

# *КЛАССНЫЙ ЧАС*

Тема: «Слагаемые  
здоровья»»

4 класс

***Из-за грозных серых тучек  
Показался светлый лучик.  
Это солнышко проснулось,  
Потянулось, улыбнулось.  
Попрощалось с луной,  
Помахало вслед рукой.  
И, умывшись, засияло,  
Радостно всем сразу стало.***

# ЧТО ОБОЗНАЧАЕТ СЛОВО «ЗДОРОВЬЕ»?

*Здоровье-это  
состояние полного  
психического и  
физического  
благополучия*



# ПРОЧИТАЙТЕ ПОСЛОВИЦУ

**«Деньги потерял - ничего не  
потерял,  
время потерял - много  
потерял,  
здоровье потерял - всё  
потерял»**

- Почему так говорят?

- КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, ВСЕГДА ЛИ  
ЛЮДИ ЗАБОТИЛИСЬ О СВОЁМ  
ЗДОРОВЬЕ?

«Здравствуйте, доброго здоровья!»,  
«Как ваше драгоценное здоровье?»

**В древней Руси говорили:**

«Здоровье - великая  
драгоценность», «Здоровье не  
купишь»,

«Дал бог здоровье, а счастье  
найдем»

# - КАК ВЫ ПОНИМАЕТЕ ВЫРАЖЕНИЕ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»?

- занятия спортом, отсутствие вредных привычек, правильное питание, закаливание



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



# ЗАДАНИЕ 1 (РАБОТА В ГРУППАХ)

1 РЯД 1 ГРУППА ; 2 РЯД 2 ГРУППА ; 3 РЯД 3 ГРУППА

- Из данных слов и выражений выберите те, которые характеризуют здорового человека.
- (ловкий, подтянутый, истощенный, закалённый, бледный, всегда в хорошем настроении, часто простужается, не курит, любит заниматься физкультурой, имеет хороший аппетит, капризен и плаксив, энергичный, сутулый, стройный, неуклюжий, имеет лишний вес)

**- ПРОЧИТАЙТЕ ПОСЛОВИЦУ:  
«ЛЮБОЙ ЖУЁТ, ДА НЕ ЛЮБОЙ ЖИВЁТ»**

○ - Какое первое правило?

## **● Рациональное (правильное ) питание**

**- Пища должна давать организму полезные вещества и энергию. Нельзя переедать, есть вредные продукты, которые приводят к заболеваниям органов. Многие болезни - следствие избыточного и неправильного питания.**

## ЗАДАНИЕ 2

- 1 группа, 2 группа, 3 группа
- - Разделите продукты питания на полезные и условно вредные (творог, копчёная колбаса, жевательная резинка, кефир, чипсы, рыба, кетчуп, яблоки, лимонад, сладости)
- 1 группа, 2 группа, 3 группа
- Распределите продукты по содержанию в них витаминов (АВСД)
- Продукты: масло, морковь, семечки, болгарский перец, мясо, шиповник, яйца, рыбий жир, творог, лимон, печень, икра

## ПРОВЕРКА:

- ⦿ А - морковь, масло, яйца, печень
- ⦿ В - семечки, масло, мясо, творог
- ⦿ С - шиповник, болгарский перец, лимон
- ⦿ Д - рыбий жир, икра

**Итак, рациональное  
(правильное) питание - это  
потребление чистых  
натуральных продуктов**

**В ДАЛЁКИЕ ВРЕМЕНА ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ  
НАЙТИ ПИЩУ, НАШИМ ПРЕДКАМ  
ПРИХОДИЛОСЬ МНОГО ХОДИТЬ, БЕГАТЬ,  
ОХОТИТЬСЯ. САМА ЖИЗНЬ СТАВИЛА  
УСЛОВИЕ: ЧТОБЫ ЖИТЬ, НАДО МНОГО  
ДВИГАТЬСЯ**

**Жизнь - это движение.**

**« Движение - это жизнь» остаётся верной.  
Почему?**

- **При движении кровь перемещается в организме с большей скоростью и полнее снабжает клетки кислородом, питательными веществами - обмен веществ улучшается, укрепляется дыхательная система и сердце. Желательно проводить на воздухе не менее двух часов в день.**
- **Игры, зарядка, занятия физкультурой и спортом - всё это составляющие двигательной активности.**

# ИГРА «ПОЛЕЗНО - ВРЕДНО»

- Правила игры: я буду читать предложения, а вы должны сказать полезно или вредно и объяснить почему.
- - Читать лёжа
- - Смотреть на яркий свет
- - промывать глаза по утрам
- - близко смотреть телевизор
- - оберегать глаза от ударов
- - есть морковь и петрушку
- - тереть грязными руками глаза
- - заниматься физкультурой

## КОНКУРС «ЗДОРОВЬЕ»

- На каждую букву этого слова придумать слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

**З - здоровье, закалка, зарядка**

**Д - диета, душ, диетолог**

**О - отдых**

**Р - режим, расчёска, ракетка**

**В - врач, вода, витамины**

**Ь-**

**Е - еда**

- ◎ «Добро, которое ты делаешь от сердца, ты делаешь всегда себе»  
Л. Толстой
- ◎ -как вы понимаете слова Л.Н. Толстого?
- ◎ Надо быть добрыми, помогать друг другу, совершать добрые поступки, делать друг другу комплименты

# ИГРА «РАЗБРОС МНЕНИЙ»

- Продолжите высказывания:
- -По-моему, секрет здоровья заключается в том, ...
- - Я знаю, что зарядка важна ...
- - Моё отношение к наркотикам ...
- - Глядя на человека спортивного вида ...
- - Малоподвижный образ жизни может привести ...
- - Мой любимый вид спорта ...
- - Я думаю, что сигареты ...
- - Моё отношение к алкоголю ...
- - я не хочу болеть простудными заболеваниями ...

## ИГРА «КОМПЛИМЕНТЫ»

- ◎ ***По кругу мяч кидают друг другу и делают комплименты.***
- ◎ ***Положительные эмоции - это следующее слагаемое здоровья.***
- ◎ ***Наш классный час подходит к концу. Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие не прошло даром и вы задумаетесь о своём здоровье.***

- Домашнее задание:  
составить памятку  
«Если хочешь быть  
здоров»»