

Классный час о здоровом образе жизни для 5-6 классов

«Здоровым быть здорово!»



Учитель: Виноградова Анастасия Андреевна

Цели:

- ✓ познакомить обучающихся с правилами здорового образа жизни;
- ✓ формировать убеждения о необходимости сохранения личного здоровья;
- ✓ закрепление знаний и умений обучающихся по соблюдению личной гигиены;
- ✓ раскрыть позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье человека.

Оборудование: карточки со словами, музыкальное оформление, запись на доске (правила ЗОЖ), презентация PowerPoint.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- содержи в чистоте свое тело, одежду, жилище;**
- правильно питайся;**
- больше двигайся;**
- правильно сочетай свой труд и отдых;**
- не заводи вредных привычек.**

Найти подходящие части пословиц

- | | | |
|------------------------------------|-----------------------|----------|
| 1. Болен – лечись, ... | ... для хвори беда | 5 |
| 2. Здоровье не купишь - ... | ... его разум дарит | 2 |
| 3. Быстрого и ловкого... | ...здоров – берегись | 1 |
| 4. Ум да здоровье... | ...болезнь не догонит | 3 |
| 5. Чистая вода... | ...дороже всего | 4 |

Чтобы быть закаленным надо:

- ❖ **приучать себя к открытой форточке, не бояться свежего воздуха;**
- ❖ **каждый день на ночь мыть ноги прохладной водой, постепенно снижая температуру воды, ходить босиком по полу, а летом по земле;**
- ❖ **обтирать тело влажным полотенцем или принимать душ каждое утро.**



ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

Чтоб всегда здоровым быть, не болеть и не грустить,
Правила ты почитай, гигиену соблюдай!



Чисти зубы 2 раза в день!



Руки мой перед едой!



Регулярно проветривай
свою комнату!



Следи за чистотой своей
комнаты!



Одевайся по погоде!



При чихании закрывай рот
носовым платком!



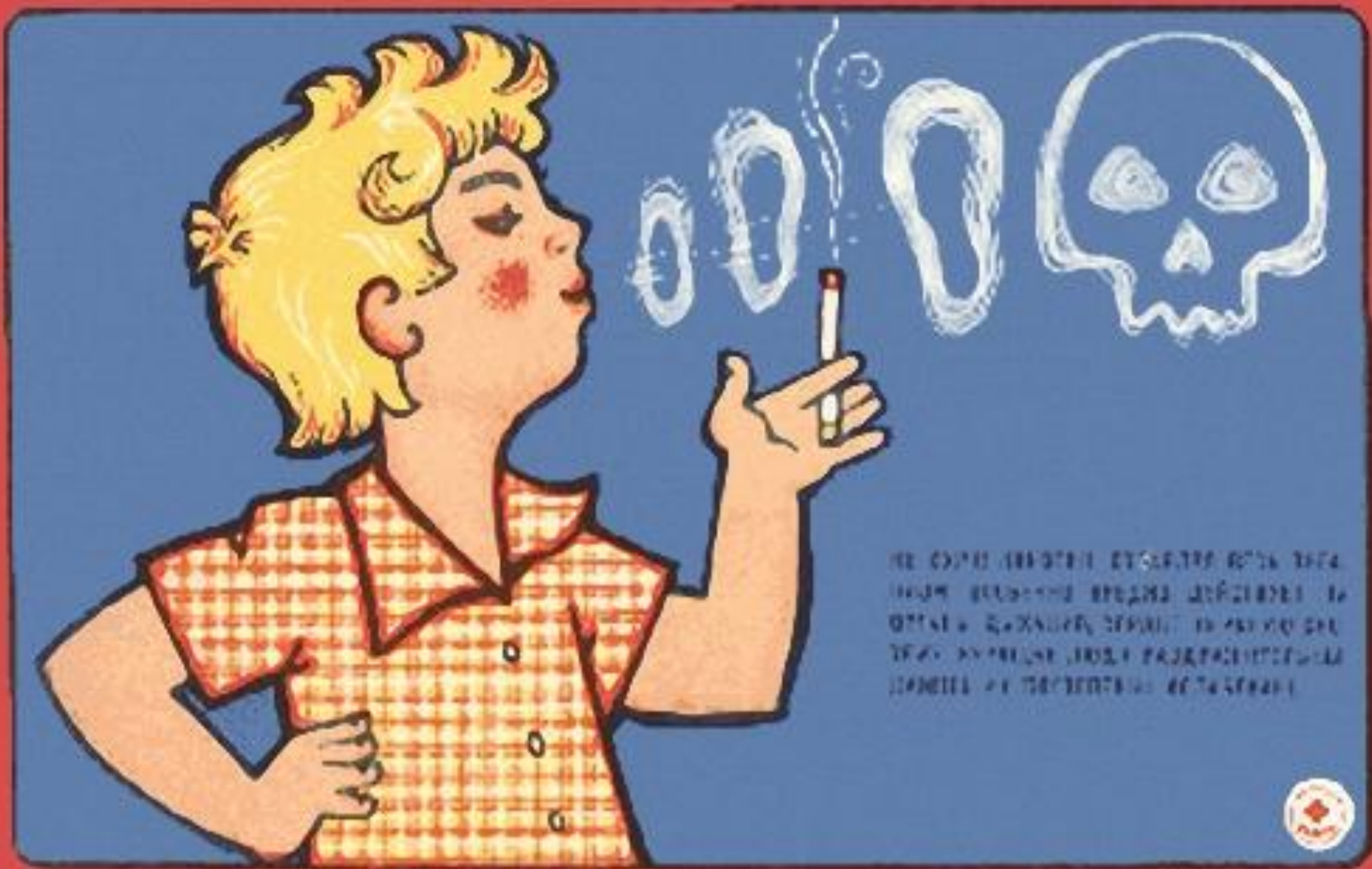
Пользуйся только
индивидуальной посудой!



Мой фрукты и овощи
перед едой!



Не трогай бродячих
животных на улице!



НЕ СМЫСЛ ДЫМИТЬ КУРЕТЬЯ ВОТКА ТОВА
КОМУ ВКУСНОЕ ВРЕДНО ДЫМЯЩИМ ТА
ОТТАКЪ ЗАХВАТЫВАЮТЪ ТО ПЕРВОЕ ДИ
УЖЕ ВЪ ПЕРВЫЕ ДНИ РАКЪ ПРАКТИЧЕСКИ
ПЯТИЛЕТНЕГО ПЕРИОДА ВОЗРАСТА

НИКОТИН-ВРАГ ЗДОРОВЬЯ!

Остановись!

**ПИТЬ АЛКОГОЛЬ
ВРЕДНО!**

PRAVDU.RU



**В любых
Количествах!!!**

Остановись!

СКАЖЖЕМ "НЕТ"



НАРКОТИКАМ

**Хорошо здоровым быть!
Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну,
И купаться в речке бурной!!!
Закаляться, обливаться,
Спортом разным заниматься!
И болезней не боясь,
В тёплом доме не таясь,
По Земле гулять свободно,
Красоте дивясь природной!!!
Вот тогда начнёте жить!
Здорово здоровым быть!!!**

СПАСИБО ЗА

ВНИМАНИЕ!

Список литературы и ссылок:

- Журнал «Последний звонок» №2, 2011г.
- Журнал “Воспитание школьников. №№ 1-12. 2002г.
- Чаклин А.В. Как сохранить здоровье смолоду – М., 1990.
- <http://ekb.66.rospotrebnadzor.ru/UPLOAD/fck/image/zog.jpg>
- http://www.solidarnost.org/netcat_files/Image/1e2b6128d13292f708a27028ef871d36_Image304.jpg
- <http://live.tomsk.ru/public/user/1000000/1000/369/39204.jpg>
- http://vtoroi-shans.n4.biz/image/image_gallery?img_id=1764777&igImageId=1764775&igSmallImage=1&t=1320843299364
- http://www.pochemu4ka.ru/_ld/12/67173788.gif
- http://74214s013.edusite.ru/images/p163_shl8.jpg
- <http://domzdraw.ru/wp-content/uploads/2011/11/Obshherazvivayushhie-uprazhneniya.jpg>