

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №14» имени А.М.Мамонова

Классный час в 8-м классе
"БЫТЬ здоровым – обязанность
каждого"

Классный руководитель 8 «А» класса
Лапушкина Ольга Валерьевна

Старый Оскол, 2012 год

Цель занятия: обеспечение учащихся необходимой информацией в области сохранения и укрепления здоровья и создание условий для формирования правильного отношения к своему здоровому будущему.

Задачи:

- Сформировать отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как важнейшей социальной ценности, ответственности за свое будущее.
- Выработать умения и навыки сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения.
- Способствовать развитию у учеников здорового и активного образа жизни.

Оборудование:

- компьютер, мультимедийный проектор;
- презентации, выполненные в программе PowerPoint.

Предварительная подготовка: ученики заранее готовят сообщения и презентации на разнообразные темы, относящиеся к ЗОЖ.

Ход занятия

I. Организационный момент. Приветствие, психологический настрой учеников и учителя.

II. Мотивационный этап.

Учитель:

Вот уже на протяжении целого десятилетия в нашей стране складывается тревожное положение с состоянием здоровья детей и подростков. По данным научно-исследовательского института гигиены детей и подростков министерства здравоохранения РФ на период с 1996 по 1999 год 43% учащихся страдали различными хроническими заболеваниями; 63% – имели нарушение осанки; 18% старшеклассников – повышенное давление. Эти цифры с каждым годом растут. Об этом свидетельствует постоянно сокращающийся набор в вооружённые силы России призывников в связи с состоянием здоровья. Как отмечают последние исследования, около 30% детей школьного возраста составляют группу риска. У них после 18 лет начинают проявляться такие заболевания, как диабет, гипертония, атеросклероз.

Состояние здоровья людей зависит от многих факторов, среди которых большое значение принадлежит образу жизни: 50-52% здоровья определяется здоровым образом жизни, и только 10-15% зависит от здравоохранения.

III. Выступление детей с сообщениями по темам:

1. *“Рациональное питание школьников”.*
2. *“Здоровое питание – отличная учёба”.*
3. *“Если хочешь быть здоров – закаляйся!”.*
4. *“Витамины в нашей жизни”.*

5. *“Здоровье в саду и на грядке”*.
6. *“Кожа – зеркало здоровья”*.
7. *“Консерванты и добавки”*.
8. *“Овсянка, мэм!”*.
9. *“Лекарственные животные”*.

Ученик 1. “Рациональное питание школьников”.

Рациональное питание – важное слагаемое здорового образа жизни. Оно обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. Освоение школьных программ требует от учащихся высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к общей системе знаний, не только выполняет тяжёлый труд, но также и растёт, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание.

Ученик 2. “Здоровое питание – отличная учёба”.

Пища – это источник энергии для человека, и избыток или недостаток её – проблема. Если человек много ест, у него развивается ожирение, сахарный диабет, заболевания желудочно-кишечного тракта, если ест мало, обрушивается дистрофия, сахарный диабет и много других заболеваний. Где же выход? Смолоду научиться соблюдать золотую середину, не допуская как переедание, так и недоедание. Надо жить в гармонии с собой и окружающими вас продуктами.

Ученик 3. “Если хочешь быть здоров – закаляйся!”.

Почему люди простуживаются? Дело в том, что кожа человека гораздо чувствительнее к холоду, чем к теплу. И для того чтобы даже лёгкий сквозняк не вызвал переохлаждение и не привёл к насморку, чиханию, более серьёзным последствиям, необходима тренировка тела к холодным воздействиям....

Ученик 4. “Витамины в нашей жизни” (выступление)

Ученик 5. “Здоровье в саду и на грядке”.

Если кто-то простудился,
Голова болит, живот.
Значит, надо подлечиться,
Значит, в путь – на огород.
С грядки мы возьмём микстуру,
За таблеткой ходим в сад,
Быстро вылечим простуду,
Снова жизни будешь рад.

Эти стихи не шутка, а правда. Если человек знает целебные свойства растений, то ему не нужна аптека.....

Ученик 6. “Кожа – зеркало здоровья” (проводит викторину на знание сведений об уходе за кожей и рассказывает отдельные неизвестные сведения о коже человека)

Ученик 7. “Консерванты и добавки”.

Мы покупаем продукты, рассматривая рисунки, рекламу. Иногда после того как съешь продукт, появляется сыпь, а иногда заболевание желудка не связывается с тем, что ты ел давным-давно. Что же добавляют в продукты при их консервировании для длительного хранения и как они влияют на наш организм?.....

Ученик 8. “Овсянка, мам!”.

Что бы такое съесть, что бы не болеть (*Ученик рассказывает о пользе различных видов круп и приготовлении из них каш*)

Ученик 9. “Лекарственные животные”.

Безусловно, всем известны лекарственные растения, а есть ли лекарственные животные? (*ученик рассказывает о лечебной пользе таких животных как: пчёлы, кошки, пиявки, северные олени (рога), рыбы (рыбий жир), акулы (акулий хряц), гуси, медведь, барсук (жир) и т.д.*)

IV. Подведение итогов.