

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Курасовская средняя общеобразовательная школа»

## Разработка классного часа

в 7 классе

### «Путешествие в страну Здоровья»



Классный руководитель Медведева В.А.

Курасовка, 2017 г.

## Путешествие в страну Здоровья

### **Цели:**

- Формировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.
- Развивать навыки личной гигиены и аккуратности.
- Расширять кругозор учащихся.
- Воспитывать у детей опрятность, аккуратность и привычку следить за чистотой организма.
- Привитие интереса к здоровому образу жизни
- Воспитание потребности правильного выбора между здоровым образом жизни и вредными привычками.

**Учитель:** Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум

Геродот

**Ведущие:** Крошка сын к отцу пришел.

И спросила кроха:

«Что такое хорошо?

И что такое плохо?»

Если делаешь зарядку,  
Если кушаешь салат,  
Если любишь шоколадку –  
Ты найдешь здоровья клад.

Если мыть не хочешь уши,  
И в бассейн ты не пойдешь,  
С сигаретою ты дружишь –  
То здоровья не найдешь.

Нужно, нужно по утрам и вечерам  
Умываться, закаляться,  
Спортом смело заниматься,  
Быть здоровым постарайся.  
Это нужно только нам!

### **1. Вступительная часть.**

Классный руководитель:

- Здравствуйте, дорогие ребята!

- Сегодня мы виделись несколько раз и уже приветствовали друг друга. Как Вы думаете, почему я опять говорю: «Здравствуйте»

(ответ: желаете здоровья)

- Вы совершенно правы, я желаю, чтобы Вы были здоровыми и болели как можно реже, поэтому и говорить мы сегодня будем о здоровье. Быть здоровым очень важно. Только здоровый человек может в полной мере ощутить радость жизни. Ему легко работать и учиться, заниматься любимыми увлечениями.

- Что такое здоровье? Давайте попробуем составить определение здоровья (учащиеся высказывают свое мнение и предлагают разные варианты ответов)

- По ответам групп можно сделать вывод, что Вы имеете общее представление о том, что такое здоровье

Определений понятия «Здоровье» много, но более общим является определение, принятое Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ).

«Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов»

- Что же необходимо человеку для того, чтобы он был здоров?

**Учитель.** Представьте себе: на одном квадратном сантиметре грязной кожи может находиться до 40 тысяч микробов! Достаточно небольшой ссадины, чтобы микробы попали внутрь и вызвали различные заболевания. А на чистой коже микробы погибают!

### **1. Остановка «Чистота-залог здоровья». Конкурс «Кто знает больше пословиц о здоровом образе жизни».**

Каждая команда получила домашнее задание подготовить пословицы и поговорки о здоровом образе жизни, о чистоте и опрятности, о пользе спорта и зарядки.

Команды по очереди называют пословицы. Выигрывает команда, которая знает больше пословиц.

### **2. Остановка «Спортивная». Конкурс «Знаток спорта»**

Нам смелым, и сильным, и ловким  
Со спортом всегда по пути  
Ребят не страшат тренировки-  
Пусть сердце стучится в груди.  
Чтоб в спорте первыми быть  
Надо спорт любить.  
Чтоб спортсменом мог каждый стать.  
Надо день зарядкой начинать.

**Учитель.** предлагает участникам команд выбрать лепесток от цветика-семицветика. На этих лепестках – задания для разминки: на листе написано название вида спорта. Одна команда показывает пантомиму, другая угадывает, что за вид спорта показан. За пантомиму команда получает 1-3 балла.

Та команда, которая первой угадает вид спорта, получит 1 балл.

### 3. Остановка «Правильное питание»

**Ведущий:** Сегодня мы хотим подарить вам советы.

Глубже дыши,  
Кислород поглощай.  
Больше гуляй  
И с друзьями играй!  
Отдых и сон нам тоже нужны,  
Расти и учиться помогут они.  
Гигиена и здоровье,  
Спорт, закаливание, труд,  
Травы, овощи и фрукты  
Рука об руку идут

**Ведущий.** Чтобы продолжить наше путешествие, необходимо подкрепиться.  
Для здоровья нам нужна полноценная еда!  
Человеку нужно есть, чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтоб расти и кувыркаться,  
Песни петь, дружить, смеяться,  
Чтоб расти и развиваться и при этом не болеть-  
Нужно правильно питаться с самых юных лет уметь!

**Учитель:** Сейчас проведём игру «Полезно – вредно». Я называю продукт. Если употреблять его полезно, то поднимаете правую руку, Если вредно – делаете один хлопок)

Есть овощи и фрукты.  
Пить соки.  
Питаться чипсами.  
Есть суп во время обеда.  
Есть много сладостей.  
Постоянно грызть семечки и орехи.  
Есть рыбу.  
Употреблять часто острую, солёную и кислую пищу.  
Пить молоко  
Жевать жвачку

### 4. Остановка «Витаминная».

Перед вами будут появляться изображения продуктов питания. Каждая команда по очереди должна сказать, чем полезен каждый из этих продуктов, какие витамины и полезные вещества они содержат.

1. **Яблоко** (Яблоки полезны при недостатке витаминов (гиповитаминозе) Яблоки применяются при авитаминозе, малокровии, так как в них много витаминов и микроэлементов. железо)
2. **Смородина** (Ягоды черной смородины содержат витамины В, Р, провитамин А (каротин до 3 мг), сахара, пектиновые вещества,

фосфорную кислоту, эфирное масло, дубильные вещества, витамин группы К, каротин, она богата солями калия, содержит соли фосфора и железа. Листья содержат фитонциды, магний, марганец, серу, серебро, медь, свинец, эфирное масло и витамин С (250 мг). Что касается витамина С, то здесь черная смородина - лидер среди других растений.

3. **Тыква.** Содержит железо, кальций, калий, магний, белок, клетчатку, углеводы, витамины Е, РР, В, С, В2, каротин. Совсем недавние научные исследования тыквы выявило наличие в ней вещества, которое подавляет рост палочки Коха (туберкулёзной палочки).
4. **Картофель** (Белок клубней богат различными аминокислотами и относится к полноценным белкам. В картофеле содержится много калия (568 мг на 100 г сырой массы), фосфора (50 мг), значительное количество магния кальция и железа. В клубнях найдены витамины С, В, В2, В6, В РР, Д, К, Е, фолиевая кислота, каротин и органические кислоты: яблочная, щавелевая, лимонная, кофейная, хлорогеновая и др.
5. **Виноград.** Виноградный сахар нормализует мышечный и сердечный тонус, повышает обмен веществ, расширяет кровеносные сосуды, заставляет трудиться обленившийся кишечник. Кроме того, цинк, калий, кальций, железо, медь, марганец, магний, столь необходимые нашему организму, содержатся в винных ягодах в огромных количествах! Особенно много в них калия, укрепляющего сердечную мышцу.
6. **Гранат** полезен при малокровии — «военный» фрукт содержит много железа, необходимого для кроветворения. Для эффекта нужно ежедневно съедать один гранат в день;
7. **Петрушка.** В листьях петрушки содержится очень много железа и калия, каротина, витамина С.
8. **Творог** богат кальцием и фосфором, без которых невозможно полноценное формирование костной системы. Эти вещества необходимы детям в период роста костей
9. **Морковь** (Антиоксиданты в моркови укрепляют иммунную систему, каротин полезен для глаз) организма
10. **Лук** обладает бактерицидными и антисептическими свойствами, борется с вирусами и накапливает в себе живительную энергию земли. Лук улучшает аппетит, усвоение пищи, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям

## 5. Остановка «Угадай-ка». Конкурс – викторина.

Команды по очереди отвечают на вопросы. На обсуждение даётся 30 сек.  
За каждый правильный ответ – 1 балл.

## Вопросы для викторины:

1. Курение вызывает рак ряда органов, но какой орган человеческого организма страдает больше всего? (лёгкие)
2. В каком возрасте можно начинать закаливание? (с рождения)
3. Назовите болезни «грязных рук». (желудочно-кишечные заболевания, дизентерия, желтуха, туберкулёз)
4. Почему нельзя грызть ногти? (под ногтями могут находиться возбудители различных заболеваний, яйца гельминтов)
5. В какое время года лучше начинать закаливание? (летом)
6. Почему, поиграв с животными, нужно вымыть руки, даже не дожидаясь еды? (микробы через микротравмы на руках могут проникнуть внутрь организма)
7. Весной повышается утомляемость, вялость, раздражительность. Почему? (авитаминоз)
8. Что такое авитаминоз?
9. Стоит ли в жару много пить? (нет. С потом из организма выводится соль. Чем больше пьёшь, тем больше потеешь и теряешь соли)
10. Сколько часов в сутки должен спать человек? (взрослый – 8ч, подросток – 9-10ч, ребёнок – 10-12ч)
11. Назовите средства закаливания. (солнце, воздух, вода)
12. Почему нельзя сразу после занятий физкультурой пить холодную воду? (резкое охлаждение на фоне общего разогревания может вызвать ангину, заболевание верхних дыхательных путей)
13. Перечислите правила приема пищи.

**Физкультминутка.** Один из учеников рассказывает считалку, другой показывает движения.

Мы немножко отдохнём:

Встанем, глубоко вздохнём

Руки в стороны, вперёд,

А потом – наоборот.

Раз – подняться, потянуться.

Два – согнуться, разогнуться.

Три – в ладоши три хлопка,

Головою – три кивка.

На четыре – руки шире.

Пять – руками помахать,

Шесть – за парту тихо сесть.

**Учитель** Для здорового образа также важно жить без вредных привычек. Что относится к вредным привычкам?

**Учащиеся** Курение, алкоголь, наркотики.

**Учитель** Правильно. Курение, алкоголь, наркотики приводят к серьёзным, смертельно опасным болезням.

## **7. Остановка «Историческая»**

Табак – средне действующий наркотик. Гораздо легче привыкнуть к курению, чем отвыкнуть от него. Табак известен человечеству с древнейших времён, но использовался он для религиозных ритуалов. Европейцев курить табак научили индейцы, которые дымом табака отпугивали moskitov. О вреде табака стало известно намного позже.

Составные части дыма всасываются в кровь и через 2-3 мин. достигают клеток головного мозга. Ненадолго эти вещества повышают активность клеток головного мозга, это состояние воспринимается курильщиком как свежий приток сил или своеобразное чувство успокоения. Однако это состояние скоро проходит, человек тянется за новой сигаретой. Постепенно никотин встраивается в обмен веществ, и человеку его постоянно не хватает. У человека, привыкшего к курению, в случае резкого прекращения курения наблюдается абстинентный синдром (ломка), который выражается в головной боли, колебаниях артериального давления, болях в области сердца, желудка, могут наблюдаться кишечные расстройства, повышенная потливость, слабость, вялость, нервозность.

В мире систематически курит 60% мужчин и 20% женщин. Большинство подростков начинает курить под влиянием товарищей и компании (27%), из любопытства (40%), в подражании взрослым (17%). Установлено, что 80% закуривших детей не бросает этой привычки, а если подросток выкурил 2 сигареты, то в 70% случаев он будет курить систематически.

В момент затяжки на кончике сигареты развивается температура 600-900 С. При этом происходит сухая перегонка табака, при которой образуется 6 тыс. веществ, из которых 120 ядовиты. Основным токсичным веществом является никотин. Внутривенно достаточно ввести никотин из одной сигареты, ч.б. вызвать смерть человека. За 30 лет курильщик поглощает приблизительно 1кг никотина. Выкурив пачку сигарет в день, курильщик получает дозу облучения в 3,5 раза превышающую предельно допустимую. За 20 лет курения в лёгких накапливается до 6кг сажи.

Курильщики значительно подрывают себе здоровье. Каждая сигарета сокращает жизнь на 8-15мин. У курильщиков в 2-3 раза чаще бывают сердечно-сосудистые заболевания, в 15-30 раз чаще – рак лёгких, в 13 – стенокардия, в 12 – инфаркт, в 10 – язва желудка. Курильщики чаще страдают ОРЗ, бронхитами, астмами. При этом не следует забывать о вреде «пассивного» курения.

Дети более подвержены действию ядов табака. Известен случай, когда девочку положили спать в комнате, где сушились листья табака, через несколько часов девочка умерла.

Курение табака возникло еще в глубокой древности. Высадившись на берегах Америки Колумб и его спутники увидели туземцев, которые держали во рту пучки дымящейся травы.

Во Францию табак попал из Испании, его привез посол Жан Нико в подарок королеве Екатерине Медичи. От фамилии «Нико» произошло слово «никотин».

### Наказания

В Китае, замеченного в курении ученика ожидает изнурительное наказание – тренировка на велотренажере;

В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади;

В Турции курильщиков сажали на кол;

В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертная казнь. Всех, у кого найден табак, «надобно пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда добыл...»

В нашем гуманном обществе нет таких наказаний, но может быть наше путешествие заставит вас задуматься над тем, стоит ли курить или стоит вести здоровый образ жизни?

**Учитель.** На этом наш маршрут поезда Здоровья заканчивается. И перед подведением итога жюри нужно сказать о важности здоровья, необходимости сохранить его.

- Какие вы знаете факторы здоровья?

#### Факторы здоровья

- солнечный свет
- здоровый сон
- свежий воздух
- физические упражнения
- чистая вода
- здоровая пища
- хорошая осанка
- отдых
- закаливание организма

**Ведущие:**

Желаем вам цвести, расти,  
Копить, крепить здоровье.  
Оно для дальнего пути-  
Главнейшее условие.  
Пусть каждый день и каждый час  
Вам новое добудет,  
Пусть умным будет ум у вас,  
А сердце добрым будет.