах разложены тесты)

*Музыка релакс*

**Учащиеся** проходят тесты смотрят результаты

**Учитель:** Какую цель сегодня на уроки вы бы поставили для себя?

**Учащиеся: отвечают** *(усилить мотивацию к ведению здорового образа жизни как необходимого условия самосовершенствования человека, сформировать активную позицию в отношении здорового образа жизни)*

**Учитель:** Исходя из поставленной цели назовите главные составляющие здорового образа жизни.

**Учащиеся:**

* умеренное и сбалансированное питание
* достаточная двигательная активность
* закаливание организма
* отказ от вредных привычек
* режим труда и отдыха с учетом динамики индивидуальных биоритмов
* личная гигиена
* умение управлять своими эмоциями
* безопасное поведение в быту, на работе, на улице, в школе, обеспечивающее, предупреждение травматизма, отравления, аварийных ситуаций.

**Учитель:** ЗОЖ – это индивидуальная система поведения человека. И сегодня вы разделились на группы - команды по интересам, выбрав тот сухофрукт, который вы любите больше всего.

**II. Основная часть классного часа:**

**1.** Командное задание «Здоровье в наших руках»

**Учитель:** Придумайте название команды (тематическое, созвучное слову здоровье)

**Учащиеся:** обсуждают и представляют названия команд.

**Учитель:** Правила игры: На стенде будет заполнятся результаты игры, вы будете зарабатывать ВИТАМИНКИ (это виртуальные деньги), на которые в конце игры вы сможете что приобрести, что то вкусное и полезное для своей команды, а может и не только для своей. Время работы с заданием от 1 до 2 минут. ДЛЯ ОТВЕТА ВЫ ПОДНИМАЕТЕ СЕРДЦЕ (сердечки на палочках)

**Учитель:** Как вы думаете , что включает в себя здоровый образ жизни?

**Учащиеся:** здоровое питание, личная гигиена, двигательная активность, вредные привычки, стиль жизни, режим труда.

*Личная гигиена - это свод правил поведения человека в быту или на производстве. В узком понимании - гигиеническое содержание полости рта, тела, одежды, жилища. Нарушение требований личной гигиены может негативно сказаться на здоровье не только одного человека, но и больших групп людей (коллективы, семьи, члены различных сообществ) опрятный внешний вид (чистая, свежая одежда), ежедневное мытье, тела, волос, постригать ногти, волосы.*

*Режим дня - это определенный распорядок труда, отдыха, питания и сна. Режим - это в первую очередь самодисциплина, добровольное выполнение принятых на себя обязательств. Он приучает каждого к организованности, разумному использованию своего времени. Сон 8 часов, не позднее 23.00, закаливание, водой, воздухом, солнцем.*

**Учитель:** все верно. Вот об этом мы сегодня и поговорим.

2. Командное задание «Личная гигиена»

**Учитель:** у вас на столах для этого задания разложено все необходимое *(челюсть макет и зубная щетка, кисти рук и стопы ног на бумаги, режим дня, картинки с блюдами).* Ваша задача правильно справиться с этими макетами и показать нам.

**Учащиеся:**показывают и рассказывают как правильно чистить зубы, как постригать ногти на руках и ногах, какой выбрать здоровый завтрак и как правильно составить режим дня)

*Комментарий учителя:*

*Надо сказать, что микробы нужно удалять не только с зубов, но и с языка, щек. Тем самым мы еще лучше защитим полость рта. И все же, начинается гигиена полости рта с чистки зубов. Очень важно не только то, чем мы чистим зубы, но и как. От того, какие движения зубной щеткой мы совершаем зависит то, насколько хорошо мы удалили налет с зубов. Движения зубной щеткой должны быть вертикальными, словно выметать бактерии от десны к режущему краю зуба (стоматологи так и говорят — «выметающие» движения)*

*Не пытайтесь остричь ноготь одним срезом. Захватывайте его кусачками по частям. Не нужно стричь ногти под самый корень. Даже если предпочитаете очень короткие ногти, оставьте тонкую белую полоску свободного края, которая убережёт от попадания инфекции. Скруглите кусачками уголки ногтей. Если этого не сделать, ногти могут начать врастать. Рациональное питание – это питание человека, которое учитывает его физиологические потребности в энергетической ценности, полезных питательных веществах (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, микроэлементы, другие полезные вещества) основываясь на данных о возрасте, заболеваниях, физической активности, занятости, окружающей среде. Кушать 4-5 раз в день, маленькими порциями, тщательно прожевывая По больше витаминов, обязательно теплую, жидкую пищу (суп), по меньше перекуса (мучного, жирного, со специями, фастфуда) Роль витаминов ВИТАМИНЫ, ИХ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ. Для детей витамины - одна из главных составляющих их здоровья, энергичности и быстрого, гармоничного развития. Организм ребёнка нуждается в витаминах для сбалансированной работы всех внутренних органов, формирования скелета и правильной организации всей нервной системы.*

3. Командное задание «Вкусно и полезно!»

**Учитель:** На столе вы видите картинки с разные продукты питания, если данных продуктов нет у вас на столе, вы можете их дорисовать

Прошу вас собрать каждой команде, то что написано у вас в задании (Сытный завтрак, вкусный обед, полезный перекус, легкий ужин)

**Учащиеся:** наклеивают и дорисовывают на плакат свое меню. Потом представляют свой плакат.

**Учитель:** Двигательная активность до 18 лет должна длиться не менее 60 минут. Взрослым рекомендуется двигаться не менее 30 минут в день. Двигаться в течение дня можно «порционно», при этом упражнения, по возможности, должны в максимальной мере способствовать совершенствованию физической формы, создавать мышечную нагрузку, улучшать быстроту реакции и координацию движений.

*Физкультминутка*

*Музыка (в каждом маленьком ребенке)*

4. Командное задание «Вредные привычки»

**Учитель:** Чаще всего дети перенимают у окружающих негативный опыт. Как известно, плохое схватывается быстрее, чем хорошее. Какие вредные привычки вы можете назвать?

**Учащиеся:** перекус в движении, плотный ужин, одевание в спешке, сквернословие, забывчивость по чистить зубы и т.д. грызть ручки, ногти, качаться на стуле, говорить и есть одновременно, перебивать взрослого, ковыряться в носу, выходить в туалет на уроке, перебрасываться принадлежностями на уроке, бросать мимо урны.

**Учитель:** У вас на столах листы в виде гармошки, ваша задача, за 1 минуту, написать как можно больше вредных привычек, гармошку передаем по кругу, каждый пишет по одной вредной привычке, потом посчитаем у кого больше всего вредных привычек написано.

Ученики: выполняют задание и читают свои вредные привычки.

**Учитель: Д**оверьте одному из команды, выбросить все вредные привычки в ведро и избавить вас всех от этого недуга. *(лист сминают в комок и выбрасывают в мусорное ведро)*

5. Командное задание «Стиль жизни»

**Учитель:** Основными параметрами стиля жизни являются труд (учёба для подрастающего поколения), быт, общественная и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления. Каждый из нас должен знать правила этикета. Научиться всему: вести себя в обществе, дома, правильно общаться, есть и одеваться. Часто так бывает, что все это мы приобретаем уже к зрелому возрасту. Мы сталкиваемся с проблемами незнания, и это плохо влияет на нашу жизнь, ведет к переживаниям, смущениям, чувству неуверенности. Было бы правильно осваивать правила этикета с детства, со школьного возраста. Не нужно таить обиду друг на друга, нужно поговорить и разъяснить, желать добра, быть добрее к окружающим.

Я бы хотела остановится на не красивых словах в вашем лексиконе, на сленге, хочется, чтобы вы выражались яснее и точнее. Русский язык великий и красивый язык.

У вас на столах таблички с разными словами, прошу вас подобрать к этим словам, более культурные слова.

**Учащиеся:** подбирают слова.

6. Командное задание «Режим труда»

**Учитель:** Соблюдение режима дня очень важно в повседневной жизни школьника. Режим дисциплинирует, помогает быть собранным. Особенно это актуально для первоклассников, так как помогает школьнику привыкать к новой жизни и правильно сочетать отдых и учёбу. Рационально организованный режим дня позволит предотвратить раздражительность, возбудимость и сохранит трудоспособность ребёнка в течении всего дня.

Давайте умственно по работаем. Перед вами ребусы, вам нужно их разгадать как можно больше.

**Учащиеся:** разгадывают ребусы.

**III. Заключительная часть классного часа.**

**Учитель:** Пришло время подвести итоги, вы молодцы со всеми заданиями справились.

Вот и подошел к концу наш классный час, скажите о чем мы сегодня говорили?

В начале вы прошли тест, теперь вы бы ответили на некоторые вопросы иначе???

Сегодня вы много трудились и настало время перекуса. Какой выбор вы сделаете я не знаю, но могу предположить, что сегодняшний разговор оставит в памяти многие правильные моменты здорового образа жизни. Обсудите в командах, что вы будете приобретать.

Вы получаете витамины (раздаем количество витамин-денег) выставляем перекус,

- тарелка с бананами,

- тарелка с морковью,

- тарелка сушками,

- тарелка с печеньем.

**Учащиеся:** количество набранных баллов меняем на витаминки и за эти витамины учащиеся выбирают тарелку с …

**Учитель:** Здоровья Вам мои дорогие. Растите умненькими, счастливыми и здоровыми!!!!