Классный час «Здоровье – путь к успеху!»

Разработчик: Ганжа С.Д., классный руководитель 2 Б класса

Цель: создать условия для формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Актуализировать и развить знания обучающихся о здоровье и здоровом образе жизни;

2. Формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации;

3. Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;

4. Практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни;

Организация классного часа началась с психологической настройки обучающихся по данной теме. При выборе темы учитывались возрастные особенности детей. Подготовка к классному часу проводилась заранее: выбрали актив, обучающихся для выступления, знакомились с материалами по разным источникам информации, составили сценарий выступления, проводили репетиции с ведущими и чтецами. В подготовке и проведении задействованы все .

Ход классного часа:

Основное содержание мероприятия

1 ведущий:

Народная мудрость гласит: «Здоровому все здорово». Вести здоровый образ жизни сейчас модно и совсем не сложно - нужно соблюдать основные правила здорового образа жизни. Остановимся на каждом пункте отдельно.

1 участник

1) Правильное питание - основа здорового образа

Давайте поговорим о еде современных подростков. Предпочтение отдается чипсам, сухарикам, газированным напиткам и в довольно больших количествах, поэтому нельзя не заострить внимание на том, что мы едим?

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда, фирмы-производители почему-то называют их специями). Поэтому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности, что называется, «на любителя».

Демонстрация видеофрагмента о применении различных ароматизаторов и пищевых добавок.

Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство предпочитают, есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Чаще всего вкус у чипсов искусственный. Тоже самое в полной мере относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков. Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать характеристики: ***(распечатать и раздать детям)***

Участник 2.Чем опасны газированные напитки?

Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. По последним данным ученых в состав газированной воды входят вещества, вымывающие кальций из организма. Поэтому переломы костей у подростков наблюдаются чаще, чем было раньше. Пожалуй, самое коварное в газированной воде - это тара. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни. В момент вскрытия банки в контакт с ее содержимым вступают различные виды бактерий. Жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас.

Классный руководитель. Чтобы уменьшить вред от любой газировки, необходимо следовать простым правилам:

1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка.
2. Пейте через трубочку, чтобы избегать контакта с банкой.
3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.

4. Откажитесь от газировки, если страдаете какими-либо заболеваниями.
5. Не давайте газировку детям до 3 лет.
Ведущий 2. Мы поговорили с вами о неправильном питании, а теперь назовем продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровым: фрукты, овощи, рыбу, бобовые и т. д.
Игра «Меню для школьника».
Группа делится на 3 подгруппы.
Ведущий 1. Каждая подгруппа должна составить меню, включающее завтрак, обед, полдник и ужин. Помните о том, что это должно быть меню , включающее в себя разнообразные продукты питания. Каждая группа составляет меню и вывешивает его на доску.
Ведущий 2. А сейчас мы оценим вашу работу и назовём оптимальный вариант рационального питания.
Классный руководитель. Если вы решили вести здоровый образ жизни, соблюдайте режим и правила здорового питания.
3 участник
2) Соблюдайте режим дня.
Режим дня - это чередование часов работы, отдыха и сна, необходимый момент планирования собственной жизни. Многие уверены: соблюдать режим дня нереально. Но если вы решили вести здоровый образ жизни, распишите себе собственный режим дня, рациональный и подходящий для вас.
Работа в группах по составлению режима дня.

Классный руководитель. Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально

3) Спорт - залог красоты и здоровья.
4 участник

Здоровый образ жизни невозможно представить без утренней зарядки, которая приведет ваш организм в работоспособное состояние, устранит сонливость и вялость, поднимет настроение.

4) Конкурсная программа среди учащихся
Классный руководитель: Итак, вредные привычки оказывают отрицательное влияние на здоровье. Кроме физических нарушений (нарушения работы сердца, желудка, печени, легких), у человека развиваются нарушения психические: в состоянии алкогольного опьянения меняется его поведение - он становится неуправляемым, теряет контроль над собой; появляется агрессивность - человек становится буйным. В таком состоянии человек способен обидеть родных и близких, друзей, нарушить правопорядок. Курящие люди не способны достичь высоких результатов в спорте
Ведущий 2. Вам было дано домашнее задание. Подготовить социальную рекламу «Береги себя». Итак, приглашаем на сцену команды.
Домашнее задание: Конкурс социальной рекламы «Береги себя

5)Мой успех –это модель здорового человека творческая работа

Выводы и рекомендации: Здоровье человека – жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов. На здоровье влияют наследственность, состояние окружающей среды, здравоохранение. Но более чем на половину – здоровый образ жизни. Запомните, ваше здоровье – в ваших руках! Ведите здоровый образ жизни и будьте здоровы!
Работая над собой и укрепляя свой разум, ты сможешь:
-добиваться любых жизненных целей
-стойко переносить любые трудности
-жить так, чтобы твои родные и близкие гордились тобой

Самоанализ классного часа во 2б классе

Классный час «Здоровье – путь к успеху!»

Выбранная тема актуальна и представляет интерес для обучающихся школы, поскольку связана напрямую с проблемой безопасности и независимости.

Содержание методической разработки направлено на достижение таких целей как формирование здорового образа жизни, самостоятельности, успешной социализации, самореализации. В разработке данного классного часа, подготовке материала активно принимали участие обучающиеся т.к. данная тематика представляет для них интерес не только в познавательном аспекте, но и является частью дополнительных знаний, которые они будут использовать в своей деятельности. Приобщение школьника к проблеме сохранения своего здоровья это, прежде всего, процесс социализации – воспитание. Самостоятельная творческая деятельность была реализована учащимися под управлением учителя в процессе групповой работы. Ещё одна важная часть системы обучения на занятии – создание благоприятного эмоционального фона, атмосферы сотрудничества, сотворчества, что способствовало раскрытию личностных качеств учащихся.

Личностные универсальные учебные действия:

Формирование основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» здоровье нации, осознание ответственности человека за общее благополучие

Формирование положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «здорового ученика».

Коммуникативные универсальные учебные действия :

Обучающиеся научатся

Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

Использовать речь для регуляции своего действия;

Адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

Цель данного мероприятия: создать условия для формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни. представления о здоровье и здоровом образе жизни, как самой главной ценности для человека,

Занятие включало в себя следующие блоки:

- Психологический настрой, основной целью которого была психологическая подготовка учащихся к общению на занятии;

содержательный блок, направленный на приобретение знаний о понятиях «здоровье», «здоровый образ жизни»; на получение и применение полученных знаний в предложенных ситуациях.

Рефлексия, предполагающая самоанализ эмоционального состояния, своей деятельности и взаимодействия с классным руководителем и одноклассниками. Тема была сформулирована путём обозначения проблемы, изначально содержала в себе вопрос, поэтому основными методами были диалогичные методы: беседа, коллективный диалог. Использованные приёмы: сравнение, обобщение, рассуждение, опора на субъектный опыт детей способствовали осознанию детьми темы и цели занятия.

Методы: По источнику получения знаний: словесные (беседа), наглядные, практические. Использованы словесные практические (тренинги), игровые методы обучения.

По степени активизации мыслительной деятельности: частично-поисковый, объяснительно-иллюстративный.

Используемый коммуникативный приём воспитания способствовал развитию умения общаться, изменению взглядов и поведения и тем самым побуждал учащихся к действию.

Применяемые технологии: личностно-ориентированного, деятельностного подхода, метод формирования опыта общественного поведения.

Формы активизации познавательной деятельности: фронтальная, групповая, индивидуальная

Во время занятия удалось поддержать хорошую психологическую атмосферу общения и взаимопонимания.

Чередование видов деятельности, психологической направленности создавали атмосферу доброжелательности, помогали вести беседу откровенно, с учетом индивидуальных особенностей ребят.

Оформление класса было направлено на создание атмосферы праздника, чтобы дети учились делать приятное таким же образом своим родным и близким.

Мультимедийная установка нужна была для экономии времени занятия, наглядности, момента новизны.

Содержание занятия было направлено на создание условий для освоения детьми познавательной, ценностно-ориентационной, коммуникативной и эстетической деятельности. В результате занятия учащиеся не только освоили содержание, но и приобрели опыт творческой деятельности (создание модели здорового человека режима), но и опыт эмоционально-ценностных отношений (осознание понятий «здоровье», «здоровый образ жизни»).

Таким образом, сравнивая желаемый результат с реальным, я делаю вывод, что поставленные цели, отбор содержания, выбор форм, методов, приёмов и форм обучения работали на реальный результат, который показал, что все аспекты цели классного часа реализованы. Учащиеся на занятии познакомились с различными видами деятельности: интеллектуальной, творческой.