“Здоровье-это единственная драгоценность”.

(Монтень).

Путешествие на поезде Здоровье.

Цель : формировать у обучающихся потребность в здоровом образе жизни.

Задачи:

\*помочь ученикам осознать важность разумного отношения к своему здоровью;

\*определить факторы, влияющие на здоровье и вывести “формулу здоровья“;

\*развивать коммуникативные умения и навыки (способности, внимание, фантазию, смекалку), творческие способности, речь;

Ход мероприятия.

Учитель: В век технического прогресса и развития космических технологий, как вы думаете, что всего дороже? Конечно же здоровье! Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать жизненно важные задачи. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Быть здоровым – естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад. Сегодня мы не просто выясним, что такое здоровье, но и научимся определять параметры своего здоровья, узнаем правила сохранения здоровья и факторы, влияющие на него. Нам предстоит самостоятельно вывести формулу здоровья.

Вы разделены на 4 команды. Каждая команда – это вагончики поезда. (Разноцветные шары. Желтый, голубой, зелёный, красный)В каждом вагоне есть проводник. Каждая команда решит кто будет проводником. Все поезда во время пути делают остановки. Проводники смотрят за порядком в своих вагончиках. Назначают кто будет отвечать. Звук колокольчика – сигнал к отправлению.Отправляемся в путь.

1 остановка «Разминочная»

Для начала проведем разминку.

К каждой букве в слове "здоровье" нужно подобрать другие слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни. На выполнение задания отводится одна минута. А какие еще могли бы быть слова.

Зарядка, зубная паста, щетка, закаливание

Доктор, душ, диета

Обливание, обтирание, отдых, очки

Режим, рецепт, расческа, расслабление

Витамин, вакцина, ванна, водные процедуры, врач

Еда.

Итоги

2 остановка «Народная мудрость»

“Собери пословицу”.

Вам необходимо в течение 1 минуты собрать пословицы:

В здоровом теле ,(здоровый дух)

Голову держи в холоде, (а ноги в тепле)

Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)

Землю сушит зной, человека (болезни)

К слабому и болезнь (пристает)

Любящий чистоту – (будет здоровым)

Здоровье сгубишь – (новое не купишь).

Было бы здоровье, (а счастье найдется).

Не рад больной и (золотой кровати).

Здоров будешь – (все добудешь).

Где здоровье, (там и красота)

Береги платье снову, а (здоровье смолоду).

У: А какие вы знаете пословицы или поговорки о здоровье

– Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы – это народная мудрость.

У: Так что же такое здоровье? И какой смысл в понятие “здоровье” вкладываете вы?

(Ответы учащихся.)

– здоровье – это отсутствие заболеваний;

– здоровье – умение человека осознавать свои потребности и удовлетворять их.

Спасибо за интересные определения, чувствуется, что проблема здоровья находится в поле вашего внимания. Всемирная организация здравоохранения еще в 1946 году в своем Уставе записала, что "… здоровье следует понимать как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней или физических дефектов".

3 Остановка «Анаграммы»

Анаграмма (от греч. ana- —приставка в значении пере- и grámma — буква), перестановка в слове букв, образующая другое слово. На листочках записаны в разном порядке буквы. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем.

ДКАЗАРЯ – зарядка

ЛКАЗАКА – закалка

ЕНГИАГИ – гигиена

ЛКАПРОГУ – прогулка

4 остановка «Определение состояния своего здоровья».

В современном мире людей больше волнует финансовый достаток, наличие дорогих вещей, компьютеры и машины. А ведь здоровье – это самое дорогое, чем обладает человек. Существует множество методик определения состояния своего здоровья. Возьмем две наиболее простые из них.

Методика 1 (шуточная викторина).

Работаем в команде.

Вопросы:

Зарядка – это источник бодрости и здоровья (да).

Жвачка сохраняет зубы (нет).

Кактусы снимают излучение от компьютера (нет).

От курения ежегодно погибает более 10 тысяч человек (да).

Бананы поднимают настроение (да).

Морковь замедляет процесс старения организма (да).

Есть безвредные наркотики (нет).

Отказаться от курения легко (нет).

Молоко полезнее йогурта (нет).

Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги и руки (да).

Недостаток солнца вызывает плохое настроение (да).

Летом можно запастись витаминами на целый год (нет).

Ежедневно надо выпивать два стакана молока (да).

Детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой (да).

Ребенку достаточно спать ночью 8 часов (нет).

Результаты: Ели вы ответили 8 раз ДА – отличный результат. Остальные, не набравшие нужное количество правильных ответов не расстраивайтесь, у вас все впереди.

Методика 2 (научная)

Русский врач Н.М. Амосов предложил определять размер здоровья – это условный параметр, не дающий ответа о состоянии здоровья, но позволяющий о нем задуматься: У вас на столах жетоны трех цветов: красный, желтый, голубой.

– Если Вы не болели в течение всего учебного года – у Вас самый высокий уровень здоровья (красный жетон).

– Если заболевание возникло во время эпидемии – средний уровень здоровья (желтый жетон).

– Если Вы болеете во время обычных учебных нагрузок – уровень здоровья самый низкий (голубой жетон).

Вывод: проанализируйте свое здоровье, сдайте жетон соответствующего цвета лидеру группы, который сделает выводы. (Классный руководитель делает вывод о размере здоровья класса в целом).

5 Остановка «Факторы здоровья».

Здоровье формируется под влиянием сложного комплекса внутренних факторов и внешних воздействий. Ученые провели исследование и сделали вывод: от чего зависит наше здоровье. Мы попробуем эти данные обобщить в виде формулы здоровья.

В: Как вы считаете, из каких компонентов будет состоять формула здоровья? что же влияет на здоровье человека?

Ответы учащихся:

Наследственность

Образ жизни

Окружающая среда

Качество медицинских услуг

Формула здоровья (100%) = (10%) медицина + (20%) наследственность +(20%) окружающая среда + (50%) образ жизни.

В: Как вы думаете, какие из составляющих этой формулы зависят от самого человека?

(Образ жизни).

Мы не будем с вами обсуждать факторы, не зависящие от нас. Поговорим об образе жизни.

В: Что в вашем понимании есть здоровый образ жизни? Какие факторы образа жизни влияют на состояние здоровья?

Факторы образа жизни (заполняется совместно с учениками):Факторы образа жизни

1. Физическая активность

2. Вредные привычки

3. Режим дня

4. Правильное питание

Обучающиеся на листах бумаги должны записать правила здорового образа жизни. Команды работают под музыку, потом зачитывают свои правила.

Здоровый образ жизни это:

здоровое питание, с большим количеством клетчатки, природных витаминов и минералов (по возможности только натуральные продукты: злаковые и бобовые культуры, разнообразные овощи и фрукты, свежая зелень);

достаточная физическая активность и физические нагрузки (обязательные прогулки пешком и утренняя гимнастика);

полный отказ от всех вредных привычек

6 Остановка «Спортивная»

Физминутка

Шайба, ворота, гол, болельщики.

7 Остановка «Творчество»

Слово синквейн происходит от французского слова пять и озночает – стихотворение , состоящее из 5 строчек, в котором автор выражает свое отношение к проблеме. Пишется по определенным правилам.

Правила написания синквейна

1-я строка – одно ключевое слово, определяющее содержание синквейна;

2-я строка – два прилагательных, характеризующих ключевое слово;

3-я строка – три глагола, показывающие действия понятия;

4-я строка – короткое предложение, в котором отражено авторское отношение к понятию;

5-я строка – резюме: одно слово, обычно существительное, через которое человек выражает свои чувства и ассоциации, связанные с понятием.Ассоциация.

название – кожа

2 прилагательных – чистая, упругая.

3 глагола – дышит, защищает, чувствует.

Фраза – надежная защита всего организма.

Существительное – барьер.

Сейчас каждая команда попробует сочинить синквейн. (Солнце, вода, витамин,яблоко)

1. солнце

2. яркое, теплое

3. сияет, греет, ласкает

4. когда же ты вернешься, солнышко?

5. жар, урожай, космос, друзья

"Витамин".

Полезный, необходимый.

Поглощать, принимать, употреблять

Без витаминов жить нельзя! Они – надёжные друзья.

Польза для здоровья

1.Яблоко

2. Зеленое, овальное.

3.Висит, спеет, падает.

4.Я люблю яблоко!

5. Дерево.Сад.Кожура.

Вода

Жидкая, чистая.

Питает, очищает, работает.

Без воды нельзя жить.

Жизнь!

Куртя́ево — урочище в Приморском районе Архангельской области, в 35 километрах от Северодвинска на реке Верховка. Примечательно минеральными источниками и церковью Святого Алексия. Находится на месте потухшего вулкана[1].

Отличительной собенностью урочища Куртяево является наличие на его территории оноло 80 ключей слабоминерализованных вод, непосредственно связанных с вулканическим телом — трубкой взрыва «Куртяево».Российский научный центр медицины и курортологии разработал подробную "Методику лечебного использования минеральной воды «Куртяевская» и рекомендовал её употребление в качестве столового напитка[4].

Молодцы

Учитель: Здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшний классный час не прошел даром и вы многое почерпнули из него. Не зря говорят: "Здоров будешь – все добудешь". Так будьте все здоровы!

8 Остановка «Конечная»

Итог

Высказывания детей о здоровье(в кругу)

“Это самое лучшее в жизни. Здоровье для человека – самое дорогое”.

“Это жизнь, добро, счастье”.

“Здоровье никто не подарит, как какую-нибудь вещь или игрушку. Здоровье ты должен себе сделать сам”.

“Здоровье – это не значит только питаться фруктами и делать зарядку. Ещё надо быть добрым. Если ты злой, то это отражается на твоём организме и на других людях”.

“Человек не полностью здоров, если его душа неспокойна”.

“Моральное здоровье более важно. Человек может быть силен, крепок, но морально нездоров”.

“Здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся и не болеют”.

“Само здоровье зависит от человека. Правильное питание, доброта, физические занятия, а главное – чистота души”.

“Чтобы быть здоровым, нужно не поддаваться стрессам, жить в гармонии с близкими, учиться понимать других, и тогда другие будут понимать тебя”.

“Быть здоровым, спортивным становится престижным”.

“Чтобы быть здоровым, надо иметь здоровые мысли: не думать ни о ком плохо и не желать нико-му зла”.

Оценка детьми мероприятия. Стоя в кругу покажу три условных знака на счет 3 они покажут, что выбрали.

А в подарок от себя

Всем призы вручаю я. (сок)