

Классный час на тему  
«Здоровый образ жизни»  
Для учащихся начальных  
классов

Выполнила: студентка 2 «А» курса

КЛАССОВ

Специальности 44.02.02

Преподавание в начальных классах

Чумакова Ангелина

03.02.2018г

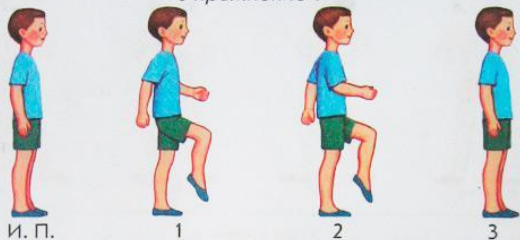
Цель:

- систематизировать и обобщать знания о составляющих здорового образа жизни;
- развивать мышление, внимание;
- воспитывать стремление вести здоровый образ жизни.

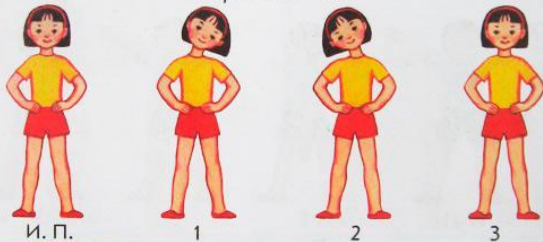
Оборудование: лепестки цветов с надписями по теме, силуэты букашек-вредителей здоровья, заготовка кроссворда, заготовка для угадывания темы, интерактивная доска и проектор.

# КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ

## Упражнение 1



## Упражнение 2



## Упражнение 3



Ножные ванны

Купание  
в водоёмах



Обтирание  
мокрым  
полотенцем

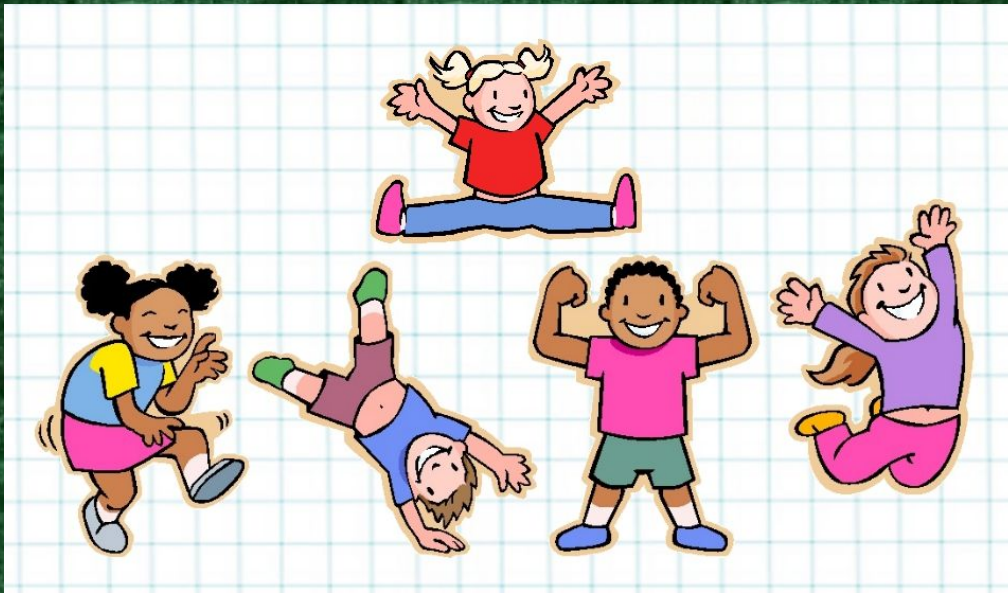


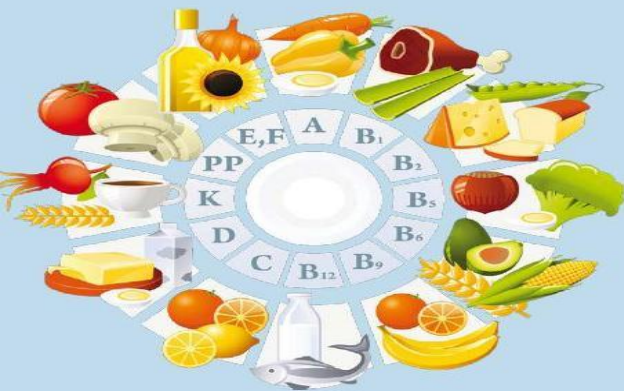
Обливание





# Физкультминутка





**Витамин А** – рост, зрение, крепкие зубы.  
**Витамин В** – сила, аппетит, хорошее настроение.  
**Витамин С** – бодрость, защита от простуды.  
**Витамин D** – крепкие кости.

# Соблюдай режим питания.

*Ребята,  
питайтесь правильно!*



## Пирамида питания



## «Золотые правила питания»



# *Рекомендации школьникам*



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.



# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ШКОЛЕ



- Учащийся приходит в школу за 15 минут до начала занятий: чистый, опрятный, снимает верхнюю одежду, надевает сменную обувь, занимает рабочее место и готовит все необходимые учебные принадлежности к предстоящему уроку.
- В каждом классе есть своя вешалка — всегда оставляйте свои вещи в определённом месте. У верхней одежды всегда должны быть пришиты петли, за которые она вешается на крючки в раздевалке. Для сменной обуви должен быть вместительный матерчатый мешок.
- Будьте внимательны ко всем вещам в гардеробе:

# ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ



Не разговаривай и не открывай дверь незнакомым людям!



Мойте руки перед едой!



Не трогай таблетки!



Спички не игрушка!



Не играй на балконе, упадешь!



Не сиди на подоконнике!



Не играй на стройке!



Не трогай чужие вещи!



Не разговаривай с незнакомыми людьми!



Не дразни собак!



Не наступай на люки!



Не ходи по льду водоёмов!



# Правила общения в семье.

1. Уважать друг друга
2. Считаться с мнением родителей, заботиться о них
3. Стараться не огорчать их учёбой или поступками
4. Всегда быть честным
5. Помогать родителям
6. Не держать обиду на родителей, уметь их прощать



# 1. Может ли крик навредить здоровью?

-Разве что слух может нарушиться, а в остальном он только помогает выплеснуть эмоции. (Д. наук Дмитрий Неткачев)



## 2. Как лень разрушает человека?

Стол, за которым ты сидишь,  
Кровать, в которой ты уснёшь,  
Тетрадь, ботинки, пара лыж,  
Тарелка, вилка, ложка, нож,  
И каждый гвоздь,  
И каждый дом,  
И каждый ломтик хлеба –  
Всё это создано трудом,  
А не свалилось с неба!  
За всё, что создано для нас,  
Мы благодарны людям,  
Придёт пора, настанет час –  
И мы трудиться будем.

**ОСТОРОЖНО!!!**



**ЛЕНЬ**

### ВИДЫ ЛЕНИ



Просто лень



Очень лень



Суперлень

### 3. Почему говорят, что неряшливость - подруга болезней?

-Неряшливость — симптом болезни, затрагивающей психическую сферу



## 4. Какие болезни грязных рук вы знаете?

- Гельминтоз
- Лямблиоз
- Сальмонеллез
- Дизентерия



# 5. Почему нельзя курить?

## 5 ПРИЧИН НЕ КУРИТЬ!

Постоянные денежные  
затраты



Дурной запах изо рта



Налёт на зубах



Ухудшение работы мозга



Больные лёгкие



Лёгкие куральщица

Лёгкие некурящего

# 6. Почему вредно находиться с курильщиком?

## Пассивное курение

При курении **25%** вредных веществ табачного дыма сгорают, **25%** - поглощает курящий, а **50% (!)** отравляет воздух в помещении, где курят.



Симптомы при пассивном курении:

- Головокружение,
- Головная боль,
- Слабость,
- тошнота





# 7. Как алкоголь влияет на здоровье?

-Отмирают клетки головного мозга

-Увеличивается нагрузка на сердце и печень и т.

Д.

## Влияние алкоголя на организм



**МОЗГ** • замедляет циркуляцию крови в сосудах мозга, приводит к постоянному кислородному голоданию его клеток, в результате чего наступает ослабление памяти и медленная психическая деградация

**ЖЕЛУДОК** • подавляет продукцию муцина, выполняющего защитную функцию по отношению к слизистой желудка, и является причиной язвенной болезни

**ПЕЧЕНЬ** • возникает воспалительный процесс (гепатит), а затем и рубцовое перерождение (цирроз)

**КИШЕЧНИК** • постоянно воздействуя на стенку тонкого кишечника, приводит к изменению структуры клеток, и они теряют способность полноценно всасывать питательные вещества и минеральные компоненты

**СЕРДЦЕ** • вызывает повышение уровня холестерина в крови, стойкую гипертонию и дистрофию миокарда

**ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА** • разрушает поджелудочную железу, нарушает обмен веществ и вызывает диабет

**КРОВЬ** • угнетает продукцию тромбоцитов, а также белых и красных кровяных телец. Итог: малокровие, инфекции, кровотечения

**КОЖА** • кожа теряет свою эластичность и стареет раньше времени

## 8. Почему грубость и ссоры разрушают здоровье человека?













ozon.ru



ozon.ru



*Спасибо за внимание!*