

Классный час «Путешествие в Страну Здоровья».

(проводится в рамках воспитательной программы «Полезные привычки»)

Цели:

- ознакомить учащихся с гигиеническими правилами и способами ухода за кожей рук и зубами;
- научить приёмам снятия напряжения глаз;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Оборудование:

Карта Страны Здоровья, названия станций (закрыты), тетради «Полезные привычки» (ксерокопии стр.29,31,33), таблица «Отметь полезные продукты» (1 на парту для работы в паре), таблица для проверки (на доску), памятка по уходу за зубами, проектор, интерактивная доска, «Коррекция зрения», «Подпиши картинки», рисунок паравоза, цветные карандаши, магниты,Пушистики (расставить в классе)

Знакомство с ребятами.

- Мы умные! Мы дружные!
- Мы внимательные!
- Мы старательные!
- Мы отлично учимся!
- Всё у нас получится!

1. Актуализация знаний.

(дети стоят у доски, у карты путешествия)

-Получен от природы дар-
Не мяч и не воздушный шар.
Не глобус это, не арбуз-
Здоровье. Очень ценный груз.
Чтоб жизнь счастливую прожить,
здоровье нужно сохранить.

А как? Сейчас я вам скажу.

Сама что знаю-расскажу.

-Сегодня мы отправимся в путешествие. Посмотрите на карту. Как называется страна, в которую мы попадём?

(+страна Здоровья)

- Для путешествия необходимо выбрать транспорт. Угадайте, на чём мы в путь отправимся?

«По стальным дорожкам мчит сороконожка. Тук-тук перестук, круглый щёлкает каблук. С развесёлой песенкой, по железной лесенке.»

«Далеко-далеко

По железному пути,

Может этот молодец

Весь посёлок увезти.» (поезд)

-А нужно ли нам отправляться в такое путешествие? Для чего?

Здоровье- это когда ты чувствуешь себя прекрасно, а не только когда ты не болеешь.

-Можете занять места в нашем поезде.

Пока мы едем к первой станции, Откройте стр.29.тетради «Полезные привычки». Посмотрите на цветок и ответьте, что нужно делать чтоб цветок стал красивым?

-А что должен делать человек, чтоб стать здоровым?

(правильно питаться, чаще бывать на свежем воздухе, пить чистую воду и т.д.)

Во время нашего путешествия мы и поговорим о том, что вы должны делать для сохранения здоровья.

1 станция. РУКИ. (открываем название станции)

-Почему важно о них поговорить во время путешествия в СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ?

Вывод: Нужно строго соблюдать гигиену рук и ногтей, чтоб не заразиться инфекционными заболеваниями., которые передаются

через грязные руки. Обязательно мойте руки с мылом тёплой водой. Если кожа сухая- смажьте их кремом.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ МИНУТКА.

Правой рукой помассируйте каждый палец на левой руке. То же сделайте с правой рукой. Старайтесь уделить внимание каждому суставчику, тщательно его растирая. Пальцы рук связаны с мозгом и внутренними органами. Массаж большого пальца повышает деятельность головного мозга, указательного- улучшает работу желудка, среднего – кишечника и позвоночника, безымянного-печени, мизинец помогает работе сердца.

Уход за ногтями.

Ногти защищают кончики пальцев от травм. Но они могут стать и вредными для человека, если их отращивать и не соблюдать чистоту. Тогда под ногтями может скапливаться большое количество микробов. Ногти следует регулярно стричь. На руках -раз в неделю, на ногах- раз в 2-3 недели. Перед процедурой рекомендуется поддержать кисти и стопы в мыльной воде. Ногти размягчаются. Образующиеся порой возле ногтя заусеницы следует регулярно срезать, а места, где они были, смазать йодом. Срез ногтя должен быть полукруглым. Если ногти обрезать неправильно, острые края могут врасти в кожу и вызвать воспаление.

Едем теперь на следующую станцию.

2 станция -ЗУБЫ.

Отгадать название следующей станции поможет загадка:

Красные двери в пещере моей,

Белые звери стоят у дверей.

И мясо, и хлеб-всю добычу мою

Я с радостью этим зверям отдаю.

-Чтоб пища лучше переваривалась в желудке и кишечнике, она во рту смачивается слюной и измельчается зубами. Первые зубы, молочные

появляются у человека на первом году жизни. К 6-7 годам их становится 20. Некоторые из них уже выпали, на их месте прорезались новые, постоянные. К 10-11 годам обычно выпадают все молочные зубы, заменяясь постоянными. Если человек потеряет постоянный зуб-новый на его месте уже не вырастет.

Ученик читает стих. С.Михалкова «Как у нашей Любы...»

Как у нашей Любы разболелись зубы:
Слабые, непрочные- детские, молочные.
Целый день бедняжка стонет,
Прочь своих подружек гонит:
-Мне сегодня не до вас!
Мама девочку жалеет,
Полосканье в чашке греет,
Не спускает с дочки глаз.
Папа девочку жалеет,
Из бумаги куклу клеит.
Чем бы девочку занять,
Чтобы боль зубную снять?..

-Почему у Любы болели зубы? Почему появилось повреждение?
-Как называют врача, который лечит зубы?

ВЫВОД?

Ученикам раздаются памятки:

- Чистить зубы два раза в день- утром и вечером.
- Меньше есть сладкого, больше овощей и фруктов.
- Если разболелся зуб- надо идти к врачу.

Как поел, почисти зубки. Делай так два раза в сутки.

Предпочти конфетам - фрукты. Очень важные продукты.

Чтобы зуб не беспокоил, помни правило такое:

К стоматологу идём на приём два раза в год.

И тогда улыбки свет сохранишь на много лет!

А нам пора отправляться дальше.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА:

Хомка, хомка хомячок,
Полосатенький бочок.
Хомка рано встаёт,
Ушки моет, щёчки трёт.
Подметает хомка хатку
И выходит на зарядку.
1,2,3,4,5,
Хочет хомка сильным стать!

А пока мы отдыхали- наш поезд прибыл на следующую станцию.

3 СТАНЦИЯ ГЛАЗА.

Вспомните задачу нашего кл. часа: узнать, что мы можем делать для сохранения своего здоровья. Почему нам просто необходимо побывать на этой станции?

-Когда хотят, чтоб вещь служила нам без срока,
Недаром люди говорят: « Храните как зеницу ока!»
И чтоб глаза твои могли надолго сохраниться,
Запомни ты десяток строк.
Глаза поранить очень просто- не играй с предметом острым!
Глаза не три, не засоряй, лёжа книгу не читай!
На яркий свет смотреть нельзя- тоже портятся глаза!
Телевизор в доме есть- упрекать не стану,
Но, пожалуйста, не лезь к самому экрану!
И смотри не всё подряд, а передачи для ребят!

-Если у вас устали глаза во время чтения или подготовки уроков, после работы на компьютере, рекомендую провести зарядку для глаз.

ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ:

- 1) Все встали и вышли из поезда. Подойдите к окну.
Посмотрите, какая красота вокруг.

-Посмотрите вдаль (Упр. «Близко- далеко») Посмотрите на самый дальний предмет. А теперь на ближний. Повторите несколько раз.

2) Упр. с использованием интерактивной доски.

Следим глазами за движением шарика.

- Не забывайте про эти упражнения и после нашего путешествия.

4 СТАНЦИЯ ЗДОРОВЯЧОК.

С каждым годом растёт число больных детей. Причин очень много. Некоторые из них вы мне сейчас назовёте.

Работа в группах

Откройте тетрадь на стр. 31.

-То что плохо влияет на здоровье- отметьте галочкой красного цвета, а то что укрепляет здоровье- галочкой зелёного цвета.

- Проверим.

Вывод: Плохо влияет на здоровье неправильное питание, курение, малоподвижный образ жизни.

А ведь сколько **интересных игр** придумано для занятий на свежем воздухе. Знаете ли вы их?

-Рассмотрите картинки с изображением различных игр.

ПОДПИШИ КАРТИНКИ. (Используем интерактивную доску)

Какими из перечисл.видов спорта увлекаетесь вы, или хотите заняться?

Одна из причин, из-за которой люди начинают болеть, является неправильное питание.

Работа в парах:

Отметь полезные продукты.

чипсы		Морковь	
Капуста		Яблоки	

Пепси		Торты	
Конфеты		Лук	
Рыба		Майонез	
«Сникерс»		Геркулес	
кефир		Сок	

Проверка по доске.

РЕФЛЕКСИЯ.

Вот и подошло к концу наше путешествие. Итогом нашей работы станет создание Цветка Здоровья. Откройте тетрадь на стр.33. На лепестках этого замечательного цветка нарисуйте то, что вы будете делать для сохранения своего здоровья.

Подведение итогов.

- Наше путешествие закончилось. Что нового для себя вы узнали?
- Выберите Пушистика, чьё настроение соответствует вашему. Не ухудшилось? Я рада.
- Спасибо всем за работу!

