

Классный час

Здоровье – моё

богатство

Подготовила:
Семенкова
Светлана Олеговна

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЯ

- 1. Вводное слово учителя о «Здоровье» (5 мин.)**
- 2. Игра по станциям**
 - Станция «Витаминная» (10мин.)**
 - Станция «Несъедобное» (5 мин.)**
 - Станция «Загадочная» (10 мин.)**
 - Станция «Угадай-ка» (5 мин.)**
 - Станция «Умняшки» (10 мин.)**
- 3. Библиография**

ЦЕЛЬ МЕРОПРИЯТИЯ

- способствовать развитию интереса к подвижным играм, содействовать формированию понимания важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его творчества, развитие межпредметных связей.

**«ДОБЫТЬ ЗДОРОВЬЕ
СМОЖЕТ ТОЛЬКО
САМ ЧЕЛОВЕК»**

Н.М.Амосов





ЗДОРОВЬЕ -

**Это бесценный дар,
который преподносит
человеку природа. Без него
очень трудно сделать жизнь
интересной и счастливой. Но
как часто мы растрачиваем
этот дар попусту, забывая,
что потерять здоровье легко,
а вот вернуть его очень и
очень трудно.**



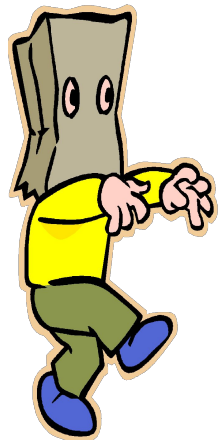
Народная мудрость гласит:
**«ЗДОРОВЬЕ ПОТЕРЯЕШЬ – ВСЁ
ПОТЕРЯЕШЬ»**

НО ЗАДУМАЕМСЯ, ПОЧЕМУ МЫ ТЕРЯЕМ
ЭТОТ ДРАГОЦЕННЫЙ ДАР.

Почему мы болеем и теряем своё здоровье?

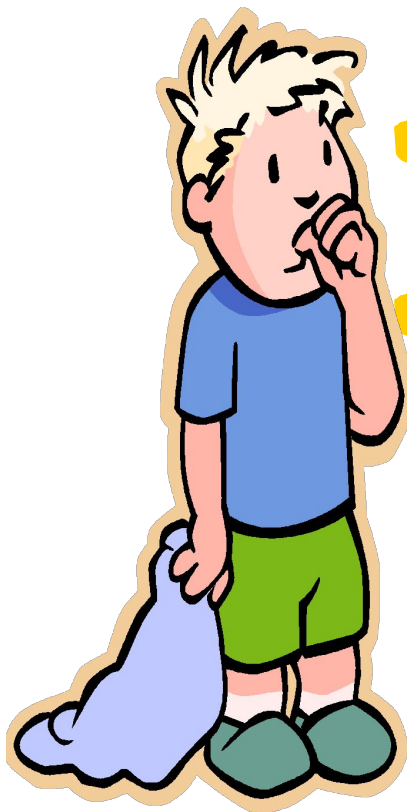
Причин здесь немало:

- 1. Плохой воздух, отравленный выхлопными газами автомобилей и ядовитыми выбросами промышленных предприятий;**
- 2. Чрезмерно начинённая удобрениями почва, которая нас кормит;**
- 3. Загрязненная вода, которую мы пьём.**



НО БОЛЕЗНИ ВОЗНИКАЮТ И ПО ВИНЕ ЧЕЛОВЕКА.

**У ШКОЛЬНИКА БОЛИТ ГОЛОВА. ПОЧЕМУ
ТАК БЫВАЕТ?**



- ✓ Ежедневно подолгу смотрит телевизор, сидит за компьютером.
- ✓ Поздно ложится спать.
- ✓ Почти не бывает на свежем воздухе.

ЗУБ УДАЛИЛИ. ПОЧЕМУ?

- Не чистил зубы или делал это плохо от случая к случаю;
- Очень любил плюшечки да булочки, леденцы и печенье, а морковку погрызть забывал;
- На осмотр к стоматологу вовремя не ходил.



**Зубы разрушаются, пережёвывание
пищи ухудшается, а это дополнительные
трудности для желудка.**

**Больные зубы способствуют
возникновению**

болезней сердца, суставов, горла и

**Есть правила, которые помогают
человеку вырасти здоровым, крепким,
жизнерадостным, готовым к труду,
учёбе и вообще к жизни.**



- * Необходимо постоянно заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни - это такой способ жизни людей, который обеспечивает им сохранение и укрепление здоровья.**
- * Нужно заниматься физической культурой, закаливанием, соблюдать правила гигиены.**
- * Никогда не курить, не употреблять спиртных напитков.**

Игра по станциям

Станция «ВИТАМИННАЯ»

Витамины

**Познакомьтесь
витамины:**

А - вот этот, С и В.

**Нынче к доброй
медицине мы покажем
путь тебе.**

**Чтобы были вы
красивы!**

**Чтоб в руках любое
дело дружно
спорилось, горело!**

**Чтобы громче пелись
песни, жить чтоб
было интересней!**



**1. Бусы красные висят.
Из кустов на нас глядят.
Очень любят бусы эти
дети, птицы и медведи.**





**2. В теплице зелёные ветки,
На ветках красные детки.**





**3.Вырастаю всем на диво.
Высока, стройна, красива.
Прячу в светлые перчатки
Золотистые початки.**





4.Под сосною у дорожки,

Кто стоит среди травы?

Ножка есть, но нет сапожка,

Шляпка есть – нет головы.





**5.Само с кулачек,
Зелёный бочек,
Потрогаешь – гладко,
А откусишь – сладко.**





**6. Голова на ножке,
В голове горошки.**





7.Расту в земле

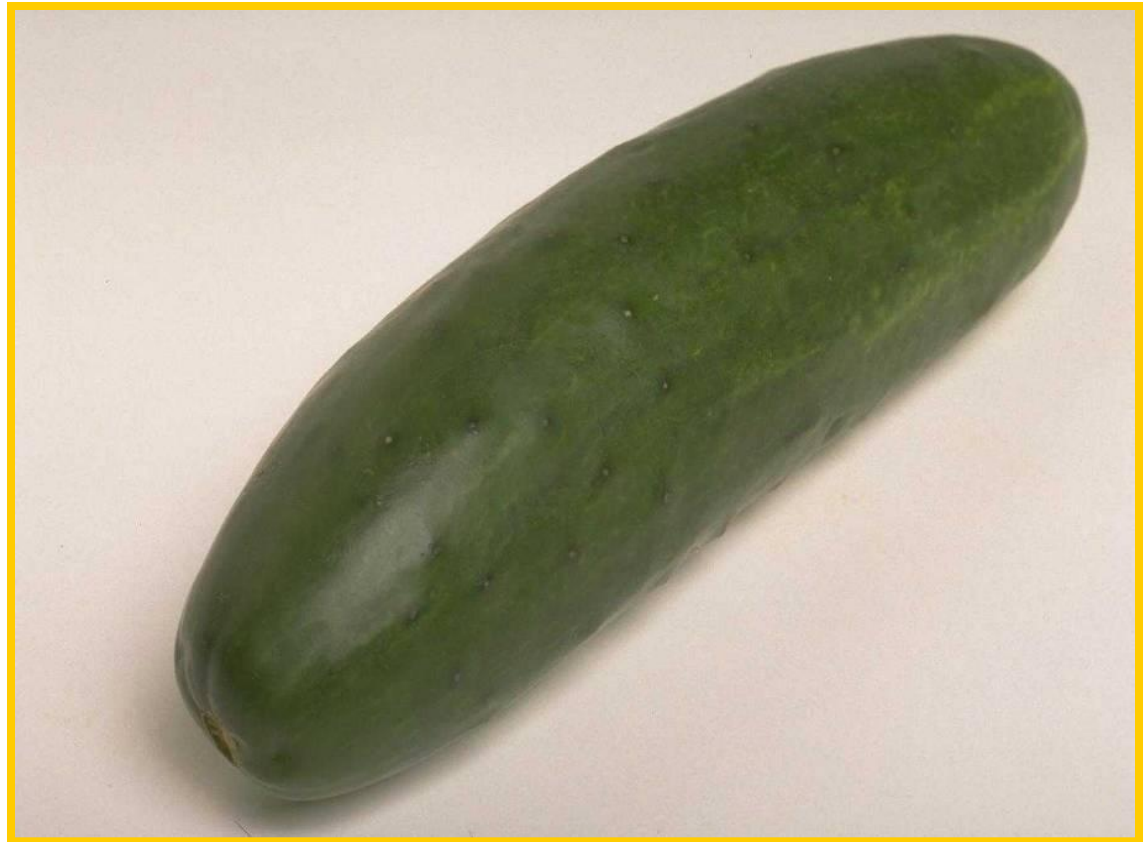
на грядке,

Я красная, длинная, сладкая.





**8. На грядке длинный и зеленый,
А в банке желтый и солёный.**



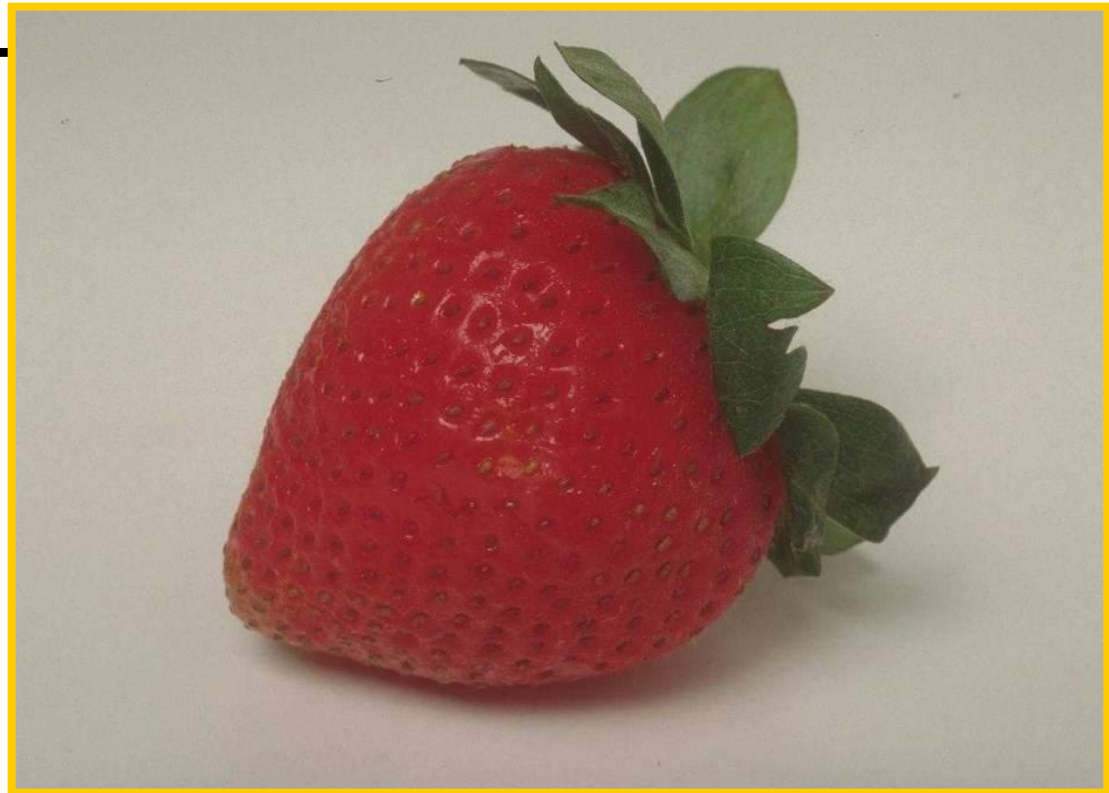


**9. Ягоды зеленые,
А всеми хваленые.
Растут с костями,
Висят кистями.**



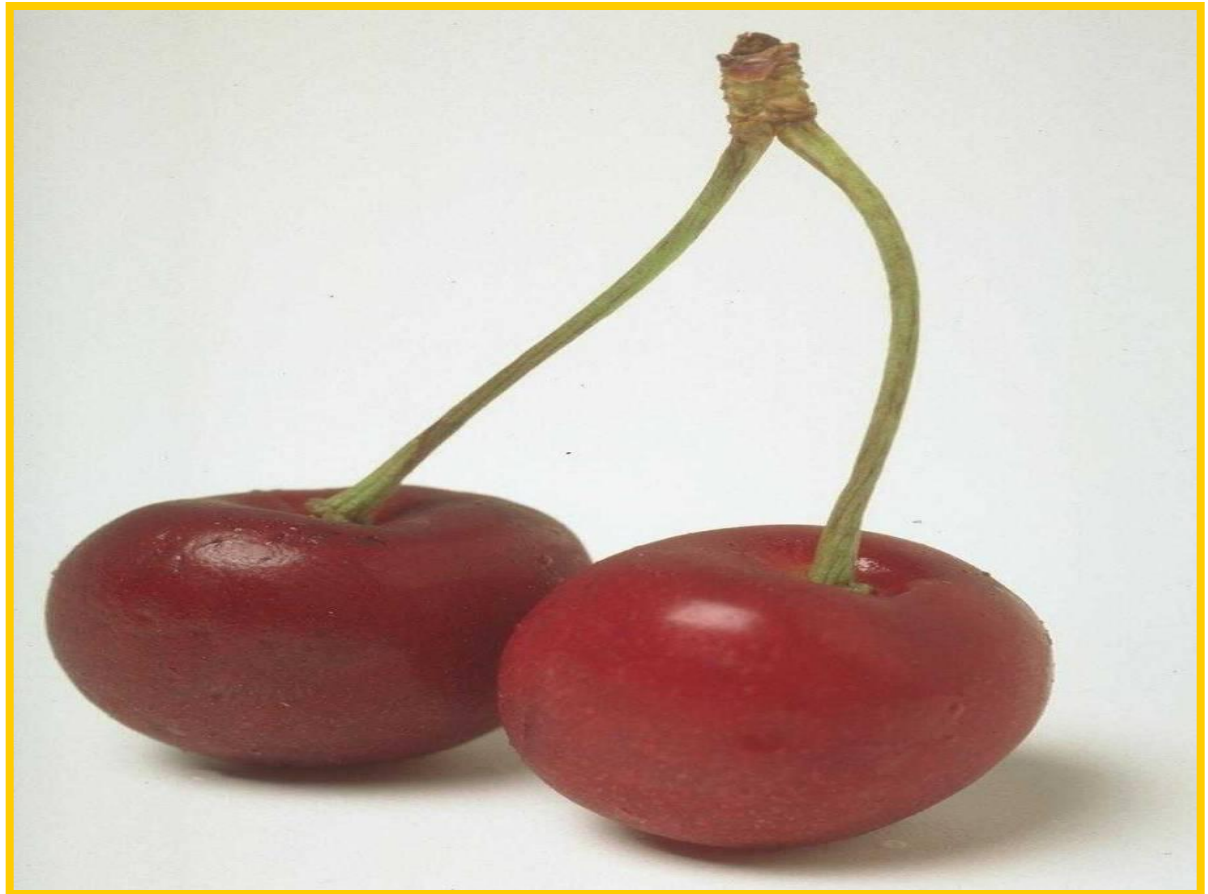


**10. Растет в траве Аленка,
В красной рубашонке.
Кто ни пройдёт,
Всяк поклон отдаёт**





**11. Сижу на дереве,
Мала, как мышь,
Красна, как кровь,
Вкусна, как мед**





Игра по станциям

**Станция
«НЕСЪЕДОБНОЕ»**

БЕЛЕНА ЧЁРНАЯ

Травянистое растение с неприятным запахом.

Все растение очень ядовито. Процесс отравления развивается очень быстро: появляются сухость во рту и хрипота, краснеет лицо, расширяются зрачки, возникает сильное возбуждение и бред, пульс становится очень частым, но слабым, падает давление, затрудняется дыхание. При тяжелой форме отравления смерть наступает в течение первых суток от паралича дыхания.



ВОЛЧЬЕ ЛЫКО

Кустарник высотой 30—120 см. Все растение, особенно плоды и кора, очень ядовито. Для смертельного отравления взрослого человека достаточно 10—20 плодов. Отравление даже при своевременно начатом лечении часто кончается смертью. В последнее время опасность отравления плодами этого растения возросла из-за увлечения облепихой, на которую похоже волчье лыко. Опасно срывать цветущие ветки волчьего лыка для букета.



АКОНИТ

Процесс
отравления развивается
очень быстро. При
тяжелом отравлении
быстро наступает смерть
от паралича сердца или
остановки дыхания. Яд
аконита
всасывается даже через
неповрежденную кожу.



ЛАНДЫШ МАЙСКИЙ

**Многолетнее
травянистое растение высотой
до 20 см.**

**Растет в лесах, на
полянах, образует большие
сплошные заросли. К
сожалению, он повсеместно
истребляется из-за красивых
душистых цветов и на
лекарственное сырье.**

**Все растение ядовито.
Ландыш широко используется в
медицине для приготовления
сердечных лекарственных
препаратов.**



Игра по станциям

Станция

«ЗАГАДОЧНАЯ»

Собери пословицу.

**Солнце, воздух
и вода**

Закалишься

**– от болезни
защитишься**

**– наши лучшие
друзья.**

Собери пословицу.

**не бьёт, не
валит, а на
ноги ставит.**

**а ест, чтобы
жить.**

**Виноград – не
град:**

**Человек не
живет, чтобы
есть,**

Доскажи словечко

- Холода не бойся, сам по пояс **МОЙСЯ**
- Кто спортом занимается, тот силы **набирается**
- Солнце, воздух и вода - наши верные **друзья**
- Пешком ходить — долго **ЖИТЬ**

Игра по станциям

Станция «УГАДАЙ-
КА»»



Лыжные гонки



Баскетбол



Бокс



Волейбол



Плавание

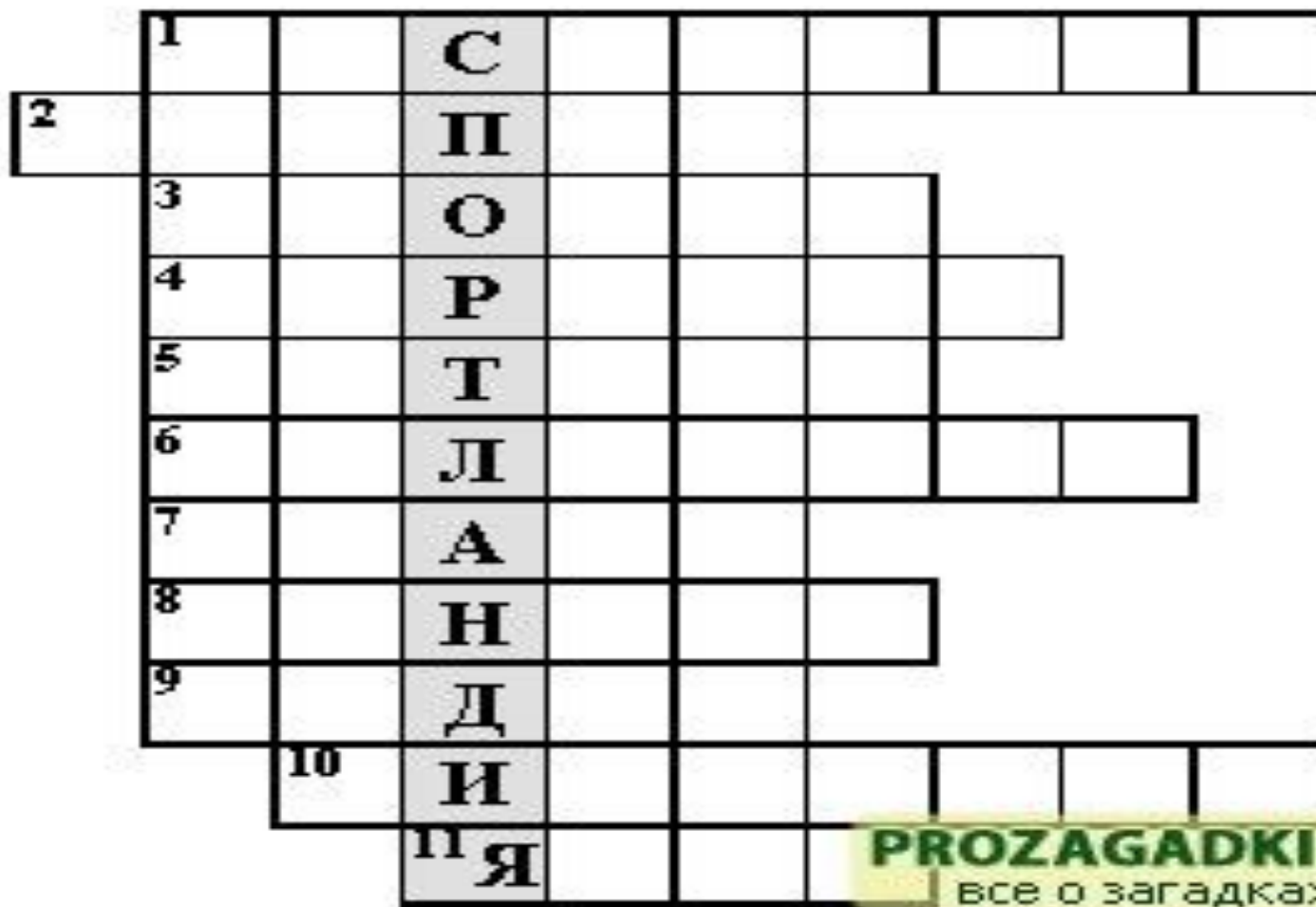


Гимнастика

Игра по станциям

Станция «УМНЯШКИ»

Кроссворд «Спортландия»



1. В корзину мяч забить мечтаем,
Но соперник нам мешает.
Мяч ведут рукой об пол
В игре известной _____.

2. Под стеклом сижу,
Во все стороны гляжу,
В лес со мною заберёшься –
В пути не собьёшься.

3. Это что за молодец?
В бассейне плавает _____.

4. Тучек нет на горизонте,
Но раскрылся в небе зонтик.
Через несколько минут
Опустился _____.

5. От ворот до ворот
Бойко бегает народ.
На воротах этих
Рыбацкие сети.

6. Не пойму, ребята, кто вы?
Птицеловы? Рыболовы?
Что за невод во дворе?
- Не мешал бы ты игре.
Ты бы лучше отошёл,
Мы играем в _____.

7. В соревнованиях участвовать
Каждый рад.
И ждут команды от судьи:
«На _____».

8. Куда Ваня, туда мы.
Мы забава в дни зимы.
И отлично нынче мы
К башмакам привинчены.

9. Он не игрок, но спорить
С ним нельзя!
Свистит всех громче кто?

10. Кушай морковь, салат,
Апельсины
Спортсмену для силы нужны
_____.

11. Плывёт белый гусь -
Брюхо деревянное,
Крыло полотняное.

Библиография

1. Андрианова-Голицина И.А. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Театр. – М. 2000
2. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. – М., Просвещение. 1983
3. Колесов Д.В. Предупреждение вредных привычек у школьников. – М., Просвещение. 2001
4. Макнаб Дж. Скотт Все о здоровом образе жизни. – Ридерз Дайджест
5. Уроков И.Г. Наркомания: мифы и действительность. – М., Просвещение. 1992
6. <http://www.specialschool.ru/health/?id=129>
7. <http://festival.1september.ru/articles/511454/>
8. http://uinny.ru/fs_sport2.html
9. <http://zanimatika.narod.ru/Nachalka6.htm>
10. <http://www.vsezagadki.ru/2010/03/zagadki-o-sporte/>
11. <http://www.prozagadki.ru/831-shkolnyjj-krossvord-na-sportivnuju-temu.html>