

# **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.**



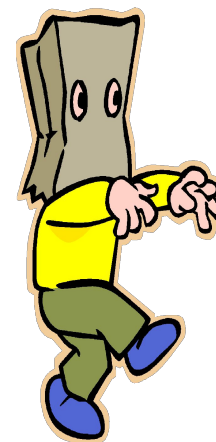
Народная мудрость гласит:  
**«ЗДОРОВЬЕ ПОТЕРЯЕШЬ – ВСЁ  
ПОТЕРЯЕШЬ»**

НО ЗАДУМАЕМСЯ, ПОЧЕМУ МЫ ТЕРЯЕМ  
ЭТОТ ДРАГОЦЕННЫЙ ДАР.

Почему мы бодем и теряем своё здоровье?

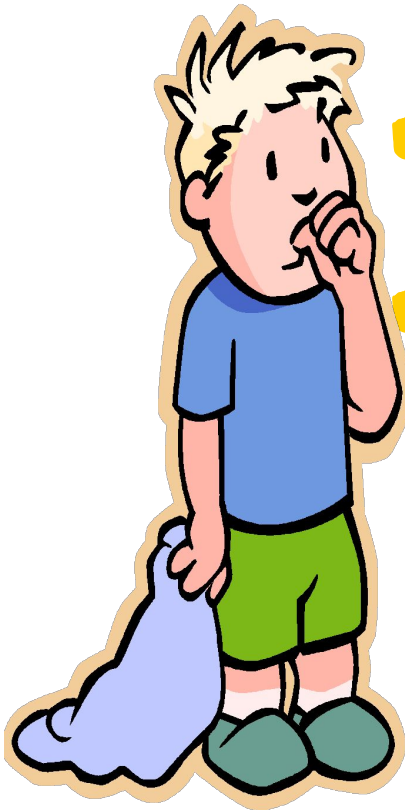
**Причин здесь немало:**

- 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.**





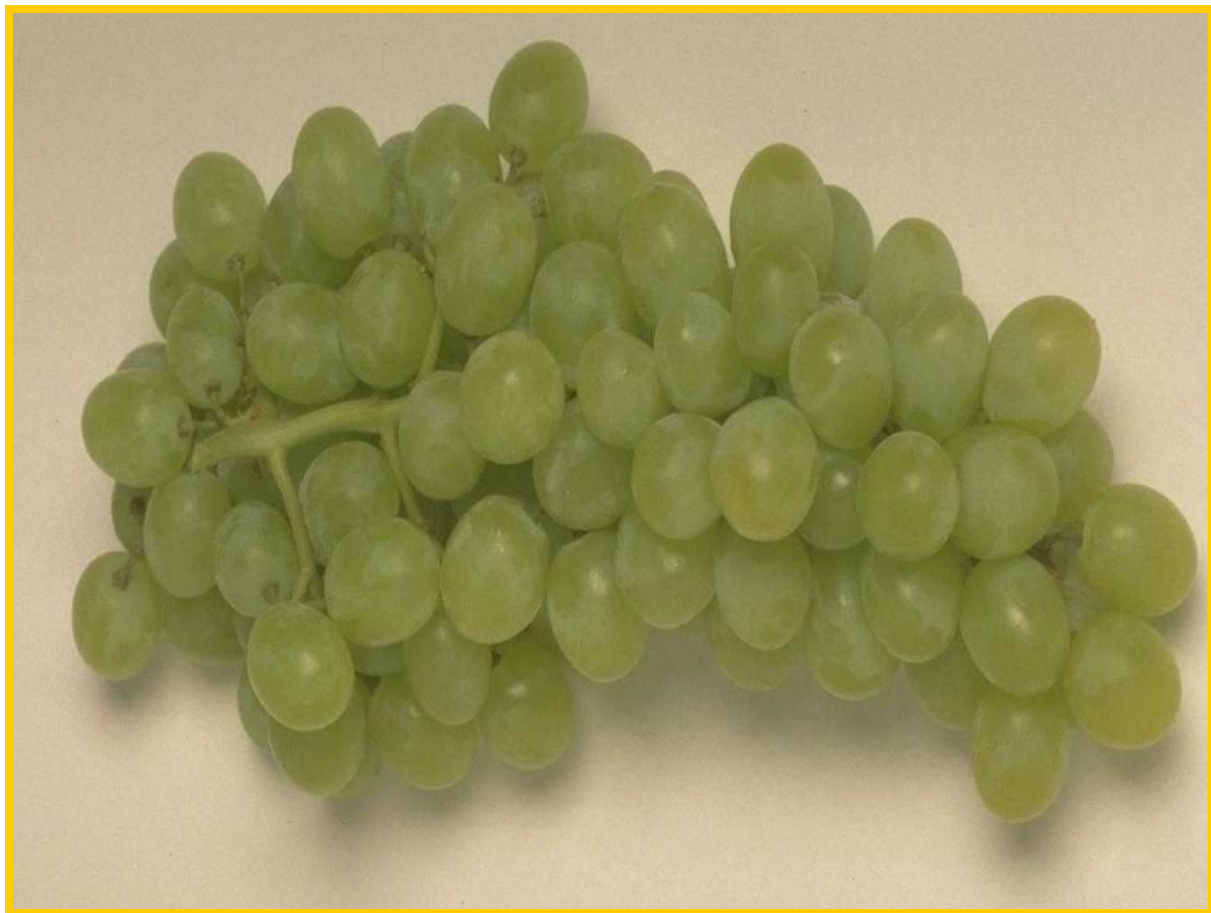
**8. На грядке длинный и зеленый,  
А в банке желтый и солёный.**





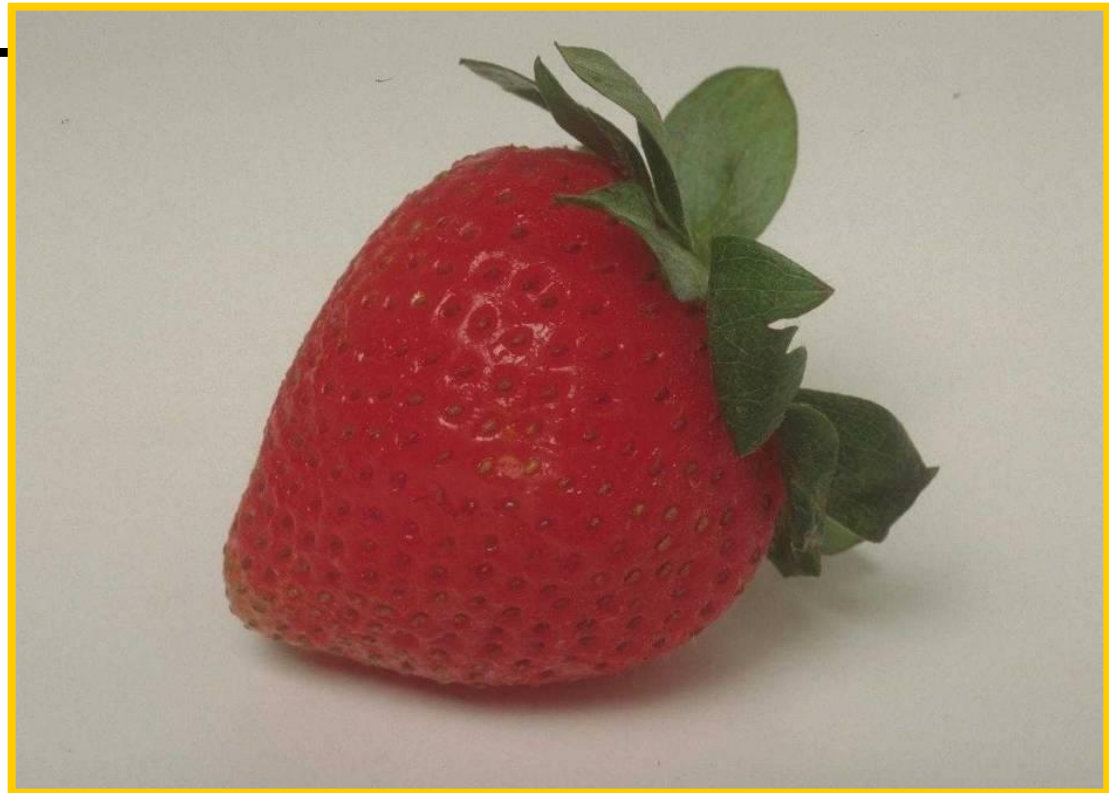


**9. Ягоды зеленые,  
А всеми хваленые.  
Растут с костями,  
Висят кистями.**





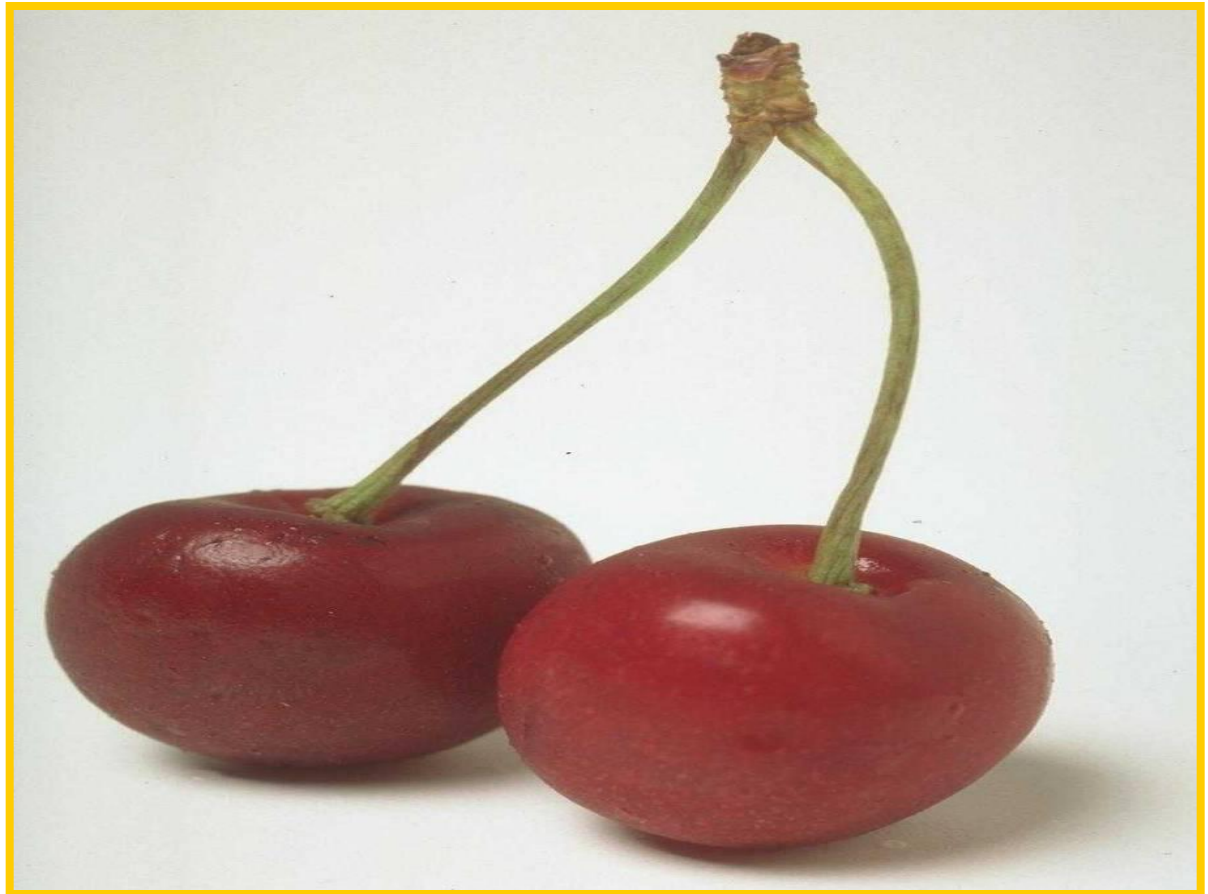
**10. Растет в траве Аленка,  
В красной рубашонке.  
Кто ни пройдёт,  
Всяк поклон отдаёт**







**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**

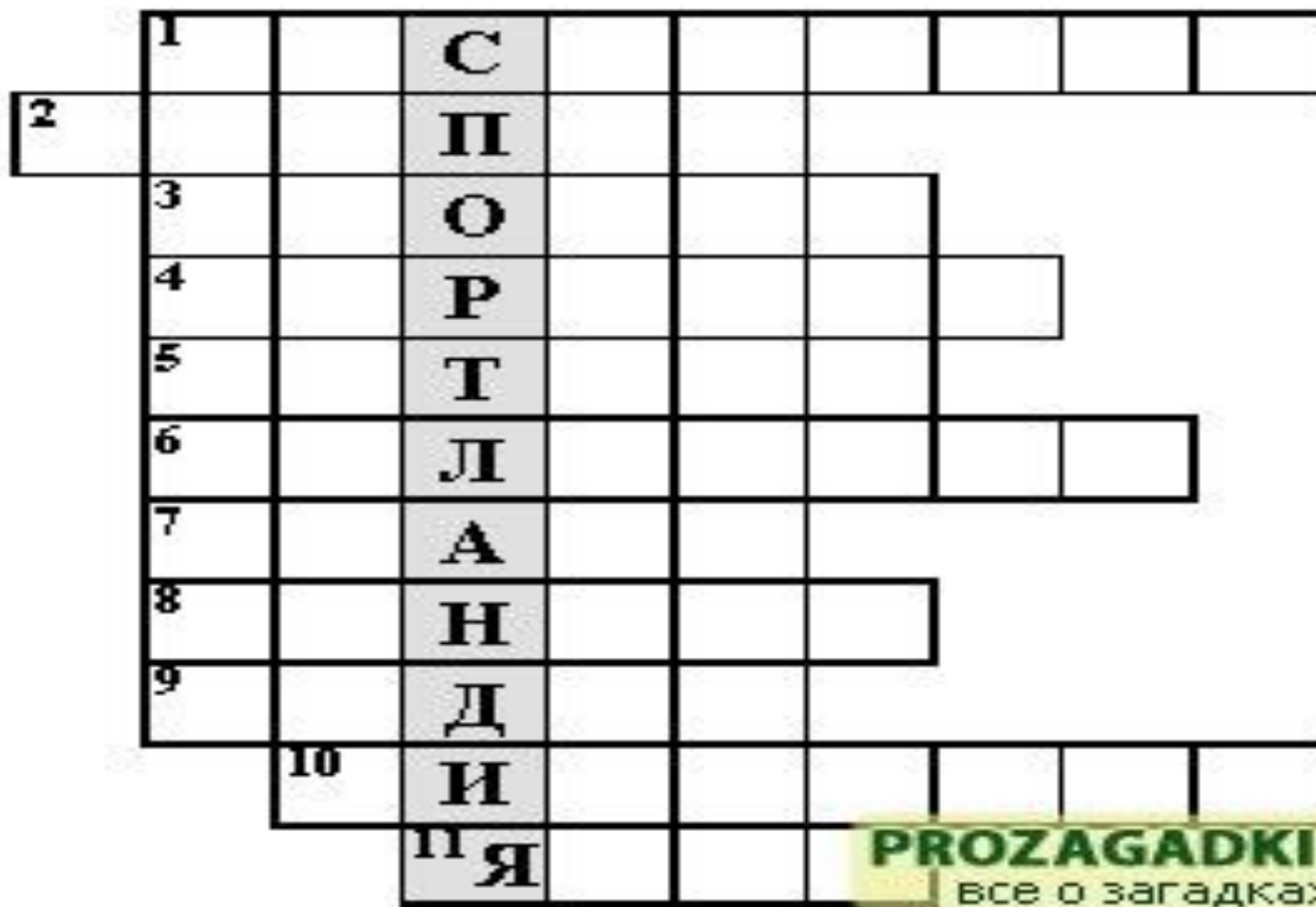


**Гимнастика**

**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](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>