

Внеклассное мероприятие игра-викторина « Мы за ЗОЖ»

Здоровье – главная ценность в жизни любого человека. В последнее время в практику школ очень широко внедряются здоровьесберегающие технологии, направленные на поддержание здоровья детей и направляющие их на ведение здорового образа жизни

Вести здоровый образ жизни – это значит самосовершенствоваться духовно, психологически, физически и улучшать социально - экономические условия жизни. Одной из основных задач государства в сфере образования признана всесторонняя забота о сохранности жизни и **здоровья**, о физическом развитии и воспитании детей.

Цель:

Дать представление о том, что такое здоровье человека и здоровый образ жизни; пропагандировать **здоровый образ жизни**.

Задачи

- Образовательные

Вызвать интерес к проблеме здоровья, желание задуматься над тем, что здоровье - самое ценное достояние человека.

Сформировать представление о значении питания, физической культуры, закаливания в жизни человека.

Попытаться сформировать мотивацию на нетерпимое отношение к вредным привычкам.

- Развивающие

Развивать умение рассуждать, анализировать, обобщать полученные знания.

Развивать устную речь учащихся.

- Воспитательные

Воспитывать чувства любви и заботы к собственному организму.

Формировать у детей коммуникативные навыки.

Актуализация

Охрана здоровья школьников является приоритетным направлением развития системы образования. Здоровье детей – это основа нашего будущего. Воспитание у подрастающего поколения потребности вести здоровый образ жизни невозможно без профилактической работы, в процессе которой решается важнейшая задача по сохранению здоровья детей. Данный классный час способствует формированию у учащихся мотивации к здоровому образу жизни.

Ход мероприятия.

1. Организационный момент.

Здравствуйте, ребята, меня зовут Марина Николаевна. Сегодня я буду вашим классным руководителем и мы с вами участники конкурса.

- Ребята, а что нужно человеку, чтобы быть всегда в хорошем настроении, в хорошей форме?

На столы раздаются буквы З, Д, О, Р, О, В, Ь, Е. (впережку).

Составьте из данных букв слово. Дети составляют слово « здоровье».

2. Сообщение темы и цели классного часа.

Учитель:

- Здоровье – это самое большое богатство и его нужно беречь. Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения, но не все об этом помнят. Пока ты здоров, кажется, что так будет всегда...

Тема мероприятия: « Мы за Здоровый образ жизни».

Учитель: Что значит быть здоровым?

Дети: Быть здоровым – это значит жить без болезней.

Учитель: Здоровье в большей степени зависит от нас самих. Что может повлиять на состояние здоровья?

Дети: Образ жизни, окружающая среда, питание.

Учитель: Что же включает в себя понятие «здоровый образ жизни»? (ответы детей).

Учитель: Исходя из представленной картины, давайте сделаем вывод:

Здоровый образ жизни – это соблюдение режима дня; правильное питание; закаливание, физическая культура, зарядка; соблюдение правил гигиены; нет вредным привычкам; доброе П.

Мини-лекция «Что такое здоровье?»

Классный руководитель. Итак, сегодня мы говорим о здоровье. Как вы понимаете это слово?

(Дети отвечают, что здоровье - это отсутствие болезней, хорошее самочувствие и т. п.)

- Но тогда пьяниц и наркоманов, у которых пока ничего не болит, тоже можно назвать здоровыми?

(Дети высказываются.)

Действительно, долгие годы здоровье и понималось как отсутствие болезней и физических недостатков. Но в наше время установилась другая точка зрения. Согласно этой точке зрения, здоровье бывает физическое, душевное и социальное.

Физическое здоровье - это правильная работа всего организма. Если человек физически здоров, то он может выполнять все свои текущие обязанности без излишней усталости. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома.

Душевное здоровье проявляется в том, что человек доволен собой, нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворен своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо отдыхать, получать новые впечатления, общаться с друзьями.

Социальное здоровье проявляется в отношениях с другими людьми. Социально здоровые люди умеют ладить с окружающими. Они уважают чужие права и могут отстаивать свои. Они поддерживают добрые отношения с родственниками, умеют находить новых друзей, умеют выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.

Здоровым можно назвать только такого человека, который обладает всеми тремя видами здоровья.

III. Составление таблицы «Здоровый образ жизни»

Классный руководитель. Итак, здоровье - это великая ценность, но многие начинают это понимать, когда заболеют. Ученые утверждают, что организм человека рассчитан на 150-200 лет жизни. А у нас сейчас люди живут в 2-3 раза меньше. Как вы думаете, почему? Что мешает людям жить долго?

Примерные ответы детей:

- Экология.
- Вредные привычки.
- Питание.
- Стрессы.
- Тяжелая работа.
- Отсутствие движения.
- Маленькие зарплаты.

Классный руководитель. Да, безусловно, все, что вы назвали, влияет на здоровье человека, но медики утверждают, что самое главное для здоровья - это умение человека работать над собой, над своим здоровьем. Все ученые сходятся в одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.

На доске мы начертили таблицу «Здоровый образ жизни». А вот из чего складывается здоровый образ жизни, мы пока не записали. Чтобы заполнить эту таблицу, я загадаю вам 5 загадок. Каждая загадка - это один из факторов здоровья. Вы отгадаете загадку, и мы запишем ответ в таблицу. Мне в этом поможет (вызывает ученика, который будет делать записи в таблице).

3. Основная часть мероприятия

Сегодня мы будем играть веселиться и многому учиться, как здоровым быть? Зачем руки мыть? Витамины принимать и про спорт не забывать! Для этого вы уже разделились на две команды. Придумайте название своей команде, связанное с темой нашего мероприятия. В ходе игры за каждый правильный ответ своей команды вы будете получать жетон, у кого к концу игры наберется больше жетонов, то и станет победителем в нашей игре.

Итак, мы начинаем!

1. конкурс «Народная мудрость»

В народе существует много пословиц и поговорок о здоровье. Сейчас я раздам вам пословицы, которые рассыпались на две части. Найдите, пожалуйста, начало и конец каждой пословицы.

В здоровом теле...	...здоровый дух.
Завтрак съешь сам, обед...	...раздели с другом, а ужин отдай врагу.
И смекалка нужна...	...и закалка важна.
Со спортом не дружишь...	...не раз о том потужишь.
Болен – лечись...	...а здоров – берегись.
Здоровья за деньги...	...не купишь.
Чистота	залог здоровья
Здоровье в порядке	спасибо зарядке
Если хочешь быть здоров	закаляйся

Составление схемы «ЗОЖ».

- Из чего же состоит ЗОЖ? Каковы его слагаемые? Давайте составим схему «Из чего складывается ЗОЖ?». Я загадаю вам 6 загадок. Каждая загадка - это одно из слагаемых ЗОЖ.

(Учитель читает загадки, дети по очереди разгадывают, выходят к доске и, выбрав правильный ответ из предложенных на доске, помещают его в схему).

1. Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. (Режим дня.)
2. Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям. (Закаливание.)
3. Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (Гигиена.)
4. Порядок приема пищи, ее характер и количество. (Правильное питание.)
5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц. (Движение, спорт.)

2. конкурс « Правильное питание »

Учитель: Сделан он из молока, но тверды его бока.

В нем так много разных дыр. Догадались? Это..... (ответы детей).

О чем мы сейчас с вами будем говорить?

Без еды человек не может долго прожить, еда необходима человеку в течение всей жизни.

Но не все продукты, которые мы с вами употребляем, являются полезными для нашего организма. Что нужно есть, чтобы оставаться здоровым? Что является полезным для нас?

Расшифруйте названия фруктов, овощей и ягод. За 3 минуты вам необходимо найти на данных листах как можно больше ягод, фруктов и овощей.

м	о	р	к	о	в	ь	ф	п	л	а	ч	к
в	с	в	а	г	р	у	ш	а	и	н	е	а
и	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	и	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	и	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.

Сейчас я попрошу выйти по 1 члену команды и прикрепить нашему солнцу «ЗОЖ», лучик, про который мы только что проговорили и его компоненты. Что в себя включает это понятие)

3. конкурс « Личная гигиена».

Учитель: А чтобы догадаться о каком лучике нашего солнца ЗОЖ пойдет речь, прослушайте отрывок из детского стихотворения.

И сейчас же щетки, щетки
 Затрещали, как трещотки,
 И давай меня тереть,
 Приговаривать:
 Тут и мыло подскочило
 И вцепилось в волосы,
 И юлило, и мылило,
 И кусало, как оса.
 А от бешеной мочалки
 Я помчался, как от палки,
 А она за мной, за мной
 По Садовой, по Сенной.

Догадались, о чем теперь речь пойдет. *(ответы детей)*

Учитель: Конечно, надо не только умываться. Надо мыть руки, чистить зубы, принимать душ, мыться с мылом и мочалкой, чистить обувь и одежду, проветривать помещение, регулярно делать уборку в квартире, содержать в чистоте свой двор, никогда не бросать мусор на улице мимо урны...

Здоровый образ жизни начинается с чистоты! А чистота, как известно, залог-

Предлагаю отгадать вам загадки, каждой команде дается по 3 загадки, но эти загадки вы будете загадывать друг другу сами.

1. Дождик теплый и густой,
Это дождик не простой:
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов. *(Душ.)*

2. Хожу, брожу не по лесам,
А по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и мышей.
(Расческа)

3. За волной волна,
Идет по полю борона,
Пшеницу разгребают,
Порядок соблюдает.
(Расческа)

4. Белая река
В пещеру затекла,
Чистит добела.
(Зубная паста)

5. Я в кармане караулю реву,
плаксу и грязную.
Им утру потоки слез
не забуду и про нос.
(носовой платок)

6. Чтобы волосы блестели
и красивый вид имели,
чтоб сверкали чистотой,
мною их скорей помой.
(Шампунь)

После конкурса прикрепляют элемент солнца и его компоненты.

4. конкурс «Двигательная активность»

Учитель: Наверняка, вы уже немного устали, поэтому встаньте, пожалуйста, из-за столов и пройдите ко мне. Когда человек находится долго в сидячем положении, что с ним со временем происходит, что ему необходимо сделать?

Движение – жизнь! Этот лозунг проверило на себе уже не одно поколение людей. Командам необходимо на время выполнить задания.

- Итак, без правильного питания можно ли образ жизни назвать здоровым? (нет). А без движения, без физической активности? (нет).

- А какими видами спорта можете заняться вы в нашем городе? Сейчас каждая из команд получит задание – показать пантомиму – какой-либо из видов спорта, т.е. показать занятия этим видом спорта движениями и без слов. А противоположной команде нужно будет угадать этот вид спорта. Я дам вам время подготовиться – придумать, как вы будете показывать эту пантомиму.

(Команды по очереди вытаскивают листки с видами спорта: «Фигурное катание», «Плавание», «Хоккей», «Волейбол» - по 2 листка).

- Итак, 1 минута на подготовку. Время пошло. (По окончании показывают по очереди пантомимы, а противоположная команда угадывает).

- Хорошо, молодцы! Вот и мы с вами немного подвигались и сделали шаг на пути к ЗОЖ. Ведь движение – это жизнь.

Прикрепляют лучик к солнцу « Движение Спорт».

5 конкурс «Хорошие и вредные привычки» ОТСУТСТВИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

О чем мы еще всегда говорим, когда затрагиваем тему ЗОЖ, это может быть хорошим и плохим, полезным или вредным? (ответы детей).

А какие привычки полезные , а какие вредные, мы выясним с вами прямо сейчас. Я прочитаю несколько видов привычек, а вы, если считаете, это она полезная - встаньте, если же наоборот, вредная, - потопайте.

Список привычек:

- спать с открытой форточкой
- обманывать
- умываться
- чистить зубы
- грызть ногти
- сутулиться
- класть вещи на место
- выполнять домашнее задание
- заниматься спортом
- пропускать уроки
- говорить правду
- лениться
- курить
- читать лежа
- мыть за собой посуду
- драться
- конфликтовать

Вывод: Что же такое привычка? (*неосознанное повторение одного и того же действия; Привычка-это способность человека привыкать к каким-то действиям или ощущениям.*)

Привычки бывают разные: хорошие, плохие; полезные и вредные. Полезные приносят пользу, а что делать с вредными? (ответы детей).

Прикрепляется еще 1 элемент солнца и его компоненты. «Отказ от вредных привычек»

6 конкурс «Режим дня»

Мы по часам гуляем, едим, мы каждый день соблюдаем(режим).

Предлагаю вашему вниманию два режима дня таких же школьников как вы, как вы думаете у кого из мальчиков режим дня соответствует здоровому образу жизни?

Режим дня Сережи.

7-50 - Подъём

8-00 - Завтрак

8-30 - Занятия в школе

15-00 - Обед

15-30 - 18-00 - Отдых, прогулка

18-00 - ужин

20-00- 23-00 – уроки на завтра

23-00- вечерний туалет.

00-00 - Отбой

Режим дня Миши.

7-30 - Подъём

7-45 - Завтрак

8-30 - Занятия в школе

14-00 - Обед

14-30 - 17-00 - Отдых, прогулка

17-30-18-00 - Ужин

18-00 - Уроки на завтра

20-00 - Личное время
21-00 – вечерний туалет
21-30- Отбой

У кого из мальчиков правильный режим дня?

Режим дня – это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: учёба, отдых труд, питание, сон. Он помогает школьнику становиться дисциплинированным, волевым.

Подведение итогов

В завершении нашего мероприятия давайте определим 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 (***зеленое яблоко***).
- Если заболевание возникло во время эпидемии - средний уровень здоровья (***желтое яблоко***).
- Если Вы болеете во время обычных учебных нагрузок - уровень здоровья самый низкий (***красное яблоко***).

Проанализируйте свое здоровье, возьмите жетон соответствующего цвета и поднимите свои яблочки вверх.. (***Классный руководитель делает вывод о размере здоровья класса в целом***).

Вот и закончилась наша игра. Давайте подведём итоги. Все команды выступили отлично. Но победила сегодня команда ... (Награждение участников , вручение призов)

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 сегодняшний классный час не прошел даром, и вы многое почерпнули из него.

Спасибо вам большое за работу, сегодня вы были очень активны и с легкостью продемонстрировали свои знания по ЗОЖ.

Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться –
Каждый раз перед едой,
Прежде, чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь –
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!
Я открыла вам секреты,
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!

Если останется время!

Загадки

1. Утром раньше поднимайся,
Прыгай, бегай, отжимайся.
Для здоровья, для порядка
Людям всем нужна... (*Зарядка.*)
2. Дождик теплый и густой,
Это дождик не простой:
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов. (*Душ.*)
3. Хочешь ты побить рекорд?
Так тебе поможет... (*Спорт.*)
4. Он с тобою и со мною
Шел лесными стежками.
Друг походный за спиною
На ремнях с застежками. (*Рюкзак.*)
5. В новой стене,
В круглом окне
Днем стекло пробито,
На ночь выставлено. (*Прорубь.*)
6. Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ –
Это мой... (*Велосипед.*)
7. Есть, ребята, у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих –
Что за кони у меня? (*Коньки.*)
8. Чтоб большим спортсменом стать,
Нужно очень много знать.
И поможет здесь сноровка
И, конечно,... (*Тренировка.*)

3. Игра «Верю - не верю».

- Но прежде чем разобраться, что же такое ЗОЖ, небольшая разминка. Вы поделитесь на команды. Я буду поочередно зачитывать утверждения, а вы командой должны отвечать «верю» или «не верю».
(Зачитываю вопросы, дети хором отвечают «верю» или «не верю».)

1. Верите ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (Да.)
2. Верите ли, что жвачка полезна для зубов? (Нет.)
3. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 5 миллионов человек? (Да.)
4. Верите ли, что есть безвредные наркотики? (Нет.)
5. Верите ли, что недостаток солнца вызывает плохое настроение и депрессию?(Да.)
6. Верите ли, что летом можно запастись витаминами на весь год? (Нет.)
7. Верите ли, что колбасные изделия входят в пятерку самых вредных продуктов питания? (Да.)
8. Верите ли, что минута смеха равна 45 минутам пассивного отдыха? (Да.)
9. Верите ли, что стресс полезен для здоровья? (Нет.)
10. Верите ли, что картофельные чипсы полезны для здоровья? (Нет.)
11. Верите ли, что сладости вызывают кариес? (Да.)
12. Верите ли, что можно стать наркоманом после одной дозы? (Да.)
13. Верите ли, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов? (Да.)
14. А верите ли вы, что газированные напитки полезны для здоровья? (Нет.)

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (Да.)
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (Нет.)
3. Верно ли, что шоколадные батончики входят в пятерку самых вредных продуктов питания? (Да.)
4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10 000 человек? (Да.)
5. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Да.)
6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (Да.)
7. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (Нет.)
8. Отказаться от курения легко? (Нет.)
9. Правда ли, что большинство людей не курит? (Да.)
10. Правда ли, что «совы» любят работать по утрам? (Нет.)
11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (Да.)
12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Нет.)
13. Правда ли, что надо ежедневно выпивать два стакана молока? (Да.)
14. Правда ли, что сладкие напитки входят в пятерку самых вредных продуктов питания? (Да.)
15. Правда ли, что минута смеха равна 45 минутам пассивного отдыха? (Да.)
16. Согласны ли вы, что стресс полезен для здоровья? (Нет.)
17. Согласны ли вы, что картофельные чипсы полезны для здоровья? (Нет.)
18. Верно ли, что сосиски полезны для здоровья? (Нет.)
19. Верно ли, что можно стать наркоманом от одного укола? (Да.)
20. Верно ли, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов? (Да.)

- Хорошо, ребята, вы знаете, что вредно, а что полезно.

Проблемная ситуация «Все наоборот»

Классный руководитель. А теперь вам предстоит оценить поведение вашего одноклассника. Нам удалось записать на видеопленку один день ученика нашего класса (не буду называть фамилию). Можно ли сказать, что он ведет здоровый образ жизни? Послушайте, что мы увидели на пленке. (Читает.)

8 часов утра. Звонит будильник. Наш герой, закрыв будильник подушкой, продолжает спать. Он лег в 3 часа ночи, так и не пройдя сложный уровень в «Контрлстрайке». Бабушка буквально стягивает его с кровати. Она кричит, что он опаздывает в школу и через 15 минут начнется урок. Не открывая глаз, он натягивает футболку и штаны, берет рюкзак и ползет в школу. Бабушка на ходу сует ему в карман 50 рублей. Его лицо озаряет счастливая улыбка: на первый урок не опоздал! Через минуту он уже сладко дремлет за партой под мирный голос учителя. Звонок! Пора завтракать. И вот он уже в столовой. Короткий бой в очереди - и бутылка сладкой воды с пакетиком чипсов у него в руках. После завтрака, как обычно, нужен перекур. За углом школы его встречают как родного. Только закурил - звонок. Договорились встретиться на второй перемене. Еле досидел до конца второго урока и сразу же по звонку - на перекур. Сначала поговорили об играх, потом обсудили поведение учителей. Перемена прошла на славу. Остальные уроки пролетели незаметно. На переменах курили, общались. Кто-то бегал за сигаретами, принес пива - угостились пивком. Пора домой. Бабушка уже ждет с обедом. И напрасно. По дороге домой он покупает в киоске 2 шоколадных батончика. Вспомнив героя рекламы, хищно кусает батончик и сразу чувствует себя хозяином жизни.

Бабушкин обед уже не нужен, он сыт и силен. Ему нужно только поспать. Чтобы вновь сесть за любимую игру и сражаться со страшными монстрами до самого рассвета.

- Вот что нам удалось заснять. Можно ли сказать, что наш герой ведет здоровый образ жизни?

Примерные ответы детей:

- Режим дня не соблюдает, ложится поздно.
- Гигиену не соблюдает: не умывается, не чистит зубы.
- Мало двигается: зарядку не делает, сидит в основном за компьютером.
- На свежем воздухе был только во время перекуров, да и то отравил этот воздух табачным дымом.
- Питается неправильно, употребляет вредные продукты: чипсы, шоколадные батончики, сладкую воду.

Классный руководитель. Какие советы вы бы дали своему однокласснику?

Примерные ответы детей:

- Бросить курить.
- Гулять на свежем воздухе.
- Соблюдать режим дня.
- Делать зарядку.
- Следить за собой: умываться, причесываться.
- Не покупать сладкую воду, чипсы, шоколадные батончики.
- Нормально питаться.