

Воспитательное мероприятие „Здоровье не купишь - его разум дарит” (классный час)

Игра-викторина "Здоровье не купишь – его разум дарит"

Цель:

- + формирование психологической установки: „Здоровье не купишь – его разум дарит”

Задачи:

- + выявить, насколько хорошо учащиеся владеют информацией о том, что такое здоровье, здоровый образ жизни
- + способствовать формированию навыков здорового образа жизни у учащихся

Подготовительный период:

- + разделиться на 3 команды, придумать названия командам, девиз

Оформление и оборудование: картинки и плакаты о спорте, здоровье, шары, игровое поле для игры „Крестики - нолики”, музыка, задания для конкурса капитанов, 3 грамоты, чистые листы, кроссворды

Ход мероприятия

Вступительное слово учителя: В век технического прогресса и завоевания космоса нам, как и во все времена, прежде всего, дорого здоровье. Здоровье человека - это главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Но не зря говорят, что беречь здоровье надо смолоду. Здоровье не только физическое состояние, но и психологическое, духовное. Здоровье человека на 50% зависит от того, как он живёт, чем занимается, т.е. от образа жизни. Девизом нашего классного часа мы возьмём поговорку:

"Здоровье не купишь – его разум дарит"

У нас играют 3 команды. Я попрошу команды представиться и назвать свой девиз (представления команд)

I конкурс

А начнём мы с **игры – викторины „Крестики-нолики”**. В игре участвуют 2 команды, команда-победитель играет с третьей командой. Одна команда игроков называется "крестики", другая "нолики". При правильном ответе команда вправе в пустой клеточке сделать пометку "X" и "O". Победить в игре команды могут в двух случаях:

- 1) как только у какой-либо команды на игровом поле образуется выигрышная ситуация, а именно: три их знака расположены подряд по любой вертикали, горизонтали или диагонали;
- 2) каких знаков на игровом поле в конце игры будет больше.

Вопросы для игры:

1-ая игра:

1. Его не купишь ни за какие деньги. (Здоровье)
2. Что милей всего на свете? (Сон)
3. Массовое заболевание людей. (Эпидемия)
4. Рациональное распределение времени. (Режим)
5. Тренировка организма холодом. (Закаливание)
6. Жидкость, переносящая в организме кислород. (Кровь)
7. Наука о чистоте. (Гигиена)
8. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Микроб)
9. Добровольное отравление никотином. (Курение)
10. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закаливания он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды. (Суворов)
11. Любитель нюхать вредные вещества (Токсикоман)
12. Любимый цветок наркомана (Мак).

В случаи ничьи, вопрос на засыпку:

1. Ледовая площадка (каток).
2. Специалист по поднятию тяжестей (штангист).
3. Лучшая тяжесть для любителей утренней зарядки (гантели).
4. Она является залогом здоровья (чистота).
5. Хоккей - шайба, футбол - мяч, бондминтон-... (волан).
6. Теннисная площадка (корт).
7. Решающая характеристика внешности для баскетболиста (рост).
8. Спортивный переходящий приз (кубок).
9. Что стремится установить спортсмен? (Рекорд).

2-ая игра:

1. Для чего уже в Древнем Китае и Персии здоровые люди наносили на царапину немного крови больных оспой?

(Таким образом заражённые люди переносили заболевание легче. Это как прививка).

2. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 килограмма этого вещества. Что это? (Вода).

3. Такая вода содержит в своем составе комплекс солей, макро- и микроэлементов. Не зря ее называют «живой водой». Что это за вода?

(Минеральная).

4. Нужно ли проветривать комнату зимой? Почему?

(Нужно. При температуре 1-2 С болезнетворные бактерии погибают).

5. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (Витамин Д).

6. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это? (Сон).

7. Почему весной яблоки не так полезны, как осенью?

(Витамины разрушаются к весне).

8. Что нужно после долгой ходьбы сделать усталому путнику?

(Надо лечь, чтобы ноги были выше головы).

9. Можно после бега сесть и отдохнуть?

(Нет. Нужно походить, чтобы кровь не застоялась в венах).

10. Это занятие представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца. Что это? *(Плавание).*

11. Это средство может служить профилактикой кариеса. Однако чрезмерное употребление приводит к проблемы с желудком. Что это?

(Жевательная резинка).

12. Что необходимо принимать перед сном обязательно, а в жаркую погоду - утром и вечером? *(Душ).*

Итак, справились отлично. Команда-победитель получает 10 баллов. Проигравшие команды получают по 5 баллов.

Конкурс II

Учитель: Какие продукты являются наиболее полезными для нашего здоровья?

Ребята: Овощи, фрукты, ягоды.

Учитель: Правильно. Сейчас вы получите кроссворды, где зашифрованы названия фруктов, овощей и ягод. За пять минут найдите на данных листах как можно больше ягод, фруктов и овощей (включается музыка)

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| м | о | р | к | о | в | ь | ф | п | л | а | ч | к |
| в | с | в | а | г | р | у | ш | а | н | н | е | а |
| н | в | и | л | у | к | м | п | р | м | а | р | р |
| н | ё | ш | а | р | а | р | о | я | о | н | е | т |
| о | к | н | м | е | и | т | м | б | н | а | ш | о |
| г | л | я | ч | ц | с | м | м | л | м | с | н | ф |
| р | а | м | п | о | м | и | д | о | р | м | я | е |
| а | п | е | л | ь | с | н | н | к | м | т | м | л |
| д | к | а | п | у | с | т | а | о | п | ы | в | ь |
| м | а | н | г | о | м | м | в | в | е | к | в | в |
| д | ы | н | я | ы | в | ф | ы | а | р | в | ы | б |
| м | а | н | д | а | р | и | н | р | е | а | е | а |
| к | у | к | у | р | у | з | а | б | ц | в | е | н |
| ц | с | л | н | в | а | у | к | у | е | н | г | а |
| г | р | а | н | а | т | у | к | з | е | н | г | н |
| к | л | у | б | н | и | к | а | п | и | т | п | р |

Ответы: морковь, помидор, огурец, тыква, лук, капуста, апельсин, мандарин, лимон, яблоко, виноград, слива, арбуз, кукуруза, перец, гранат, груша, картофель, свёкла, ананас, вишня, дыня, черешня, клубника, банан, манго

Конкурс III

Учитель: Перейдём к следующему конкурсу. Он называется „Походка спортсмена”.

Капитанам предстоит изобразить походку спортсмена, который вам достанется по карточке. Капитаны тянут карточки.

Если капитан хорошо, ясно показывает, то и его команда, и та, которая первая отгадывает, получают по очку. Ведущий на своём примере показывает, ребята должны угадать., кого изобразил ведущий (изобразить бегуна, которому наступили на ногу) Начинает первая команда.

Карточки:

1. Изобразить походку штангиста после того, как ему на ногу упала штанга.
2. Изобразить пловца, которого разбил радикулит.
3. Велосипедиста, который при падении повредил правый бок.

(Ребята показывают и отгадывают.)

Судьи оценивают команды.

Учитель: Молодцы! Здорово прогулялись спортивной походкой.

Спортсмен преодолел себя,

А это значит много.

И главное здесь даже не рекорд.

И не блестящие поверхности медали.

Здоровье - главное! Его приносит...

Ребята: Спорт.

Конкурс IV

Учитель:

Перед каждой командой лежит лист бумаги. За три минуты вам нужно написать названия спортивных снарядов, всех, что знаете и при помощи которых можно заниматься спортом, а значит, следить за своим здоровьем. Сигналом, как обычно, служит музыка. Начали! Какая команда напишет больше, та и победила.
(Играет музыка.)

Учитель (читает):

- | | |
|---------------|-------------------------|
| 1. Турник. | 7. Гири. |
| 2. Кольца. | 8. Штанга. |
| 3. Канат. | 9. Боксерские перчатки. |
| 4. Мячи. | 10. Конь |
| 5. Скакалки. | 11. Велосипед. |
| 6. Тренажеры. | 12. Груша и т.д. |

Конкурс V

Учитель: Здоровье не купишь. Под таким девизом мы проведем наш блицтурнир. За правильный ответ - один балл. Быстро поднимайте руку.

1. Весной растёт, летом цветет.

Осенью осыпается, зимой отсыпается.

А цветок - на медок.

Лечит от гриппа, кашля и хрипа. (*Luna*)

2. Растет она вокруг
Она и враг и друг.
Как иглы - волоски,
Покрыли все листки.
Сломи хоть волосок -
И капнет едкий сок -
На кожу - хоть ори!
О-о-ой, волдыри!
Но если дружишь с ней,
Ты многих здоровей:
В ней витаминов - клад,
Весной ее едят. *(Крапива)*

3. Есть корень кривой и рогатый,
Целебную силой богатый,
И может два века он ждать человека
В чащобе лесной, под кедровой сосной. *(Женьшень)*

4. Почему я от дороги
Далеко не отхожу?
Если ты поранил ноги,
Я им помощь окажу.
Приложу ладошку к ране, -
Боль утихнет и опять
Будут ноги по дороге
В ногу с солнышком шагать. *(Подорожник)*

5. Он шипы свои выставил колкие,
Шипы у него, как иголки.
Но мы не шипы у него соберем, -
Полезных плодов для аптеки нарвем. *(Шиповник)*

6. Травка та растет на склонах
И на холмиках зеленых,
Запах крепок и душист,
А ее зеленый лист
Нам идет на чай.
Что за травка? Отгадай. *(Душица)*

Своё здоровье

Учитель: В завершении нашего мероприятия я хочу, чтобы вы определили размер своего здоровья с помощью методики русского врача Н.М. Амосова.

Он предложил определять размер здоровья - это условный параметр, не дающий ответа о состоянии здоровья, но позволяющий о нем задуматься:

- Если Вы не болели в течение всего учебного года - у Вас самый высокий уровень здоровья (**красный жетон**).
- Если заболевание возникло во время эпидемии - средний уровень здоровья (**зеленый жетон**).
- Если Вы болеете во время обычных учебных нагрузок - уровень здоровья самый низкий (**синий жетон**).

Проанализируйте свое здоровье, возьмите жетон соответствующего цвета и прикрепите свои жетоны на доску. (Классный руководитель делает вывод о размере здоровья класса в целом).

Заключительный этап:

Вот и закончилась наша игра. Давайте подведём итоги. Все команды выступили отлично. Но победила сегодня команда (Вручаются призы, грамоты)

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшней классный час не прошел даром, и вы многое почерпнули из него. **"Здоровье не купишь – его разум дарит"** Так будьте здоровы!!!