

Классный час для учащихся 3- 4х классов

Береги здоровье смолоду

Разработан волонтерским отрядом «Жизнь», МОУ СОШ № 3 г.Ростов

Руководитель: Кучарина Мария Анатольевна

Цели:

1. Профилактика опасных и вредных привычек у школьников, таких как наркомания, табакокурение, алкоголизм и др.
2. Способствовать формированию навыков ухода за телом, за волосами, руками и т.д.

Ход:

Приветствуем всех, кто время нашёл	Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,
И в школу на день здоровья пришёл!	Нам спорт с физкультурой
Пусть весна улыбается нам в окно,	Как воздух нужны.
Но в классе у нас уютно и светло!	А с ними порядок, уют, чистота,
Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь	Эстетика. В общем, сама красота!
И набираем, естественно, вес!	Здоровье своё бережём с малых лет.
	Оно нас избавит от болей и бед!

- Сегодня мы поговорим о том, почему нужно быть здоровым, почему нужно соблюдать правила ухода за своим телом, что такое вредные и опасные привычки.

-Вы помните сказку В.Катаева «Цветик - семицветик»? В ней рассказывается о том, как однажды Волшебница подарила девочке Жене цветок с семью разноцветными лепестками. Стоило оторвать лепесток, подбросить его вверх и сказать волшебные слова, как тотчас же любое желание исполнялось. Когда у Жени остался последний лепесток, она увидела грустного мальчика Витю, у которого болела нога, и который поэтому не мог бегать и играть с другими детьми. Жене стало его жалко, она оторвала последний лепесток и загадала, чтобы Витя выздоровел. И Витя стал здоровым. На этом сказка кончается.

Давайте и мы представим, что Волшебница и нам подарила цветок, но не простой, а волшебный цветок здоровья. Как бы он выглядел? (На доске открывается цветок, дети по очереди отрывают лепестки, переворачивают и читают то, что написано на обратной стороне лепестков.)

1. Здоровье – это красота.
2. Здоровье – это сила и ум.
3. Здоровье – это самое большое богатство.
4. Здоровье – это то, что нужно беречь.
5. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.
6. Здоровье – это долгая счастливая жизнь.
7. Здоровье – это когда ты весел и у тебя всё получается.

- Что же нужно делать, чтобы быть здоровым? Правильно, необходимо хотеть и уметь заботиться о своём здоровье.

-Вспомним известные строки из стихотворения К.И. Чуковского «Мойдодыр»: «Одеяло убежало, улетела простыня, и подушка как лягушка ускакала от меня...»

- Почему же от мальчика убежали все вещи? (ответы)

-Что же происходит с нашей кожей и телом, если о нём не заботиться? (ответы)

- Да, действительно, главное – это чистая кожа. Грязь на руках и лице – это миллионы опасных и болезнетворных микробов, которые приводят к различным заболеваниям, заражению гельминтами (глистами). Нужно также тщательно ухаживать за своими ногтями. Под ними до 380 миллионов микробов.

- Гигиена – это наука, которая занимается охраной здоровья, предупреждением заболеваний и т.д. Заботиться о себе и своём здоровье нужно смолоду. Ведь не зря говорят: «Береги платье снову, а здоровье смолоду».

Чтение стихотворения «Пугалки» М.Котина:

**Кто зубы не чистит, не моется с мылом,
Тот вырасти может болезненным, хилым,
Дружат с грязнулями только грязнули,
Которые сами в грязи утонули.
Из них вырастают противные бяки,
За ними гоняются злые собаки.
Грязнули боятся воды и простуд,
А иногда вообще не растут.**

Вот и первое задание: прочтите наш девиз.

12 6 10 11 8 11 1 – 5 1 7 8 3 5 4 8 9 8 2 13 14 !

Ключ к разгадке:

А	В	Г	Д	З	И	Л	О	Р	С	Т	Ч	Ь	Я
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Ответ: Чистота- залог здоровья!

-Итак, вы узнали. Что следует заботиться о своём здоровье. Но есть такие люди, которые не помогают здоровью, а вредят себе.

Есть такие вещи , которые не просто вредны, но и опасны для жизни. Это такие вещи как табак, алкоголь, наркотики. Кто знает, что это такое? (ответы). Табакокурение приводит к нарушению работы лёгких, с помощью которых мы дышим, те, кто начинает курить в раннем возрасте, к 40- 50 годам могут заболеть раком лёгких и умереть. Глоток шампанского у ребёнка может вызвать рвоту, головную боль, отравление. Наркотики вызывают нарушение памяти, мышления, меняется поведение и настроение, на коже появляются синяки, порезы, микротравмы. Всё это опасные для жизни и здоровья вещества, которые школьники категорически не должны употреблять.

-А теперь давайте проверим, как вы знаете правила заботы о своём здоровье. Я буду начинать, а вы продолжайте.

Игра «Рифмы».

- В кране нам журчит водица:

«Мойте чище ваши» (лица)

-Разгрызёшь стальные трубы,

Если чисто чистишь (зубы)

-Превратятся скоро в когти

Неподстриженные (ногти).

- В бане целый час потела –

Лёгким, чистым стало (тело).

-С детства людям всем твердят,

Что табак – смертельный (яд).

- Объявили бой бациллам:

Моем руки чисто с (мылом).

Игра «Антирифмы»

- Зубы ты почисть сначала,

Есть для этого(не мочало, а щётка и паста)

-Хоккеистов слышен плач:

Пропустил вратарь их(не мяч, а шайбу)

-С каждым днём нам лето ближе,

Скоро встанем все на(не на лыжи, а на скейты и ролики)

-Лыжня огибаёт деревья, пеньки,

Несут, как на крыльях, нас наши.....(не коньки, а лыжи)

- У Иринки и Оксанки

Трёхколёсные есть.....(не санки, а велосипеды).

В заключение классного часа подводятся общие итоги. Дети кратко формулируют правила, следуя которым, они позаботятся о своём здоровье.

- Помните, здоровье – это самое ценное, что есть у человека. А значит, его надо беречь.