

Конспект урока
«Здоровые дети в здоровой семье»
(2.09.2013 г.)

Подготовила:

Баева Наталия Ивановна,

учитель математики,

классный руководитель 7 «Б» класса.

Цель:

формировать понимание необходимости совершенствования нравственных отношений в семье; закрепить у детей знания о законах ЗОЖ.

Задачи:

- умение правильно оценивать свою роль в семье;
- воспитание у обучающихся культуры взаимоотношений внутри семьи;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих, общей культуры здоровья

Ход урока

Слайд 1. *Здравствуйте, ребята!*

Вот и закончились летние каникулы, прозвенел школьный звонок. День Знаний – праздник особый, хотя каждый год он повторяется вновь и вновь.

Праздник день знаний имеет свою историю, начало которой датируется 1492 годом, когда Иван 3 издал указ праздновать 1 сентября начало Нового года. Следующий этап, когда история праздника день знаний имеет свое продолжение 1700 год, когда Пётр Первый издал другой указ, по которому новый год был перенесен на 1 января. На какое-то время день 1 сентября был забыт, однако через 300 лет вновь 1 сентября стал начинаться новый год, только новый год не календарный, а учебный. Произошло это, когда в 1984 году был издан указ, в соответствии с которым 1 сентября официально стал праздником - Днем Знаний.

Слайд 2. Первое сентябрьское утро несет с собой что-то новое, ведя нас по неизведанным дорогам знаний.

Осень нежно нам всем сообщает,

Что пора школьных дней наступает.

С летом солнечным надо проститься,

Хочешь, нет ли, а надо учиться!

Слайд 3. Целых 9 месяцев нам предстоит учиться, общаться друг с другом на уроках и внеклассных мероприятиях, а это 1085 учебных часов, 210 учебных дней, 35 классных часов, много различных мероприятий.

Слайд 4. Уполномоченный при Президенте Российской Федерации по правам ребенка Павел Астахов предложил во всех школах России провести 1 (3) сентября 2013 года урок «Здоровые дети - в здоровой семье», посвященный позитивному опыту здорового образа жизни, бережного отношения к семейным ценностям.

Слайд 5. Сегодня на классном часе мы попробуем открыть секреты, которые помогут нам не только сохранить своё здоровье и здоровье окружающих нас людей, но и приумножить его. Тема нашего часа общения «Здоровые дети – в здоровой семье!»

От чего зависит здоровье человека?

Слайд 6. Здоровые дети - это великое счастье. На протяжении веков люди искали панацею от болезней и видели ее секреты то в специфике питания, то в закаливании, то в отдельных видах физических упражнений. А панацея эта, оказывается, рядом. Она кроется в здоровом образе жизни. С первой минуты рождения ребенка эта истина должна находиться в основе его воспитания - именно в семье закладывается фундамент пирамиды здоровья, к вершине которой человек поднимается всю жизнь.

Слайд 7. Здоровые дети - в здоровой семье.

Здоровые семьи - в здоровой стране.

Здоровые страны - Планета здорова.

Здоровье! Какое прекрасное слово!

Так пусть на здоровой планете

Растут здоровые дети!

Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье можно легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Слайд 8. Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Поэтому надо беречь здоровье смолоду. Обратите внимание на пословицы: «Здоровье пожелаешь – счастье повстречаешь», «Береги платье снову, а здоровье смолоду», «Здоровье дороже богатства». Какое слово в каждой пословице считается бесценным? (ответы ребят). Конечно, это слово **ЗДОРОВЬЕ!**

Как вы, понимаете слово здоровье? (ответы ребят)

Здоровье:

- это состояние полного физического благополучия

- отсутствие болезней

«Каждый – кузнец своего здоровья» - это изречение великого древнеримского государственного деятеля Аппия Клавдия.

Слайд9. Задания для формирования ЗОЖ.

1 вопрос

Без чего не вытащишь и рыбку из пруда?

Ответ: труд

Я хочу, чтобы вы бережно относились к своему здоровью, и здесь нужно тоже потрудиться.

2 вопрос

Без этой составляющей человек не может прожить больше трех суток, на нее отводится больше всего времени, это слаще всего на Земле!

Ответ: сон

Сон необходим для того, чтобы человек отдохнул. Вы замечали, что если не выспишься, то на уроке соображаешь гораздо хуже, даже знакомая таблица умножения становится незнакомой. Появляется плохое настроение. А главное снижается сопротивляемость организма к инфекциям и простудам.

Чтобы сон был здоровым, нужно соблюдать некоторые правила. Во-первых, лучше ложиться спать в одно и то же время. Во-вторых, перед сном не нужно наедаться. В-третьих, не нужно смотреть на ночь фильмы ужасов или кровавые боевики. И, разумеется, вы не забываете проветрить комнату перед сном.

3 вопрос

Спасает от усталости, от лени, от сонливости, улучшает работу мозга, помогает оставаться бодрым и сильным.

Ответ: движение

Если хочешь быть сильным,- бегай! Если хочешь быть красивым,- бегай! Если хочешь быть умным,- бегай! Движение- это жизнь! Кто много ходит, тот долго живёт!

Любите физкультуру, делайте зарядку, будьте стройными и красивыми!

4 вопрос

Бесценный дар природы, средство закаливания, тренирует наши лёгкие, нервы, кровеносные сосуды.

Ответ: свежий воздух

Бывайте чаще на свежем воздухе! Вы отдохнёте, наберётесь сил и увидите красоту нашей природы.

Знаете ли вы, какую роль для нас играют разные части тела?

5 вопрос

Эту часть тела называют «зеркало души». Она такая же хрупкая и восстановить её трудно.

Ответ: глаза

Почему глаза называют зеркалом души?

Как организм человека защищает глаза?

Как мы можем защитить свои глаза?

6 вопрос

С этой части тела лучше всего начинать закаливание.

Ответ: ноги

Зачем человеку ноги?

Что может произойти, если промочить ноги или, если ноги замёрзнут?

Как этого можно избежать?

7 вопрос

В каждом человеке есть «микробное гнездо», где микробы не только оседают, но и успешно живут и вредят. Где оно находится?

Ответ: рот

Почему микроб именно во рту более опасен, чем на руках?

Как избежать этой опасности?

Но как бы мы не трудились над укреплением нашего здоровья, иногда всё же случаются маленькие неприятности, и на помощь нам приходит медицина. История медицины – история человечества. Понадобились тысячелетия наблюдений, века накопления опыта, огромное количество экспериментов, чтобы сегодня медицина смогла защитить нас от многих болезней.

Даже вы знаете, что занозы нужно удалять, а раны промывать, к простуженной спине полезно приложить тёплую грелку, а ушибленную ногу лучше опустить в холодный ручей.

Слайд 10. А что вы ещё знаете.... Давайте поговорим о лекарственных растениях.

8 вопрос

Вы натёрли ногу, у вас воспалилась и начала нарывать старая царапина, что можно приложить?

Ответ: подорожник

Совет: очистите от пыли листок и приложите к ране

9 вопрос

В походе вы поранили руку. У вас есть носовой платок, чтобы перевязать рану, но он не очень чистый. Соком, какого растения можно обеззаразить рану?

Ответ: крапива.

Совет: аккуратно, чтобы не обжечься, выдавите несколько капелек сока крапивы на рану

10 вопрос

Корни этого растения слаще яблока, листья укрепляют кости и зубы, сок очищает кровь, а пыльца и нектар цветов помогает росту человека.

Ответ: одуванчик

Совет: из его цветков варят вкусный мёд

Слайд 11. Перед вами тест. Ответив на все вопросы, вы узнаете, что вас ждёт в будущем: здоровая долгая жизнь или вечные хвори и хождения по аптекам.

Как часто ты моешь руки?

- **около 20 раз в день 0
- **только перед едой и после туалета 5
- **когда сильно в чём-либо испачкаю 20

Сколько раз ты чистишь зубы?

- **2 раза : утром и вечером 0
- **1раз 5
- **вообще не чищу 15

Как часто ты моешь ноги?

- **только когда купаюсь целиком 20
- **когда заставит мама 10
- ***каждый вечер перед сном 0

Как часто ты делаешь зарядку?

- **никогда 25
- **когда заставят родители 15
- **ежедневно 0

Как часто ты простужаешься?

- **1 раз в два года 0

**1 раз в год	5
**несколько раз в год	15
Как часто ты ешь сладости?	
** по праздникам и воскресеньям	0
**почти каждый день	20
**когда и сколько захочу	30
Как часто ты плачешь?	
**не могу вспомнить , когда это было в последний раз	0
**пару раз в неделю	15
**почти каждый день	25
Сколько ты гуляешь?	
**Иногда по выходным	20
**ежедневно 1-2 часа	0
**ежедневно, но меньше часа	10
Когда ты ложишься спать?	
**после 22 часов	10
**в 21 - 21.30	0
**после 24 часов	35
Сколько времени ты проводишь у компьютера?	
** сколько хочется	30
**больше трёх часов	10
**не более 1,5 часа	0
Ходишь ли ты в спортивную секцию или танцевальный кружок?	
**да	0
**нет	15
Сколько времени ты тратишь на уроки?	
**около 1,5 часов	0

**почти 2 часа 15

**больше трёх часов 30

итога

Слайд 11. 0---30 Ты в полном порядке!!!

30---90 У тебя уже появились не самые хорошие, вредные для здоровья привычки! Но с ними пока не трудно бороться!!!

90---140 Ты твёрдо стоишь на пути разрушения своего здоровья. Сворачивай скорее!!!

140 и выше Как ты ещё не развалился? Начинай борьбу за здоровье с этой же секунды!!!

Слайд 12. Закон “Об образовании” (ст.18) возлагает всю ответственность за воспитание детей на семью, а все остальные социальные институты (в том числе школьные учреждения) призваны содействовать и дополнять семейную воспитательную деятельность.

Семья — это очень важная социальная единица, которая находится под охраной закона. В Статье 38 Конституции РФ четко изложено, что:

1. Материнство и детство, семья находятся под защитой государства.
2. Забота о детях, их воспитание — равное право и обязанность родителей.
3. Трудоспособные дети, достигшие 18 лет, должны заботиться о нетрудоспособных родителях.

Слайд 13. В России 8 июля — День семьи, любви и верности (впервые отмечался в 2008 году, который был объявлен годом Семьи)

Слайд 14. Изречения о семье

- Семья – это кристалл общества (В.Гюго)
- Семья – один из шедевров природы (Джорж Сантаяна)
- Любовь к родине начинается с семьи (Ф.Бэкон).

Слайд 15. Ассоциации

- Если семья – это постройка, то какая.....
- Если семья – это цвет, то какой.....
- Если семья – это музыка, то какая....
- Если семья – это геометрическая фигура, то какая....
- Если семья – это название фильма, то какого...
- Если семья – это настроение, то какое...

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми. Секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни:

- поддержание физического здоровья,
- отсутствие вредных привычек,

- радостное ощущение своего существования в этом мире.
- правильное питание,

Слайд 16. - Как вы думаете, на здоровье влияет то, что ест человек? (Выслушиваются ответы учеников) Действительно, есть правильное питание и неправильное питание. Посмотрите на картинки слайда и попробуйте рассказать, что значит правильное питание. (Выслушиваются ответы учеников)

Правильное питание – это то, о чем должны мы заботиться в первую очередь, желая быть здоровыми. Некогда древнегреческий философ Сократ дал человечеству совет **“Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть”**. Никто еще не оспорил Сократа, но следуют его советам немногие. Нельзя забывать о том, что соблюдение режима питания – основа здорового образа жизни. Правильное питание организовать не просто. Нужно заботиться о том, чтобы в рационе правильно сочетались различные продукты и химические вещества.

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное приводит к болезням.

Анализ ситуации (обсуждение стихотворения С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»)

Раз бабулю Люсю посетила внучка,

Крохотная девочка, милая Варюшка.

Бабушка от радости накупила сладостей,

Вкусный суп сварила, свежий сок открыла.

- Кушай, Варечка, скорей – будешь крепче, здоровей,

Вырастишь такая – умная, большая,

Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.

- Скушай суп, котлетки, йогурт и ещё сырок.

- Не хочу, бабулечка, выпью только сок.

Снова бабушка хлопчет, угодить малышке хочет:

- Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.

Морщит Варя носик – есть она не хочет.

- Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно,

Но компот, конфеты, мороженное – это главная еда,

Остальные все продукты – ерунда!

Расскажите, Варя, что же с ней произойдёт,

Если будет кушать Варя лишь конфеты и компот?

Слайд 16. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»

Продукты	
Полезные	Неполезные
Рыба	Чипсы
Кефир	Пепси
Геркулес	Фанта
Масло	Жирное мясо
Морковь	Торты
Лук	Сало
Капуста	Сникерс
Яблоки	Шоколадные конфеты

Доктор Здоровая Пицца даёт нам советы:

Воздерживайтесь от жирной пищи.

Остерегайтесь очень острого и солёного.

Сладостей – тысячи, а здоровье – одно.

Овощи и фрукты – полезные продукты.

Проведение опыта.

- Как определить в домашних условиях, жирная ли пища?

Взять небольшие порции разных продуктов: хлеб, колбаса, яблоко и т.д., срезанной частью положить на лист бумаги. Через 10 -15 минут посмотреть. Если продукт жирный на бумаге останется жирное пятно.

Слайд 17. Эволюция заложила в наш мозг стремление к преодолению трудностей.

Видимо, поэтому хитрые японцы воспитывают, памятуя свою поговорку: "Если на пути к твоему счастью нет никаких препятствий, создай их сам".

А древние китайцы знали такую хитрость: "Если ты недоволен собой – совершенствуй себя, а если ты недоволен другими – совершенствуй себя, а не других".

Слайд 18. Словарь семейных отношений (составляют ребята)

Любовь

Верность

Сопереживание

Умение слушать

Компромисс

Приспособляемость

Юмор

Равенство

Нежность

Желание

Поддержка

Признание

Толерантность

Доверие

"Машина любит смазку, а человек – ласку". " Для того, чтобы просто существовать, ребёнку требуется 4 объятия в день, для нормального же развития - 12". Эту хитрость обнаружил и подарил известный американский хирург Роберт Мак.

Слайд 19. Классификация ценностей

- ценности супружества;
- ценности, связанные с демократизацией отношений в семье;
- ценности родительства, воспитания детей;
- ценности родственных связей;
- ценности, связанные с саморазвитием;
- ценности внесемейных коммуникаций;

Выступление ребят (как их семья заботится о своем здоровье)

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

Продолжим наш разговор

Слайд 20. У большинства людей в повседневной жизни складывается более или менее постоянный распорядок дня. Приблизительно в одни и те же часы работают, отдыхают, принимают пищу. Режим дня – это основа нормальной жизнедеятельности человека, так говорят ученые.

Кто жить умеет по часам и ценит каждый час,
Того не надо по утрам будить по десять раз.
И он не станет говорить, что лень ему вставать,
Зарядку делать, руки мыть и застилать кровать.
Успеет он одеться в срок, умыться и поесть,
И раньше, чем звенит звонок, за парту в школе сесть

Всем запомнить нужно! Кто с режимом дружит, никогда не тужит! Помни твердо, что режим людям всем необходим!

Режим дня

7.00 – Знай, дружок, что в 7 утра хватит спать, вставать пора.

7.15 – А проснувшись, не лежи, зарядку сделай, постель застели.

7.30 – Вот и завтракать пора: каша ждет тебя с утра.

8.00 – Как поел, портфель бери, в школу с радостью иди.

8.30 – 14.00 – В школе слушай все внимательно, будь прилежным и старательным.

14.15-14.30 – По дороге домой не спеши, держись правой стороны.

15.00-17.00 – После школы погуляй, про обед не забывай.

17.00-19.00 – Пришло время постараться за уроки приниматься. Об одном не забывай: в промежутках отдыхай.

19.00-20.00 – Дома маме помоги и немного отдохни.

20.00-21.00 – Теперь можно погулять, можно книжку почитать, телевизор посмотреть, или с мамой посидеть.

21.30 – Знай, спокойный, крепкий сон тебе очень нужен он.

Слайд 21 – 26. Подведение итогов.

Давайте подведем итог и еще раз вспомним компоненты здоровья (ответы обучающихся)

Компоненты здоровья: положительные эмоции, движение, режим дня, чистота тела, жилища, продуктов питания, закаливание и оздоровление, рациональное питание, отказ от вредных привычек.

Слайд 27- Какой вывод о жизни и здоровье человека мы можем сделать? Давайте прочитаем все вместе

Здоровье человека – жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов.

Заключительное слово учителя.

Слайд 28. Значит, наше здоровье зависит от наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

Помните: детство - не ожидание взрослой жизни, это уже самая настоящая полноценная жизнь. Используйте её с толком, не ждите, когда во взрослой жизни на тебя чудесно свалится красота, сила, выносливость. Всё это ты должен создавать своими руками изо дня в день. Начни, не откладывая, прямо сегодня.

Конечно, хорошо, когда здоровый образ жизни выбирают целыми семьями.

Здоровье семьи – здоровье ребенка.

В эту истину вложен глубокий смысл.

Идти по жизни с девизом в руках:

«Здоровье необходимо ценить!»

Слайд 29. Будьте здоровы!