

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КИРЕЕВСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 3»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КИРЕЕВСКИЙ РАЙОН**

Классный час

в 5б классе

«Здоровье и труд рядом идут»

классный руководитель

Апасова Ольга Алексеевна

2023 год

Тема классного часа: «Здоровье и труд – рядом идут».

Класс: 5б

Количество учащихся: 16 человек

Цели:

1. Продолжить формировать у детей уважительное отношение к здоровью: своему и окружающих.
2. Помочь понять, что труд – залог здоровья.
3. Показать негативные стороны вредных привычек, развивать потребность занятием спортом, здоровым образом жизни.

Оборудование и оформление:

индивидуальные карточки, пословицы, выставка рисунков «Здоровье и труд - рядом идут»

Ход мероприятия.

Учитель:

Получен от природы дар-

Не мяч и не воздушный шар,

Не глобус это, не арбуз-

Здоровье. Очень хрупкий груз.

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровье нужно сохранить

А как? Сейчас я вам скажу,

Что знаю - всё вам расскажу.

- В старину говорили: « *Здоровье приходит золотниками, а уходит пудами*».

Золотник – это совсем немного, примерно вес одной двухкопеечной монеты.

А пуд – шестнадцать килограммов. Это значит, что стать здоровым можно постепенно, а вот потерять здоровье можно сразу.

Сегодня мы попытаемся выяснить, как каждый из вас относится к своему здоровью, знает ли основные правила и регулярно ли их выполняет.

Как вы думаете, почему одни все успевают: и уроки приготовить, и в спортивной секции позаниматься, и с друзьями погулять? Да еще книжки почитать и по дому помочь. На столе у него все прибрано, одежда в порядке. Остается время поиграть.

А у другого только обещания: завтра, завтра, завтра....

Ленивые дети хотят жить так, как мечтал об этом один ученик:

Если б мыло приходило

По утрам ко мне в кровать

И само меня бы мыло –

Хорошо бы это было!

Если б книжки и тетрадки

Научились быть в порядке,

Знали б все свои места –
Вот была бы красота!
Вот бы жизнь тогда настала!
Знай, гуляй да отдыхай!
Тут и мама перестала б
Говорить, что я – лентяй.
Вот так и живут «успевайки» и «неуспевайки». Есть у «успеваек» три
главных секрета.
Вам сейчас предстоит их раскрыть.

1 секрет – собери первые буквы каждого слова, и ты узнаешь его:

Волк, заяц, яблоко, лиса, сок, яхта, зима, абрикос, дом, ель, лимон, осел,
ноль, енот, обруч, тыква, вилка, лось, еда, коток, арбуз, йод, сахар, ярмарка.

(Взялся за дело не отвлекайся).

2 секрет – расставь буквы по порядку, и ты его узнаешь.

7 14 1 11 6 2 10 4 9 3 8 13 12
Й с о д с в е ы а б л е р т

(Делай все быстро).

3 секрет – Отгадай загадки и по первым буквам ответов собери третий секрет.

Загадки:

К звездам мчится птица эта,
Обгоняет звук...(ракета).
Хороводы зазвенели
В Новый Год у каждой (ели).
Завязал глаза я Юрке –
Мы играем с братом в.... (жмурки)
Платье Машеньке из шелка
Сшили нитка и(иголка)
Мы довольные остались
Праздником Сережиным –
Там гостей всех угощали
Сливочным(мороженым)
Из листьев резных зеленая шуба
На толстом стволе могучего(дуба)
Вальс хотят сыграть еноты, -
Но забыли вальса...(ноты).
Начинает календарь

Месяц с именем(январь)

(Режим дня).

- Вот вы и раскрыли три секрета «успеваек». Постарайтесь их запомнить, а лучше выполнять их каждый день, чтобы не пополнять ряды «неуспеваек».

Физкультминутка

В здоровом теле - здоровый дух

У кого быстрее надуется или, может быть, лопнет воздушный шарик.

Ребята, физическая нагрузка - настоящий «эликсир молодости».

- А что разрушает здоровье детей, подростков, взрослых?

- Правильно. Это вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики. Они несовместимы с понятием здорового образа жизни.

При курении в организм человека с табачным дымом поступают многие ядовитые продукты. Они оседают в лёгких, попадают в кровь. У курильщиков часто отмечаются головные боли, нарушение сна, снижение умственной активности.

Особенно опасно курение для здоровья детей и подростков. Замедляется рост и развитие организма. А знаете ли вы, что курильщик отравляет не только себя, но и других людей? Ведь только часть дыма попадает в лёгкие курильщикам, большая половина дыма поступает в воздух и отравляет окружающую среду, наносит вред здоровью тех, кто находится рядом с курильщиком. Так возник термин «пассивное курение».

Пагубно влияет на организм и алкоголь. Человек, употребляющий спиртные напитки, не может точно и быстро мыслить, становится невнимательным, допускает много ошибок.

Говоря о вредных привычках, нужно вспомнить ещё одну страшную беду нашей жизни – наркотики. У наркоманов снижаются умственные способности, ухудшается память, резко падает трудоспособность.

На Руси говорили: «Безделье - мать всех пороков».

Именно труд наполняет человеческую жизнь смыслом.

Знаете ли вы пословицы о труде? Отгадайте окончание следующих пословиц:

1. «Не пеняй на соседа, когда спишь ... (до обеда)»?

2. «Скучен день до вечера, коли ... (делать не чего)»?

3. «Без дела жить - только небо ... (коптит)»?

4. «Кто рано встаёт, тому Бог ... (подаёт)»?

5. «Терпение и труд - всё ... (перетрут)»?

Почему здоровье – самый ценный дар человека?

- Теперь, когда мы знаем смысл народных мудростей, давайте подведем итог:

Что значит слово «Здоровье» и, какого человека можно назвать здоровым.

На доске:

Здоровье – это состояние полного физического психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровый человек – это человек не только со здоровым телом, но и человек, у которого замечательное настроение и хорошие отношения с окружающими людьми.

Подведение итогов

Ребята, сегодня мы провели классный час по теме: «Здоровье». Эта тема не случайно выбрана для классного часа, так как вопросы здорового образа жизни в настоящее время очень актуальны в нашей стране. Ведь от вашего здоровья зависит будущее нашей России.

- Что вам запомнилось из урока?
- Главное в жизни для каждого человека?
- Как же мы можем помочь своему здоровью?

А закончить классный час мне хочется следующими словами:

Крошка сын к отцу пришёл.

И спросила кроха:

«Что такое ХОРОШО

И что такое плохо?»

Если делаешь зарядку,

Если кушаешь салат,

Если любишь шоколадку –

То найдёшь здоровья клад.

Если мыть не хочешь уши,

И в бассейн не ходишь ты,

С сигаретою ты дружишь –

Так здоровья не найти.

Нужно. Нужно, очень нужно

По утрам и вечерам

Умываться, закаляться,

Спортом смело заниматься.

Быть здоровым постараться.

Это нужно только вам!