

# Классный час

## «Если хочешь быть здоров».



3 класс

Провела: Хизриева М. С.

МКОУ «Банайюртовская СОШ»



Тема: Если хочешь быть здоров.

Цель: Формирование потребности в здоровом образе жизни, ответственности за свое здоровье.

Ход урока:

### 1. Беседа по теме.

- Вспомните «Сказку о микробах».

Жили-были микробы- разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось. Вот на столе кто-то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на ее лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки.

Муха улетела, а микробы остались лежать на столе- на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: «Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи». И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот человеку. А там уж и до болезни рукой подать!

- Где поселяются микробы?

Микробы есть в воздухе, воде, на земле, на нашем теле. Слово МИКРОБ произошло от двух греческих слов: МИКРОС, что значит малый, БИОС – жизнь. Не все микробы вредные. Многие полезны. Например, с помощью молочно- кислых бактерий можно приготовить кефир. А вредные, болезнетворные микробы, попадая в организм, размножаются, выделяют яды. От них возникают разные болезни.

- Как попадают микробы в организм?

1. при чихании, кашле, если человек не прикрывает рот и нос (микробы разлетаются на 10 метров).
2. если не моет руки перед едой.
3. пользуется чужими вещами
4. не моет овощи и фрукты
5. не закаляется и т.д

- Что помогает нам победить микробы? (вода). С водой надо дружить, вода- доктор. Без воды не может жить человек.

- как вы думаете, повар (мама) перед тем, как готовить пищу, моет руки? А врач перед операцией? А портной?

- Что нужно, чтобы как следует вымыть руки? (мыло, вода, полотенце). Вода и мыло – настоящие друзья. Они помогают уничтожить микробы.

*От простой воды и мыла  
У микробов тают силы*

### ЗАДАНИЕ

- Бывают на свете такие дети, которые делают все наоборот. Когда им говорят: Умойся! – они не умываются. Когда им говорят : Не лезь на дерево! – они лезут. Для таких детей писатель Григорий Остер придумал «Вредные советы»:

*Никогда не мойте руки  
Шею, уши и лицо  
Это глупое занятие  
Не приводит ни к чему.  
Вновь испачкаются руки  
Шея, уши и лицо  
Так зачем же тратить силы  
Время попусту терять  
Стричься тоже бесполезно  
Никакого смысла нет  
К старости сама собою  
Облысеет голова.*

Нарисуйте портрет человека, который выполнил эти вредные советы. Это красивый человек?

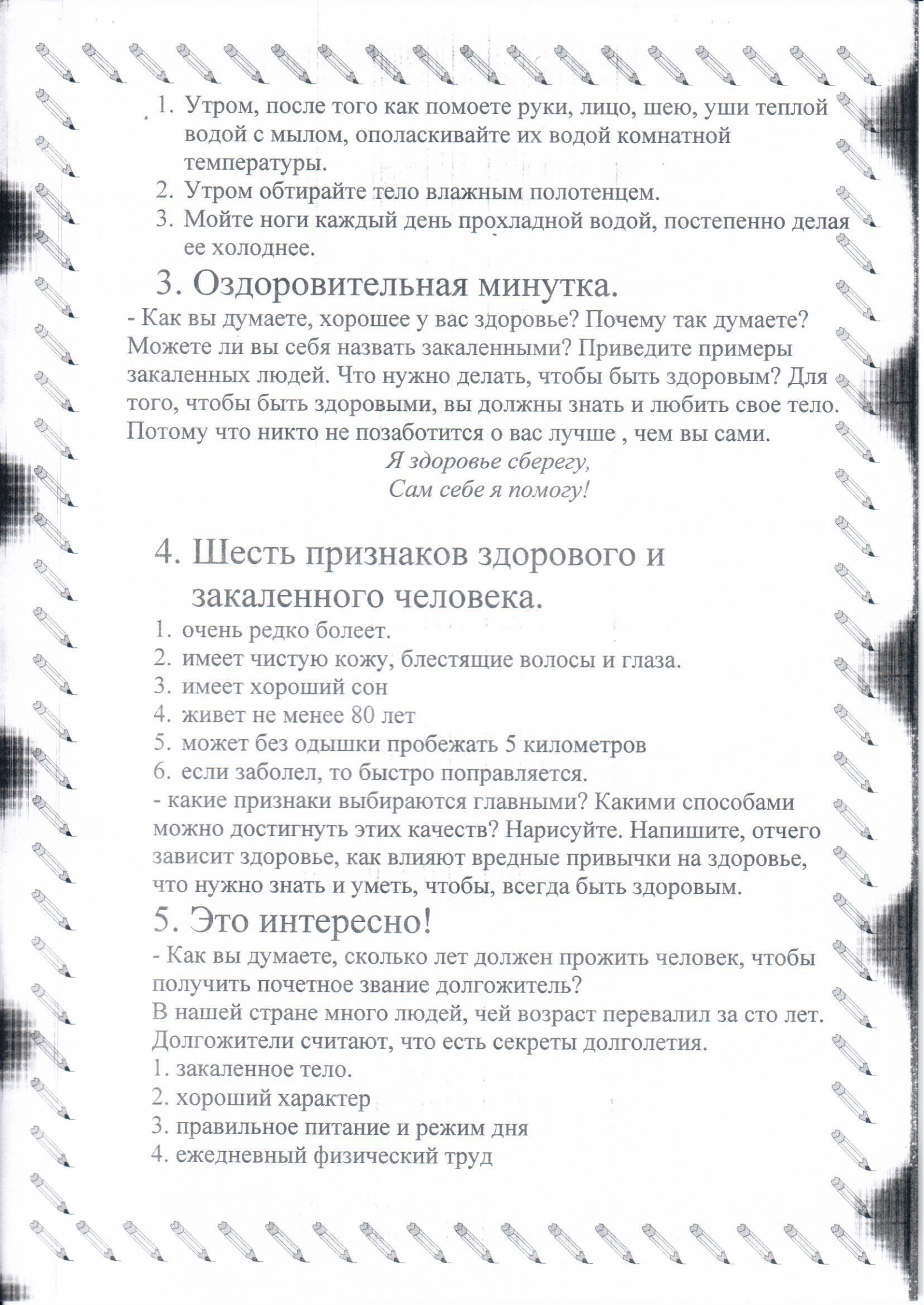
### Задание

- Выберите слова для характеристики здорового человека: красивый, сутулый, сильный, ловкий, бледный, румяный, стройный, толстый, крепкий, неуклюжий, подтянутый.

- почему одни люди болеют часто и тяжело, а другие редко?

- почему одни все время жалуются то на головную боль, то на усталость, а другим – все нипочем? (они закаляются)  
как они это делают?

## 2. Если хочешь быть здоров – закаляйся!

- 
1. Утром, после того как помоеете руки, лицо, шею, уши теплой водой с мылом, ополаскивайте их водой комнатной температуры.
  2. Утром обтирайте тело влажным полотенцем.
  3. Мойте ноги каждый день прохладной водой, постепенно делая ее холоднее.

### 3. Оздоровительная минутка.

- Как вы думаете, хорошее у вас здоровье? Почему так думаете? Можете ли вы себя назвать закаленными? Приведите примеры закаленных людей. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Для того, чтобы быть здоровыми, вы должны знать и любить свое тело. Потому что никто не позаботится о вас лучше, чем вы сами.

*Я здоровье сберегу,  
Сам себе я помогу!*

### 4. Шесть признаков здорового и закаленного человека.

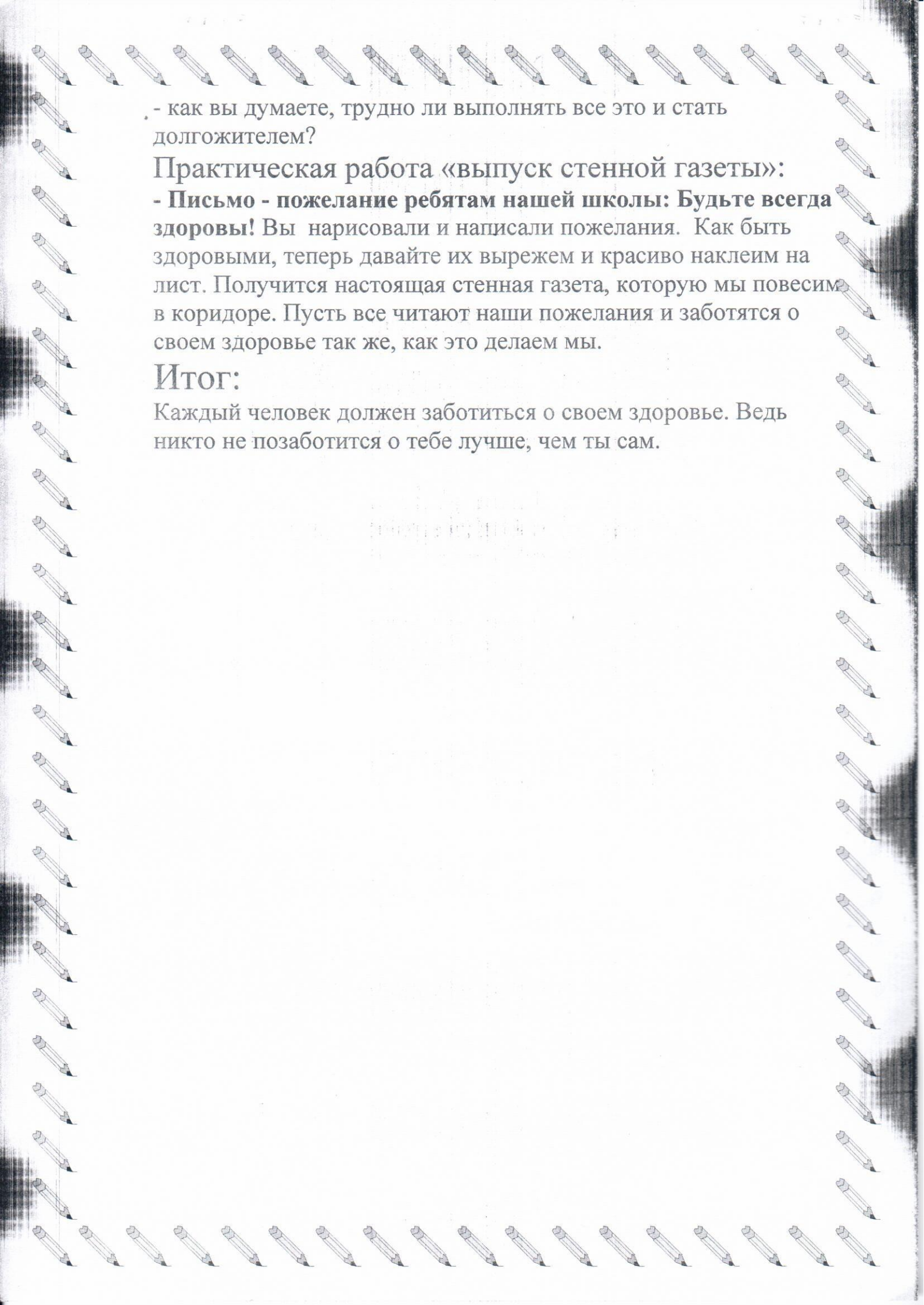
1. очень редко болеет.
2. имеет чистую кожу, блестящие волосы и глаза.
3. имеет хороший сон
4. живет не менее 80 лет
5. может без одышки пробежать 5 километров
6. если заболел, то быстро поправляется.

- какие признаки выбираются главными? Какими способами можно достигнуть этих качеств? Нарисуйте. Напишите, от чего зависит здоровье, как влияют вредные привычки на здоровье, что нужно знать и уметь, чтобы, всегда быть здоровым.

### 5. Это интересно!

- Как вы думаете, сколько лет должен прожить человек, чтобы получить почетное звание долгожитель?  
В нашей стране много людей, чей возраст перевалил за сто лет. Долгожители считают, что есть секреты долголетия.

1. закаленное тело.
2. хороший характер
3. правильное питание и режим дня
4. ежедневный физический труд

A decorative border of pencils surrounds the text. The pencils are arranged in a rectangular frame, with some pointing towards the center and others pointing outwards. They are drawn in a simple, stylized manner with grey and black tones.

- как вы думаете, трудно ли выполнять все это и стать долгожителем?

### Практическая работа «выпуск стенной газеты»:

- **Письмо - пожелание ребятам нашей школы: Будьте всегда здоровы!** Вы нарисовали и написали пожелания. Как быть здоровыми, теперь давайте их вырежем и красиво наклеим на лист. Получится настоящая стенная газета, которую мы повесим в коридоре. Пусть все читают наши пожелания и заботятся о своем здоровье так же, как это делаем мы.

### Итог:

Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.