

Утверждено:
Зам. по ВР

КЛАССНЫЙ ЧАС



ПРОВЕЛА УЧИТЕЛЬ: МАКЕЕВА Н.П.

Конспект классного часа(4 класс).

ТЕМА: «Здоровый образ жизни».

Здоровый образ жизни

Задачи:

- Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения.
- Расширение знаний о значении полноценного питания для формирования детского организма.
- Формирование чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья

Ход классного часа.

- **Интерактивная беседа «Что имеем, не храним, потерявши плачем»**

Тема нашего классного часа – здоровый образ жизни.

Каждый взрослый человек вам скажет, что здоровье – это величайшая ценность, но почему-то современная молодёжь в числе главных ценностей называет деньги, карьеру, любовь, славу, а здоровье ставит только на 7-8 место.

Мудрая пословица гласит: «Что имеем, не храним, потерявши, плачем»(доске). Как вы думаете, какое отношение эта пословица имеет к теме нашего разговора?

Какие у вас есть ценности в жизни,расскажите.

Мы знаем, как хранить деньги, как сберечь вещи. А знаете ли вы о том, как хранить здоровье?

Сегодня мы будем говорить о том, что нужно делать, чтобы не жалеть о потерянном здоровье.

2.Мини-лекция «Что такое здоровье?»

Итак, сегодня мы говорим о здоровье. Как вы понимаете это слово?

Действительно, долгие годы здоровье и понималось как отсутствие болезней и физических недостатков. Но в наше время установилась другая точка зрения. Согласно этой точке зрения, здоровье бывает физическое, душевное, социальное.

Физическое здоровье – это состояние правильной работы всего организма. Если человек физически здоров, то он может все свои текущие обязанности без излишней усталости. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома.

Душевное здоровье проявляется в том, что человек доволен собой, нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворён своими достижениями и может сделать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо отдыхать, получать новые впечатления, общаться с друзьями.

Социальное здоровье проявляется в отношениях с другими людьми. Социально здоровые люди умеют ладить с окружающими. Они уважают чужие права и могут отстаивать свои. Они поддерживают добрые отношения

родственниками, умеют находить новых друзей, умеют выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.

Здоровым можно назвать только такого человека, который обладает всеми тремя видами здоровья.

- Составление таблицы «Здоровый образ человека»
- На доске таблица
- Физическое здоровье
- Душевное здоровье
- Социальное здоровье

Итак, здоровье – это великая ценность, но многие начинают это понимать, когда заболеют. Учёные утверждают, что организм человека рассчитан на 150-200 лет жизни. А у нас сейчас люди живут в 2-3 раза меньше. Как вы думаете, почему?

Что мешает людям жить долго?

Главное для здоровья – это умение человека работать над самим собой, над своим здоровьем. Все учёные сходятся в одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.

А вот из чего складывается ЗОЖ, мы узнаем при составлении таблицы. Я загадаю 5 загадок, каждая из которых – фактор здоровья.

1. Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. (Режим дня)
2. Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям. (Закаливание)
3. Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (Гигиена)
4. Порядок приёма пищи, её характер и количество (Правильное питание)
5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц. (Движение, спорт)

Итак, что же у нас получилось. Из чего складывается здоровый образ жизни, который дарит человеку здоровье и долголетие?(слайд 1)

Я предлагаю добавить в этот список ещё один пункт – отсутствие вредных привычек. Вы согласны со мной?

Действительно, человек может выполнять все пункты здорового образа жизни, но одна вредная привычка, например, курение или алкоголизм, сведёт на нет все его усилия.

- Какие знаете пословицы о здоровье?(слайд 2)

- Какие правила знаете? (слайд 3)

А какую пословицу знаете Вы? (Чистым жить - здоровым быть!)

Какие правила гигиены знаете?(слайд 3,4)

Появляется в классе «черный мешок»

Что там? Как назвать одним словом?(Там разные продукты. полезные и вредные для здоровья.)

1. Правильное питание—основа здорового образа.(слайд 5)

Снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности.

После большой перемены в мусорнице лежат пустые бутылки из-под лимонада, давайте немного поговорим о том, что мы пьем?

В любом случае, **важно знать, что именно в газированных напитках может реально принести вред.** Во-первых, это углеводы. В 0,33 л. Pepsi-Cola содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. В диетические газировки для минимизации калорий добавляют различные подсластители. Самый опасный из них - белок **аспартам**. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит.

Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Например, в яблочном соке кислоты содержится во много раз больше. Разница только в том, что там она натуральная, хоть и разъедает эмаль зубов, но не вымывает кальций, как это делает **ортофосфорная кислота (E338)**. Чаще всего в газировках используется именно она.

Также газировки содержат **углекислый газ**, который возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность и способствует метеоризму. Ну и разумеется **кофеин**. Если злоупотреблять напитком, можно получить кофеиновую зависимость или интоксикацию. Ее признаки - беспокойство, возбуждение, бессонница, желудочные боли, судороги, тахикардия и пр. В некоторых дозах кофеин может быть смертельным.

Пожалуй, самое коварное в газированной воде - это **тара**. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни. В момент вскрытия банки в контакт с ее содержимым вступают различные виды стафилококков, а также бактерии-возбудители сальмонеллеза и энтероколита, жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас.

Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.

История кока колы утверждает, что во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 галлона Колы, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии.

Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа.

Чтобы удалить ржавые пятна с хромированного бампера машины, потрите бампер смятым листом алюминиевой фольги, смоченным в кока коле.

Чтобы удалить коррозию с батареей в автомобиле, полейте батареи банкой Колы, и коррозия исчезнет.

Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте ею болт на несколько минут.

Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на грудку грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Кока кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.

О составе кока колы. Активный ингредиент кока колы - фосфорная кислота. Ее рН равен 2.8. За 4 дня он может растворить ваши ногти.

Для перевозки концентрата кока колы грузовик должен быть оборудован специальными поддонами, предназначенными для высококоррозионных материалов.

Дистрибьюторы кока колы уже 20 лет используют ее для очистки моторов своих грузовиков.

Все еще хотите бутылочку Колы?

Единственный безвредный компонент газировок - вода. Мертвая, безжизненная, дистиллированная, чтобы ее естественный вкус не нарушал вкус напитка, чтобы лимонад, производимый в любой точке земного шара, соответствовал строгому стандарту.

Чтобы уменьшить вред от любой газировки, в том числе и от Pepsi, необходимо следовать простым правилам:

1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка. В Америке газировки пьют больше, чем в Европе, но ее всегда подают со льдом, и повреждений зубов у американских детей меньше.

2. Пейте через трубочку, чтобы избегать контакта с банкой.

3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.

4. Откажитесь от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.

5. Не давайте газировку детям до 3 лет.

Теперь поговорим о беде нашего класса, это вечно валяющиеся пакетики из-под чипсов и сухариков и в довольно больших количествах, поэтому нельзя не заострить внимание на том, **что мы едим?**

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда фирмы-производители почему-то называют их специями). Поэтому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности, что называется, «на любителя».

Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство наших с вами соотечественников предпочитают, есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Больше всего надежды, что вкус и запах получен без применения синтетических добавок, если чипсы пахнут луком или чесноком. Хотя все равно шансы невелики. Чаще всего вкус у чипсов искусственный. Тоже самое в полной мере относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков.

Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики: (распечатать и раздать детям)

Запрещенные – E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152.

Опасные – E102, E110, E120, E124, E127.

Подозрительные – E104, E122, E141, E150, E171, E173, E180, E241, E477.

Ракообразующие – E131, E210-217, E240, E330.

Вызывающие расстройство кишечника – E221-226.

Вредные	для	кожи	–	E230-232,	E239.
Вызывающие	нарушение	давления	–	E250,	E251.
Провоцирующие	появление	сыпи	–	E311,	E312.
Повышающие	холестерин	–		E320,	E321.
<u>Вызывающие расстройство желудка – E338-341, E407, E450, E461-466</u>					

Вы хотите чипсов и сухариков, приготовленных на дешевых гидрогенизированных жирах, притрушенных огромным количеством химикатов под названием «пищевые добавки» и содержащих огромные количества канцерогена-акриламида?..

Мы поговорили с вами о неправильном питании, а теперь назовем продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровым: фрукты, овощи, рыбу, бобовые и т. д. Сейчас я буду называть полезные качества продукта, а вы угадайте, чему они принадлежат.

Салат, укроп, петрушка.

Зелень – хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии, авитаминозе.

Сельдерей.

Древние греки и римляне не обходились без него ни в будни, ни в праздники. Высокие пищевые и целебные достоинства этого растения определяют более чем сорок вкусовых, витаминных и биологически активных веществ. Исследования американских ученых показали, что корни этого растения – идеальное средство для снижения артериального давления.

Топинамбур.

В клубнях этого растения витаминов С и В вдвое, а солей железа втрое больше, чем в картофельных.

Особенно полезно это растение для больных диабетом, страдающих малокровием, нарушениями обмена веществ и желудочными заболеваниями.

Морковь

Употребление этого овоща очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний.

Капуста

Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном.

Свекла

А этот овощ улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Наличие йода в этом корнеплоде делает ее ценным для профилактики заболевания щитовидной железы и укрепления иммунитета. Обеспечивает организм фосфором, калием, кальцием, натрием и хлором.

Баклажаны

Этот овощ малокалориен, зато в нем много фолиевой кислоты, а это значит, что он ускоряет вывод из организма холестерина, избытка воды и поваренной соли, усиливает способность инсулина понижать уровень сахара и способствует процессу образования эритроцитов в крови.

Яблоки

Обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно-сосудистой системы. Обмена веществ.

Груши

Повышают прочность капиллярных сосудов, оказывают противосклеротическое действие, способствует выведению из организма воды и поваренной соли.

Вишня, черешня

Общеукрепляющие фрукты, полезные при малокровии.

Малина

Улучшает пищеварение при атеросклерозе и гипертонической болезни.

Черная смородина

Богата общеукрепляющим витамином С.

О чем еще помнит человек, который ведет здоровый образ жизни?

О режиме дня (слайд 6)

2. Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток - 9-10 часов, взрослый - 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное - человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

Расскажите о своем режиме дня (слайд 7)

Я начинаю пословицу, а вы заканчиваете.

Пословицы:

1. От хорошего сна ... Молодеешь

2. Сон - лучшее ... Лекарство

3. Выспишься - ... Помолодеешь

4. Выспался - будто вновь... Родился

3. Активная деятельность и активный отдых. (Движение и спорт)

Статистика: сидячий образ жизни - это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности - это причина 2-х миллионов смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье.

(слайд 8,9,10)

ОСНОВНЫЕ ВРЕДНЫЕ ФАКТОРЫ, ДЕЙСТВУЮЩИЕ НА ЧЕЛОВЕКА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- воздействие электромагнитного излучения монитора;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- стресс при потере информации.

Сидячее

положение.

Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда остеохондроз, а у детей - сколиоз. У тех, кто много сидит, между сиденьем стула и телом образуется тепловой компресс, что ведет к

застою крови в тазовых органах, как следствие - простатит и геморрой, болезни, лечение которых - процесс длительный и малоприятный. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к ожирению.

Электромагнитное излучение.

Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. А если на Вашем столе совсем старенький монитор, лучше держитесь от него подальше.

Воздействие на зрение.

Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения. Плохо сказываются на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых Вами программах, неправильное расположение экрана.

Перегрузка суставов кистей рук.

Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникают онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.

Стресс при потере информации.

Далеко не все пользователи регулярно делают резервные копии своей информации. А ведь и вирусы не дремлют, и винчестеры лучших фирм, бывает, ломаются, и самый опытный программист может иногда нажать не ту кнопку... В результате такого стресса случались и инфаркты.

Влияние компьютера на психику.

Тема, на наш взгляд, очень дискуссионная. Игромания, интернет-зависимость - насколько серьезны эти проблемы? Предлагаем вашему вниманию разные точки зрения.

Работайте на компьютере и будьте здоровы!

И не забудем про закаливание (слайд 11)

Желаю вам:

- Никогда не болеть;
- Правильно питаться;
- Быть бодрыми;
- Вершить добрые дела.

В общем, вести здоровый образ жизни!

5. Игра «Счастливый случай»

Я подготовила вам игру. У нас в игре 2 команды. В игре 1 тур.

1 тур. "Да, нет"

1.Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? Да	1.Правда, что недостаток солнца и людей депрессию? да
2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? Нет	2. Правда, что летом можно запас витаминами на целый год? нет
3.Верно ли, что шоколадные батончики входят в 5-ку самых вредных продуктов питания? да	3.Правда, что надо ежедневно выпить 2стакана молока? Да

4 Правда ли, что бананы поднимают настроение? да	4Правда, что сладкие напитки в самых вредных продуктов питания?
5.Верно ли, что от курения ежегодно умирают более 10000 человек? да	5.Правда, что минута смеха равна минуте пассивного отдыха? Да
6.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? Да	6. Согласны ли вы, что стресс по-прежнему вреден для здоровья? Нет
7.Правда ли, что есть безвредные наркотики? Нет	7. Согласны ли вы, что картофель полезен для здоровья? Нет
8.отказаться от курения легко? Нет.	8 Верно ли, что от одного укола наркоманом? Да
9.правда, что большинство людей не курит? да	9.Верно ли, что молодому растущему организму еженедельно требуются разнообразные продукты? Да
10.Правда, что «совы» любят работать по утрам? нет	10.Верно ли, что сосиски полезны для здоровья? нет

Тест «Твое здоровье».

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
5. Я почти не занимаюсь спортом.
6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
9. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

Результаты.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

7- 9 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно свои привычки, иначе...

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни.

Ребята,желаю Вам здоровья!!!!!!

Сценарий внеклассного мероприятия

Тема: «Если хочешь быть здоров».

Цели:

Образовательные: Систематизировать знания воспитанников о правилах здорового образа жизни;

Развивающие: Дать возможность воспитанникам продемонстрировать свои творческие способности при выполнении заданий по указанной теме, развивать логическое мышление, смекалку, память.

Воспитательные: Оказывать педагогическую поддержку в умении слышать капитана, проявлять личную инициативу и нести коллективную ответственность за принимаемые решения.

Демонстрационный материал: выставка книг на тему: «Растить здоровым», карточки с изображением продуктов питания.

Ход занятия

Ведущий: Ребята, все мы хотим быть здоровыми. Никому не хочется болеть, лежать в постели, глотать таблетки, чувствовать боль.

А для того, чтобы не болеть, каждый человек должен хорошо знать себя, свой организм. Знать, как работают его органы: сердце, лёгкие, мозг, мышцы. Знать, что полезно твоему организму, а что вредно. Знать, как правильно питаться, вести здоровый образ жизни. В этом нам помогают книги, из книг мы получаем знания обо всём на свете, в том числе и о здоровье.

Сегодня мы с вами собрались, чтобы вспомнить, обсудить и закрепить правила, полезные для нашего здоровья. Ребята, поднимите руки те, кто ведёт здоровый образ жизни. Все! Сейчас мы это проверим. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Я задаю вам вопросы, а вы хором отвечаете ДА или НЕТ.

- Регулярно чистить зубы?
- Побольше смотреть телевизор?
- Соблюдать режим дня?
- Делать зарядку по утрам?
- Кушать много сладкого?
- Гулять на свежем воздухе?
- Кушать овощи и фрукты?
- Мыть руки перед едой?
- Пить с товарищем из одного стакана?
- Заниматься спортом?
- Употреблять алкоголь и курить?
- Сидеть за партой ровно?

Я вам верю, вы правильно ответили на все вопросы.

Сейчас мы с вами проведём небольшую разминку, после чего приступим к вопросам игры брейн-ринг.

Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши!
На неправильный совет
Говорите: нет, нет, нет

Постоянно нужно есть
Для зубов для ваших
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.

Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем невкусный.
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад.
Это правильный совет?

Говорила маме Люба:
-Я не буду чистить зубы.
И теперь у нашей Любы
Дырка в каждом, каждом зубе.

Будет ваш каков ответ?
Молодчина Люба?

Ох, неловкая Людмила
На пол щетку уронила.
С пола щетку поднимает,
Чистить зубы продолжает.
Кто даст правильный ответ?
Молодчина Люда?

Навсегда запомните,
Милые друзья,
Не почистив зубы,
Спать идти нельзя.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистили
И идете спать.
Захватите булочку
Сладкую в кровать.
Это правильный совет?
Чтобы зубы укреплять,
Полезно гвозди пожевать.
Это правильный совет?

Запомните совет полезный:
Грызть нельзя предмет железный.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

Молодцы же вы, ребята,
Будет все у вас в порядке!

А теперь, ребята, вы должны разбиться на 2 команды, каждая команда придумывает себе название. Мы начинаем игру Брейн-ринг «Если хочешь быть здоров».

Раунд 1. Знаешь ли ты ?

Вопросы первой команде:

1. Какой орган человека сравнивают с насосом? (сердце)
2. Какую функцию выполняет кожа? (защитную)
3. Какой орган человека одновременно и фильтр, и печка? (нос)
4. Почему вреден для человека алкоголь?
5. Всю жизнь ходят в обгонку, а обогнать друг друга не могут (ноги)
6. Ношу их много лет, а счету им не знаю (волосы)

Вопросы второй команде:

1. Какой орган человека сравнивают с компьютером? (мозг)
2. Какие охранные посты не пропускают в твоё тело невидимых врагов-микробов, вирусов, пыль и грязь? (кожа, нос, миндалины)
3. Какие органы человека страдают при курении? (лёгкие, сердце, мозг)
4. Для чего нужны человеку брови, ресницы, слёзы? (для защиты глаз)
5. Живёт мой братец за горой, да не встретится со мной (глаза).
6. Всегда во рту, да не проглотишь (язык).

Раунд 2. Гигиена – основа здоровья

Бывают на свете такие дети, которые делают все наоборот. Когда им говорят: «Умойся!» — они не умываются. Когда им говорят: «Не лезь на дерево!» — они лезут. Для таких детей писатель Г. Остер придумал «Вредные советы».

Никогда не мойте руки. Шею, уши и лицо. Это глупое занятие не приводит ни к чему. Вновь испачкаются руки. Шея, уши и лицо. Так зачем же тратить силы. Время попусту терять. Стричься тоже бесполезно. Никакого смысла нет. К старости сама собою облысеет голова.

Вопросы первой команде:

1. Почему, обязательно 2 раза в день, мы должны чистить зубы?
2. Почему при кашле и чихании надо закрывать нос и рот платком или хотя бы рукой?
3. Как вы думаете, что правильнее: вымыть пол мокрой шваброй, или подмести сухим веником?

Вопросы второй команде:

1. Почему перед едой нужно обязательно мыть руки?
2. К чему может привести вредная привычка - грызть ногти?
3. Почему человек ежедневно, или хотя бы 1-2 раза в неделю должен мыться под душем или в бане, или в ванной?

Раунд 3. Правильное питание – залог здоровья

Питание должно быть полезным и разнообразным. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, много думать, не уставать (например: гречка, изюм, масло). Другие помогают организму расти и стать сильным (рыба, мясо, орехи). А третьи – снабжают организм витаминами и минеральными веществами, помогают расти и развиваться (овощи, фрукты, молочные продукты). Но не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

- Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Почему?

В конкурсе «Угадай полезные продукты» участвуют по одному игроку из каждой команды, на размышление даётся по 2 минуты. Разложите карточки с названиями продуктов по-полезности. В одну стопку - полезные, в другую – вредные. Объясните почему.

(Перед детьми лежат карточки с изображением продуктов: яблоко, киви, апельсин, груша, мандарин, банан, огурец, чипсы, картофель, конфеты, кириешки, лимонад, и т.п.)

Раунд 4. Спорт, движение – залог здоровья

«Хочешь быть здоровым – бегай! Хочешь быть красивым – бегай! Хочешь быть умным – бегай!» - так говорили греческие мудрецы. Они правы - спорт укрепляет и развивает мышцы человека, делает его сильным и здоровым.

Сейчас мы проведём игру «Меткий стрелок» и выясним, чья же команда самая спортивная и ловкая. По четыре игрока из каждой команды должны по очереди перекидать в корзину все предметы из мешочка. Итак, начинаем. Приготовились, на старт, внимание, МАРШ!

(Жюри подсчитывает результаты, кто же больше закинул предметов в корзину)

Загадки по теме «Спорт и здоровье»

Утром раньше поднимайся,
Прыгай, бегай, отжимайся.
Для здоровья, для порядка
Людам всем нужна (зарядка).

Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги
И бегут два колеса (велосипед)

Дождик тёплый и густой,
Это дождик не простой:
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов (душ).

Он с тобою и со мною
Шёл лесными стёжками.
Друг походный за спиною
На ремнях с застёжками (рюкзак)

Есть, ребята, у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих-
Что за кони у меня? (коньки).

Хочешь ты побить рекорд?
Так тебе поможет (спорт).

Чтоб большим спортсменом стать
Нужно очень много знать.
И поможет здесь сноровка
И, конечно, (тренировка).

Раунд 5. Зелёная аптека – кладовая здоровья.

Очень давно люди узнали, что многие растения укрепляют здоровье и даже лечат. Из некоторых растений делают отвары и мы полощем больное горло, из других делают целебные настои и натирания для лечения суставов и т.д. Сегодня мы с вами должны назвать, какими же целебными свойствами обладает то или иное растение. Итак, сейчас по жребию вы получите по четыре названия растений, посоветуйтесь с командой и расскажете, как же помогает человеку данное растение в лечении.

Растения: 1. Крапива, Мать и мачеха, Лопух или репейник, Чистотел.

2. Ромашка, Полынь, Липовый цвет, Малина.

Раунд 6. Скорая помощь.

(С каждым человеком может произойти что-то непредвиденное: вдруг ты упал, поранил ногу, или тебя укусила пчела. Что же предпринять при этом, если рядом нет взрослых? Как оказать скорую помощь?)

Вопросы первой команде:

1. Какая первая помощь нужна человеку при солнечном ударе, или когда тебе стало плохо на солнце?

2. Что нужно сделать в первую очередь при ожоге?

3. Что предпринять если ты поранился и у тебя течёт кровь?

Вопросы второй команде:

1. Что предпринять, если у человека кровотечение из носа?

2. Как вы думаете, что нужно сделать, если ты обморозил нос или щёку?

3. Как поступить, если человек сильно ушиб и поцарапал колено?

А сейчас практический конкурс: «САНИТАРЫ» или сделай перевязку раненого друга. Из каждой команды выходят по два человека и по команде «начали» перевязывают голову раненого. Оценивается качество перевязки и скорость, т.е. кто быстрее.

ВОПРОСЫ БЛИЦ - ТУРНИРА:

1. Какие меры профилактики гриппа в зимнее время вы знаете?

2. Назовите болезни «грязных рук»

(желудочно-кишечные заболевания, дизентерия, желтуха)

3. Какие болезни таит в себе глоток воды из реки или озера?

(холера, желтуха, гельминты, дизентерия)

4. Почему нельзя сразу после занятий физкультурой пить холодную воду? (резкое охлаждение горла на фоне общего разогревания организма вызовет ангину)

1. Почему нельзя гладить незнакомых кошек и собак?

(возможно заражение лишаями, блохами, глистами)

2. Как избежать солнечного удара?

3. Почему нельзя грызть карандаши, ручки, ногти?

(вредно для зубов .микробы)

4. Почему нельзя курить?

Жюри подводит итоги.

Молодцы, ребята, вы отлично справились с заданиями, мы надеемся, что сегодняшний день не прошёл даром, вы много полезного для себя почерпнули, узнали. Будьте всегда здоровы, активны, жизнерадостны!

«Желаю вам цвести, расти,

Копить, крепить здоровье

Оно для дальнего пути

важнейшее условие». (С. Я. Маршак)

Утверждена
зам. дир. по в.р. /

ВИКТОРИНА

ПО ЧТЕНИЮ

«Волшебный сундучок»



Учитель: Толмачева Оксана Александровна

Литературная викторина «Путешествие по сказкам».

Цели:

- активизировать детское чтение;
- вспомнить и закрепить знания о названиях, авторах и героях детских сказок;
- организовать досуг учащихся.

Ход викторины:

Ведущий: Дорогие ребята, мы рады приветствовать всех вас на литературной викторине «По страницам любимых сказок»! Скажите, а вы любите сказки? А какие бывают сказки? (Ответы детей). А теперь назовите ваши любимые сказки. Молодцы! Сейчас мы узнаем, насколько хорошо вы знаете свои любимые сказки. Для этого нам надо разделиться на три команды. Каждая команда должна выбрать себе название. Викторина состоит из 5-ти конкурсов. Правила конкурсов очень просты. За каждый правильный ответ команда получает 1 балл. Если у команды нет ответа, отвечать имеет право команда соперников. Задания всех конкурсов связаны с названиями, героями сказок либо с авторами, которые их написали. После каждого конкурса жюри подводит итог. (Представить жюри).
Итак, я объявляю первый конкурс, который называется «Разминка». В этом конкурсе одновременно принимают участие две команды. Я произношу задание, а вы все вместе дружно отвечаете.

1. На сметане мешён

На окошке стужён.

У него румяный бок,

Кто же это? (Колобок)

2. Девочка добрая в сказке жила,

К бабушке по лесу в гости пошла.

Мама красивую шапочку сшила

И пирожков дать с собой не забыла.

Что же за девочка-лапочка.

Как зовут её? ... (Красная Шапочка)

3. Друг за друга по цепочке

Ухватились все так прочно!

Но ещё помощники скоро прибегут,

Победит упрямыцу дружный общий труд.

Как засела крепко! Кто же это? ... (Репка)

4. Человек немолодой

С преогромной бородой.

Обижает Буратино,

Артемона и Мальвину.

Вообще для всех людей

Он отъявленный злодей.

Знает кто-нибудь из вас,

Кто же это? (Карabas)

5. Я мальчишка деревянный,

Вот и ключик золотой!

Артемон, Пьеро, Мальвина –

Дружат все они со мной.

Всюду нос сую я длинный,

Моё имя ... (Буратино)

6. В шляпе синенькой мальчишка

Из известной детской книжки.

Он глупышка и зазнайка,

А зовут его ... (Незнайка)

7. И на мачеху стирала

И горох перебирала

По ночам при свечке,

А спала у печки.

Хороша, как солнышко.

Кто же это? ... (Золушка)

8. Он весел и не злобен,

Этот милый чудачок.

С ним мальчик Робин

И приятель Пятачок.

Для него прогулка – праздник

И на мёд особый нюх.

Этот плюшевый проказник

Медвежонок ... (Вини-Пух)

9. Трое их живёт в избушке,

В ней три стула и три кружки,

Три кровати, три подушки.

Угадайте без подсказки

Кто герои этой сказки? (Три медведя)

10. В лесу тёмном на опушке,

Жили дружно все в избушке.

Маму дети поджидали,

В домик волка не пускали.

Эта сказка для ребят... (Волк и семеро козлят)

Конкурс «Дальше, дальше...»

Каждой команде будет задано по 20 вопросов. Отвечать нужно сразу, не раздумывая. Если не знаете ответ, говорите «дальше». В это время команда-соперница молчит, не подсказывает.

Вопросы для первой команды:

1. Кто автор произведения «Кошкин дом»? (Самуил Маршак)
 2. Куда отправился доктор Айболит по телеграмме? (в Африку)
 3. Как звали собаку в сказке «Золотой ключик или Приключение Буратино»? (Артемон)
 4. Усатый персонаж сказки Чуковского. (Тараканище)
 5. Жених Мухи-цокотухи. (Комар)
 6. Из чего сварил кашу хитрый солдат? (Из топора)
 7. Кого поймал в проруби Емеля? (Щуку)
 8. Кем была в русской народной сказке лягушка? (Царевной)
 9. Как звали удава из сказки Киплинга «Маугли»? (Каа)
 10. На чём разъезжал Емеля в сказке «По щучьему велению»? (На печке)
 11. Почтальон из деревни Простоквашино. (Печкин)
 12. Что подарили блошки Мухе-цокотухе? (Сапожки)
 13. За какими цветами отправилась под Новый год героиня сказки «Двенадцать месяцев»? (За подснежниками)
 14. Какой герой сказки носил красные сапоги? (Кот в сапогах)
 15. Сестрица братца Иванушки. (Алёнушка)
 16. Самый знаменитый житель Цветочного города. (Незнайка)
 17. Сколько лет рыбачил старик из сказки о золотой рыбке? (33 года)
 18. Из чего был сделан Буратино? (Из полена)
 19. Фрукты, которыми объелся Чебурашка. (Апельсины)
 20. Как звали девочку из сказки «Снежная королева», которая отправилась по всему свету искать своего названного братца? (Герда)
- Вопросы для второй команды:
1. Кому несла Красная Шапочка пирожки и горшочек масла? (Бабушке)
 2. Как звали девочку – обладательницу волшебного цветка из сказки Катаева «Цветик-семицветик»? (Женя)
 3. Назовите отчество Федоры из сказки Чуковского «Федорино горе». (Егоровна)
 4. Кто написал сказку «Золушка»? (Шарль Перро)
 5. Как звали девочку, путешествующую по Стране чудес и Зазеркалью? (Алиса)
 6. Что купила Муха-цокотуха на базаре? (Самовар)
 7. Лучший друг Карлсона. (Малыш)
 8. Какая избушка была у лисы в сказке «Заюшкина избушка»? (Ледяная)
 9. Как звали сестру доктора Айболита? (Варвара)
 10. Хозяйка Артемона. (Мальвина)
 11. Кто поймал золотую рыбку? (Старик)
 12. Автор сказки «Конёк-Горбунок». (Пётр Ершов)
 13. Как звали маленькую девочку, которая родилась и жила в цветке? (Дюймовочка)
 14. В каких птиц превратились 11 королевских сыновей? (В лебедей)

15. В кого превратился гадкий утёнок? (В прекрасного лебедя)
16. Из чего была сделана карета, в которой Золушка отправилась на бал? (Из тыквы)
17. Друг Винни-Пуха. (Пятачок)
18. Как звали хитрого кота из сказки «Золотой ключик»? (Базилио)
19. Как звали маму-медведицу в сказке «Три медведя»? (Настасья Петровна)
20. Из какого растения Элиза сплела рубашки для своих братьев в сказке «Дикие лебеди»? (Из крапивы)

Конкурс «Угадай героя сказки».

Ведущий. Ребята, в этом конкурсе вам нужно будет отгадать загадки, герои которых сказочные персонажи.

Загадки для первой команды.

1. Уплетая калачи,

Ехал парень на печи.

Прокатился по деревне

И женился на царевне. (Емеля)

2. Летела стрела и попала в болото,

А в этом болоте поймал её кто-то.

Кто распростился с зелёною кожей,

Сделался мигом красивой, пригожей? (Лягушка)

3. В диких джунглях он живёт,

Волка он отцом зовёт.

А удав, пантера, мишка –

Друзья дикого мальчишки. (Маугли)

4. Он большой шалун и комик,

У него на крыше домик.

Хвастунишка и зазнайка,

А зовут его ... (КАРЛСОН)

5. Нежная девочка с хвостом

Пеной морскою станет потом.

Всё потеряет, любви не продав,

Жизнь свою за неё отдав. (Русалочка)

Загадки для второй команды.

1. Живёт в лесной избушке,

Ей скоро триста лет.

И можно к той старушке

Попасться на обед. (Баба Яга)

2. Появилась девочка в чашечке цветка,

А размером крошечка чуть больше ноготка.

В ореховой скорлупке девочка спала,

Кто же эта девочка, что нам во всём мила? (Дюймовочка)

3. Сидит в корзине девочка
У мишки за спиной.
Он сам, того не ведая,
Несёт её домой. (Маша из сказки «Маша и Медведь»)
4. Живёт в поповом доме,
Спит себе на соломе,
Ест за четверых,
Спит за семерых. (Балда)
5. Он сына мельника в маркиза превратил,
Затем на дочке короля его женил.
При этом я открою вам секрет,
Был, словно мышка, съеден людоед. (Кот в сапогах)

Конкурс «Волшебный сундучок».

Ведущий. В Волшебном сундучке находятся предметы из разных сказок. Я буду вынимать предметы, а команды по очереди будут отгадывать из какой сказки данный предмет.

Азбука – «Золотой ключик или приключения Буратино»

Тфелька – «Золушка»

Монетка – «Муха-цокотуха»

Зеркало – «Сказка о мёртвой царевне и о семи богатырях»

Яйцо – «Курочка Ряба»

Яблоко – «Гуси-лебеди»

Конкурс «Интеллектуальный».

Ведущий. Вопросы этого конкурса немного посложнее, поэтому слушайте внимательно и отвечайте, если знаете.

Вопросы первой команде:

1. Как называется сказка Чуковского, в которой есть такие слова:

Море пламенем горит,

Выбежал из моря кит. (Путаница)

2. Как звали младшего сына дровосека, который был ростом не больше пальца? (Мальчик-с-пальчик)

3. Что выращивали для продажи в столице братья из сказки Ершова «Конёк-Горбунок»? (Пшеницу)

4. Имя предводителя стаи волков в сказочной повести Киплинга «Маугли». (Акела)

5. Как звали девочку, шившую для своих братьев рубашки из крапивы? (Элиза)

Вопросы второй команде:

1. Кто написал сказку «Приключения Чиполлино»? (Джанни Родари)

2. Как звали собаку доктора Айболита? (Авва)

3. Любимый музыкальный инструмент Незнайки. (Труба)

4. Как звали капитана, побывавшего в Лилипутии? (Гулливвер)

5. Чьё копытце, полное водицы, попало сестрице Алёнушке и братцу Иванушке на пути первым? (Коровье)

Ведущий. Молодцы, ребята! Хорошо знаете сказки, а значит много читаете. Наша викторина подходит к концу. И пока жюри будет подводить итоги, я предлагаю провести «Аукцион талантов». Каждый из вас, несомненно, обладает каким-нибудь талантом: кто-то может шевелить ушами, кто-то стоять на голове, кто-то хорошо читает стихи, кто-то хорошо поёт, а кто-то танцует. Сейчас каждый из вас сможет показать свой талант и получить за это приз. Итак, кто самый храбрый?

(Проводится аукцион талантов)

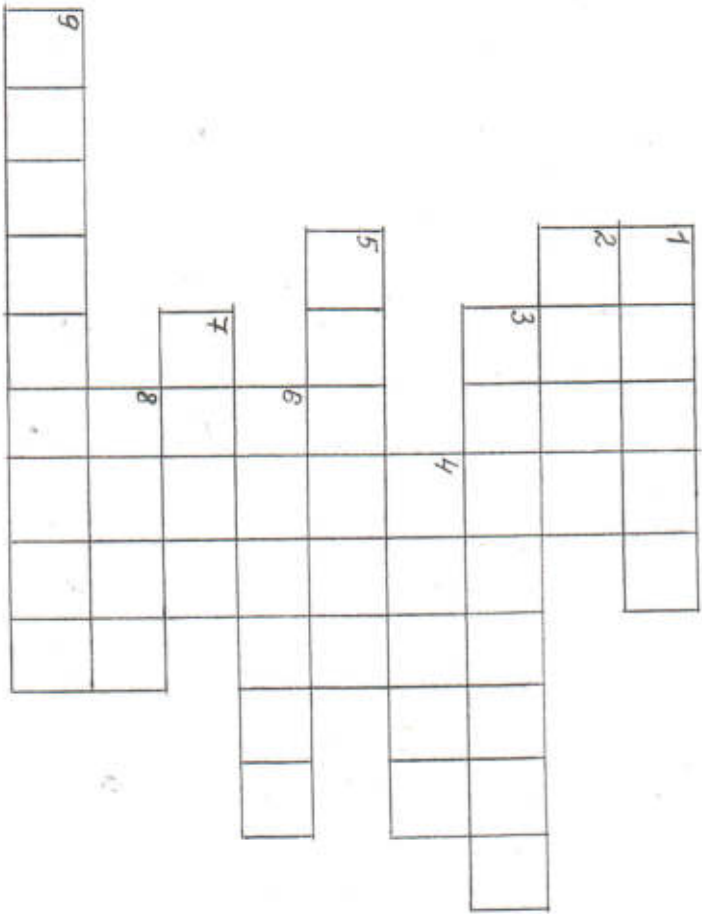
Ведущий. Спасибо, ребята, всем за участие в конкурсах, предоставляем слово жюри.

Подведение итогов. Награждение победителей викторины.

Вопросы к кроссворду:

1. Старик ловил неводом рыбу
Старуха пряла свою ... (**пряжу**)
2. Они жили в ветхой землянке
Ровно тридцать лет и три ... (**года**)
3. Он рыбачил тридцать лет и три года
И не слыхивал, что рыба (**говорила**)
4. « Отпустим ты, старче, меня в море!
Дорогой за себя дам ... (**откуп**)»
5. Приплыла к нему рыбка, спросила:
« Чего тебе надобно (**старче**)
6. Вернулся старик ко старухе,
У старухи новое ... (**корыто**)
7. Впредь тебе, невежа, наука:
Не садися не в свои (**сани**)
8. Не посмел я взять с нее выкуп:
Так пустил ее в синее (**море**)
9. Не хочу быть черной крестьянкой,
Хочу быть столбовой (**дворянкой**)

Ключевое слово « Жаворонок»



Утверждено
зам. директора ВР

Гуманитарно – правовая гимназия №4



Тема: Внеклассное мероприятие.

«Дорогою добра».

Учитель: Молдокулова М.Д.

Внеклассное мероприятие 1 класс «Д»

Тема: «Дорогою добра»

Классный час: «Дорогою добра»

1 класс «Д»

Учитель: Молдокулова Миргуль Джумабековна

Ход классного часа.

Цели:

- на примерах, доступных детскому восприятию, объяснить, какой смысл люди вкладывают в понятия «добро» и «зло»;
- формировать у учащихся понимания важности вежливого отношения к окружающим людям;
- воспитывать стремление совершать добрые дела.
- способствовать эмоционально-эстетическому, духовно-нравственному и интеллектуальному развитию
- Познавательные универсальные учебные действия обеспечивают способность к познанию окружающего мира: готовность осуществлять направленный поиск, обработку и использование информации.
- Регулятивные универсальные учебные действия направлены на планирование (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимых действия, операций, действий по плану; контролю процесса и результатов деятельности детей.
- Коммуникативным универсальным учебным действиям относятся: вступление в учебный диалог с учителем, одноклассниками, участие в общей беседе, соблюдая правила речевого поведения; умение задавать вопросы, слушать и отвечать на них, формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения; строить небольшие монологические высказывания.
- Личностные: стремление к получению новых знаний, мотивация детей на совершение добрых поступков.

1. Введение. Создание эмоционального настроения.

-Ребята, у меня к вам просьба: закройте, пожалуйста, глаза на минуту, улыбнитесь

от души, прослушайте фрагмент очень знакомой вам песенки.

(прослушиваем песню «Если добрый ты...»)

Теперь откройте глаза, посмотрите: у нас

в классе стало светлее. Это от ваших

улыбок засияло солнце, оно согрело нас своим теплом. Когда вы улыбаетесь, у вас счастливые и добрые лица. А значит, здесь собрались добрые люди.

2. Формулирование учащимися темы урока. Предвосхищение результата.

-О чем эта песня

? («Если добрый ты...») Кто ее исполнял?

-Как вы думаете, о чём мы сегодня поговорим? (О добре и зле.)

-Как вы считаете, что каждый из вас должен понять к концу занятия?

3. Основная часть.

а) Выделение темы для обсуждения.

Доброта! Какое древнее слово! Уже много лет люди спорят о том, нужна она или

нет? Полезна она или вредна? Люди спорят, люди страдают, от того, что доброты в их жизни не хватает!

Ребята, представим, что к нам на урок пришел ДОКТОР добрых наук. Он делает злых людей добрыми, а добрых еще добрее!

-Вот он хочет у вас узнать, что же такое доброта? (ответы детей.)

-А как вы думаете, где живет доброта?

(ответы детей)

Прежде всего, в наших сердцах, наших словах и наших делах, поступках!

-Что для вас есть «ЗЛО»?

Добро

-всё положительное, хорошее, полезное.

Зло - нечто дурное, вредное.

-Вот Доктор добрых наук приготовил вам первое задание.

Рассмотрите картинки. Разделите их на 2 группы.

б) Представление результатов групповой работы.

-Дома вы рисовали рисунки на тему «Добро и зло». Каждый из вас сам обдумывал, что нарисовать.

Вы в группах создали свои

коллаж.

в)Тема №1 Вежливые слова.

Добрые поступки, взаимопомощь, милосердие, внимание друг к другу — это те ценности, которые воспитываются в семье и проявляются в обществе.

-Есть такая пословица

«Доброе слово и кошке приятно».

Как вы понимаете

смысл этой пословицы?

-А теперь вместе с

Доктором добрых наук

поиграем в игру

"Волшебный клубок".

Это необычный клубок, в нем спрятано много волшебных вежливых слов.

Передавайте друг другу клубок и скажите рядом сидящему вежливое слово.

-Молодцы!

Сейчас мы проверим, кто у нас самый внимательный? Я буду читать текст, а вы

мне помогайте подбирать вежливые слова!

Ехал мальчик Вова в автобусе. Увидел он знакомую бабушку из пятого дома и

сказал:.....Бабушка была с маленькой девочкой. Вова встал с места и

сказал:.....Бабушка поблагодарила и ответила.....Вдруг автобус резко

затормозил,все пассажиры наклонились вперед, Вова чуть не упал и сильно толкнул

какого

-то мужчину,но тут же сказал.....

г) «Сказочные герои: добрые и злые».

-В добрых сказках

живут,какие герои? (добрые)

-А вот название «Злые герои» мен

я немного смущает, т. к. слово «Герой» означает,

человек, совершивший подвиг, вставший на защиту Родины,семьи, т.е. совершивший

добрый поступок, а не злой. Тогда злых сказочных героев лучше называть злыми персонажами.

Добрых и злых персонажей вы хорошо знаете по их делам и легко их различаете.

Давайте проведём физминутку.

Физминутка.

Поиграем в игру “

Сказочный персонаж

–добрый или злой?”. Я буду называть сказочного персонажа, а вы будете отвечать, добрый он или злой. Если добрый, вы радостно хлопайте в ладоши, если злой

–закрываете лицо ладошками.

Золушка,

Шапокляк;

Золушка; Карабас

-Барабас; Золотая рыбка; Баба

-Яга; Винни-пух;

Змей Горыныч;

Кощей Бессмертный; Мальвина;

Леший;

Дюймовочка;

Чебурашка)

-На каких персонажей вы хотели бы быть похожи на добрых или на злых?

Чтобы стало в этом мире

Завтра лучше, чем вчера,

Дарите радость людям,

Дарите радость людям!

Чтоб стать самим богаче,

Дарите радость людям!

-Какую радость мы можем подарить? (Улыбку)

-А когда человек улыбается? (когда ему хорошо и радостно)

-У каждого есть смайлик, но он не улыбается. Подарите ему улыбку.

(учащиеся рисуют улыбку)

-А хотите я вас рассмешу? Сядьте

поудобнее, голову держите прямо.

Наберите полные легкие воздуха.

Вдохните глубоко, посмотрите друг на друга на выдохе

–улыбнитесь. Сделайте это

упражнение еще раз.

д) «Добро победит зло»

Скажите, а как вы думаете, чего на Земле больше: добра или зла? Нам в этом

помогут весы.

На одну чашу весов будем класть зло, а на другую –

добро. Чтобы победить зло, надо стараться, чтобы перевесила чаша с добром. (Дети кладут фишки на

весы, слово -фишка)

-Вы видите, как можно победить зло.

Так и в

жизни, капельки добра, сливаясь, превращаются в ручейки, а ручейки в реку, а река в море добра. И это зависит от нас, людей. Хорошо, когда чело век оставляет после себя добрый след.

4.Изготовление поделки «Доброе солнышко».

На всех рисунках о добре вы рисовали солнышки. Давайте изготовим «Доброе солнышко».

Учащиеся изготавливают «Добрые солнышки»

-Это солнце

-доброта.

У нас с вами есть волшебный цветок Цветик -семицветик. Вы знаете, что каждый его лепесток исполняет любое желание.

Пусть этот цветок несёт в сердце каждого доброту, взаимопонимание.

5. Итог.

-В каких ситуациях вам особенно необходимы добрые слова?

(неприятности, плохой поступок, когда болеем, когда надо подбодрить...)

-Какую цель вы сегодня ставили перед собой?

-Так что же для вас ДОБРО и ЗЛО?

-А где нам пригодятся эти знания? Как мы теперь будем поступать в подобных случаях