

Отчет
о проведении классного часа 14.04.2023.

на тему:

**«Твое здоровье в твоих
руках »**

Куратор гр. 29 ЗЧС 1

Абдусалимова С.В.

Классный час
«Твоё здоровье, в твоих руках!»

Цели: -формировать здоровый образ жизни;
-воспитывать общую культуру здоровья;
-развивать коммуникативные умения обучающихся.

Ход классного часа

I. Организационный момент

Сегодня мы собрались, чтобы поговорить о том, что каждый человек должен бережно относиться к своему здоровью.

II. Беседа

- Современный человек... Какой он? Что его окружает? Наше общество уверенно движется по пути прогресса. Но наряду с достижениями науки и техники, культура человечество получило и отрицательные результаты своего развития. Стрессы, гиподинамия - малоподвижный образ жизни, напряжение глаз, неправильное «быстрое» питание - всё это отрицательно сказывается на состоянии современного человека.

С другой стороны, человек - покоритель природы, построив заводы и фабрики, изобретя автомобиль, нарушил равновесие в природе, создал тяжёлую экологическую ситуацию. Проблема экологии нас очень волнует.

- Все факторы, о которых мы с вами упомянули, волнуют не только нас, жителей района, не только администрацию города, но и правительство нашей страны и других стран. Во всём мире тратятся большие средства на поддержание и укрепление здоровья граждан.

Значит, одна из основных проблем XXI века - сохранение здоровья.

Сегодня тема нашего классного часа звучит так: «Твоё здоровье - в твоих руках».

Если вдуматься в эту фразу, то можно понять очень многое.

-Как вы понимаете нашу сегодняшнюю тему?

То есть, подвожу итоги: мы с вами сами кузнецы своего счастья, и если мы захотим, то мы будем жить счастливо, потому что будем здоровы.

Я бы хотела предложить вам послушать, что же говорили великие наши мыслители о здоровье человека.

Вильям Шекспир (английский поэт и драматург)

«Здоровье – дороже золота»

Артур Шопенгауэр (немецкий философ)

«9/10 нашего счастья зависят от здоровья»

Николай Гаврилович Чернышевский (русский ученый, писатель, литературный критик)

«Здоровье – никогда не может потерять своей цены в глазах человека, потому что и в роскоши плохо жить без здоровья»

Эти люди жили в разное время, но все они практически говорят об одном и том же, о важной составляющей нашей жизни – здоровье.

- Давайте дадим определение, что такое здоровье?
 - Как вы понимаете значение этого слова?
- Если быть точными и заглянуть в словарь Сергея Ивановича Ожегова, то он дает следующее определение:
- «Здоровье – правильная, нормальная жизнедеятельность организма»

Давайте сыграем в игру и проверим, а вы знаете, что полезно для вашего организма, а что вредно, знаете ли вы как сохранить здоровье.?

Игра – кричалка: (полезно-вредно)

- ✓ Читать лёжа
- ✓ Смотреть на яркий свет
- ✓ Умываться
- ✓ Близко сидеть у телевизора
- ✓ Употреблять в пищу овощи и фрукты
- ✓ Заниматься спортом
- ✓ Курить
- ✓ Употреблять алкоголь
- ✓ Обедаться
- ✓ Не мыть руки перед едой
- ✓ Закаляться
- ✓ Заниматься физическим трудом

Когда человек произносит слово «здравствуйте», это значит, что он желает вам здоровья, но в разных странах приветствуют друг друга по разному. Я предлагаю всем поздороваться друг с другом способом, принятым в различных странах мира.

(Учащиеся выполняют задание данное учителем)

В Казахстане принято пожимать друг другу руки.

В Италии – горячо обниматься.

В Бразилии – хлопать друг друга по плечу.

В Зимбабве – трутся спинами.

В Македонии – здороваются локтями.

В Никарагуа – приветствуют друг друга плечами.

У австралийских аборигенов принято тройное приветствие: хлопнуть в ладони, подпрыгнуть, толкнуть бедром и т.д.

Чтение цитаты

“Судите о своем здоровье по тому, как вы радуетесь утру и весне.” Г.Торо

- Как вы понимаете слова известного философа?
- Какие пословицы о здоровье вы знаете?
(Болен – лечись, а здоров – берегись. Быстрого и ловкого болезнь не догонит. Если хочешь быть здоров - закаляйся. Здоровья за деньги не купишь. Двигайся больше - проживешь дольше.)
- Ребята, что помогает нам сохранить здоровье?
(Спорт, режим дня, правильное питание)

Спортивная викторина

- 1 Ледовая площадка (каток).
- 2 Специалист по поднятию тяжестей (штангист).
- 3 Лучшая тяжесть для любителей утренней зарядки (гантели).
- 4 Она является залогом здоровья (чистота).
- 5 Теннисная площадка (корт).
- 6 Решающая характеристика внешности для баскетболиста (рост).
- 7 Что стремится установить спортсмен? (рекорд).

- А кто из вас занимается спортом?
- Какими видами?
- Что вам это даёт?
*- Правильно, чтобы быть здоровым, нужно заниматься физкультурой, делать утром зарядку и не лениться. Заниматься спортом: бегом, и другими видами, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе – то есть вести здоровый образ жизни.
В мире нет рецепта лучше:
Будь со спортом неразлучен.
Проживёшь ты до ста лет!
Вот тебе и весь секрет!*

Кто мне напомним правила режима дня?

- Как режим дня влияет на наше здоровье?
«Помни твёрдо, что режим людям всем необходим!»
*Надо рано спать ложиться,
Надо с солнышком вставать,
Надо трижды в день питаться,
Свежим воздухом дышать.
И хочу, друзья, признаться,
Что люблю я по утрам\
Физзарядкой заниматься*

*Что советую и вам.
Соблюдать режим всем надо,
Много пользы от него,
А здоровье – вот награда
За усердие твоё.*

- Что входит в понятие «правильное питание»?
- Сколько раз в день мы должны питаться?
- Какой должна быть пища?
- Что должно присутствовать в нашем рационе?
- Каких продуктов надо употреблять меньше?

Игра «ДА-НЕТ»

А сейчас я предлагаю вам проверить свое физическое состояние, на каком уровне оно у вас находится. Этот тест только для вас. Вы посчитаете баллы и сделаете самостоятельно выводы о своём физическом развитии на данном этапе.

Возьмите ручки и листочки, вам предстоит ответить на вопросы.

<p>Предлагаю ответить на вопросы теста и определить, умеете ли вы заботиться о своем здоровье. 1. Как часто ты моешь руки?</p> <p>а) около 20 раз в день - 0 очков;</p> <p>б) только перед едой и после туалета - 5 очков;</p> <p>в) когда сильно испачкал - 20 очков.</p> <p>2. Сколько раз в день ты чистишь зубы?</p> <p>а) 2 раза (утром и вечером) - 0 очков;</p> <p>б) 1 раз - 5 очков;</p> <p>в) вообще не чищу - 15 очков.</p> <p>3. Как часто ты моешь ноги?</p> <p>а) каждый вечер перед сном - 0 очков;</p> <p>б) когда заставит мама - 10 очков;</p> <p>в) только когда купаюсь целиком - 20 очков.</p> <p>4. Как часто ты делаешь зарядку?</p> <p>а) ежедневно - 0 очков;</p> <p>б) когда заставляют родители - 15 очков;</p> <p>в) никогда - 20 очков.</p> <p>5. Как часто ты простужаешься?</p> <p>а) 1 раз в 2 года - 0 очков;</p> <p>б) 1 раз в год - 5 очков;</p> <p>в) несколько раз в год -</p>	<p>6. Как часто ты ешь сладости?</p> <p>а) по праздникам и воскресеньям - 0 очков;</p> <p>б) почти каждый день - 20 очков;</p> <p>в) когда захочу - 30 очков.</p> <p>7. Как часто ты плачешь?</p> <p>а) не могу вспомнить, когда это было последний раз, - 0 очков;</p> <p>б) пару раз в неделю - 15 очков;</p> <p>в) почти каждый день - 25 очков.</p> <p>8. От чего ты плачешь?</p> <p>а) от боли - 0 очков;</p> <p>б) от обиды - 10 очков;</p> <p>в) от злости - 20 очков.</p> <p>9. Сколько ты гуляешь?</p> <p>а) ежедневно от 1,5 до 2 часов - 0 очков;</p> <p>б) ежедневно, но меньше часа - 10 очков;</p> <p>в) иногда по выходным - 20 очков.</p> <p>10. Когда ты ложишься спать?</p> <p>а) в 21.00 - 21.30 - 0 очков;</p> <p>б) после 22 часов - 10 очков;</p> <p>в) после 24 часов - 35 очков.</p>	<p>11. Соответствует ли твой вес росту и возрасту?</p> <p>а) соответствует или чуть меньше - 0 очков;</p> <p>б) немного больше - 10 очков;</p> <p>в) значительно превышает норму - 30 очков.</p> <p>12. Сколько времени ты проводишь у телевизора?</p> <p>а) не больше 1,5 часа в день, часто с перерывом - 0 очков;</p> <p>б) более 3 часов - 10 очков;</p> <p>в) смотрю все, что нравится, и сколько хочется - 30 очков.</p> <p>13. Сколько времени ты тратишь на уроки? а) около 1,5 часа - 0 очков;</p> <p>б) почти 2 часа - 15 очков;</p> <p>в) больше 3 часов - 30 очков.</p> <p>14. Можешь ли ты взбежать на 5-й этаж?</p> <p>а) с легкостью - 0 очков;</p> <p>б) под конец устаю - 15 очков;</p> <p>в) с трудом - 25 очков;</p> <p>г) не могу - 35 очков.</p> <p>15. Ходишь ли ты в спортивную секцию или танцевальный кружок?</p> <p>а) да - 0 очков;</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

15 очков.		б) нет - 5 очков.
-----------	--	-------------------

Результаты

От 0 до 20 очков - ты в полном порядке!

От 20 до 70 очков - у тебя уже появились не самые хорошие, вредные для здоровья привычки, но с ними пока нетрудно бороться!

От 70 до 110 очков-ты твердо стоишь на пути разрушения своего здоровья. Сворачивай скорее!

От 110 и выше - можешь не считать! Как ты еще не развалился? Начинай борьбу за здоровье с этой же секунды!

Итог:

- Ребята, так что же такое здоровье?
- Давайте узнаем точное определение этому понятию

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия.