

Внеклассное мероприятие «Стиль жизни – здоровье!»

Пояснительная записка

Тема воспитательного мероприятия и обоснование её выбора (актуальность)

В наше время особенно важно уделять внимание здоровью подрастающего поколения. Это наше будущее. К сожалению, в эпоху гаджетов и гиподинамии вопрос о здоровом образе жизни стоит крайне остро. Есть многочисленные проблемы, абсолютно здоровых детей почти нет. Формирование здорового образа жизни нужно начинать ещё в школьные годы. Очень важно проводить тематические классные часы, формировать негативное отношение обучающихся к вредным привычкам.

Тематическое направление

Тематическое направление данного мероприятия – физическое воспитание и формирование культуры здоровья.

Целевая аудитория воспитательного мероприятия (с указанием возраста/класса)

Данное воспитательное мероприятие подготовлено для учащихся 7 класса, где я являюсь классным руководителем. Возраст учащихся – 12-14 лет.

Роль и место воспитательного мероприятия в системе работы классного руководителя (связь с другими мероприятиями, преемственность)

Моя воспитательная программа называется «Надежда России». Она рассчитана на 5-7 лет (5-9/11 классы). Надежда – это аббревиатура. В 5м классе мы воспитывали нравственность, а в 6м – активность. В 7м классе планируется формирование духовности. Это классный час в седьмом классе, как можно видеть, связан с тематикой воспитания в 5м, 6м и 8м классов. Прививать детям здоровый образ жизни очень важно. Что это, как не воспитание нравственных качеств личности? Ведь они – Надежда России. В 8 классе моя цель - формирование единства: воспитание чувства коллективизма, сплоченности. В 9 классе – желание творить – всегда залог успеха. В общем, многопланово. В каждом классе я провожу мероприятия, посвященные здоровому образу жизни. 2021-2022 учебный год также не станет исключением.

Цель, задачи и планируемые результаты воспитательного мероприятия

Цель – формировать у учащихся здоровый образ жизни.

Задачи:

1. Донести до учеников, насколько важен здоровый образ жизни.
2. Научить детей его основам.
3. Просветить учащихся, насколько пагубным может быть нездоровый образ жизни.

Форма проведения воспитательного мероприятия и обоснование её выбора

Форма проведения воспитательного мероприятия – классный час. Он проводится после уроков, когда учащиеся свободны от занятий и могут уделить этому максимальное количество своего внимания.

Педагогическая технология/методы/приёмы, используемые для достижения планируемых результатов

Я использую форму классный час-беседа.

Ресурсы, необходимые для подготовки и проведения мероприятия (кадровые, методические, материально-технические, информационные и др.)

Классную комнату следует украсить картинками и рисунками на соответствующую тему: яблоко, спортсмен, солнце, гантель, кроссовки и т.д.

Мероприятие проводит классный руководитель, но дети могут ему помочь. Например, заранее нарисовать такие рисунки. Можно заранее подготовить плакаты по здоровому образу жизни. Перед проведением классного часа необходимо провести анонимное анкетирование среди учащихся, а оптом огласить результаты в процентном соотношении. Для проведения мероприятия необходимы наглядные средства (плакаты, картинки и рисунки), компьютер, проектор, экран и заставки для него.

Рекомендации по использованию методической разработки в практике работы классных руководителей

Такая методическая разработка может помочь классным руководителям провести похожий классный час в своей школе. Думаю, моя методическая разработка может послужить хорошей основой для проведения своего воспитательного мероприятия классным руководителям, вдохновить других.

Основная часть

Описание подготовки воспитательного мероприятия

Педагогу следует ознакомиться с экологическими проблемами его родного края, найти познавательные видеоролики в интернете, распечатать картинки или попросить учащихся заранее нарисовать тематические рисунки для этого. Можно обойтись без этого, отобразив заставку на нужную тематику на компьютере. Можно подобрать соответствующую музыку без слов. Загадки о здоровье можно предложить загадывать одноклассникам самим учащимся. Важно предупредить их о том, чтобы они не разглашали ответы к ним.

Описание проведения воспитательного мероприятия (сценарий, конспект, дидактическая карта мероприятия и др.)

Здравствуйтесь, дорогие ребята и гости нашего мероприятия! При помощи этого слова мы желаем друг другу здоровья. Это очень важное слово, не правда ли? Здравствуйтесь! А как Вы думаете, о чём мы с Вами сегодня поговорим?

Учащиеся рассматривают картинки и рисунки и выдвигают предположения.

Правильно, ребята. Наш классный час посвящён здоровому образу жизни. За несколько дней до проведения этого мероприятия Вам было предложено заполнить анонимную анкету. Я посчитала и обработала результаты. Давайте выведем их на экран. Может быть, Вас что-то удивит или шокирует.

Тест «Твое здоровье».

1. У меня часто плохой аппетит. 40%
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова. 60%
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым. 55%
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели. 70%
5. Я почти не занимаюсь спортом. 50%
6. В последнее время я несколько прибавил в весе. 30%
7. У меня часто кружится голова. 20%
8. В настоящее время я курю. 10%
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний. 5%
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения. 65%

Как посчитать результаты

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

Результаты.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия. – 10 учащихся.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно. 10 учащихся.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно свои привычки, иначе... - 4 учащихся.

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни.

Ребята, анкетирование показало, что Вам есть к чему стремиться. Нужно начинать улучшать свой образ жизни уже сейчас.

А давайте вспомним пословицы про здоровье. (Если дети не знают их, учитель может начать, а они закончат высказывание). Пример ответов:

Пословицы о здоровье

1. Здоровье дороже денег!
2. Здоровым будешь – всего добудешь!
3. Болен – лечись, а здоров – берегись!
4. Береги платье снову, а здоровье смолоду.
5. Здоровье не купишь, его разум дарит.
6. Здоровье дороже богатства.
7. Курить – здоровью вредить.
8. Будь не красен, да здоров.
9. В здоровом теле здоровый дух.
10. Где здоровее, там и красота.

А сейчас Вашему вниманию я предлагаю несколько загадок про здоровье. Если Вы знаете ответ, непременно поднимайте руку.

Чтобы не был хилым, вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке,
Делай каждый день... (зарядку)
Болезнь мне некогда друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И очень я собою горд,
Что дарит мне здоровье... (спорт)

Этот дом многоэтажный
Чистый, светлый, очень важный.
Встретишь разных здесь врачей.
Лечат взрослых и детей.
Будете лежать в постели,
Коль серьезно заболели.
Не хотим здесь очутиться!
Где, скажите-ка? (В больнице)

* * *

Педиатра ты не бойся,
Не волнуйся, успокойся,
Не капризничай, не плачь,
Это просто детский... (врач)

* * *

Стать сильнее захотели?
Поднимайте все... (гантели)

* * *

В этом светлом магазине
Ты увидишь на витрине
Не одежду, не продукты,
И не книги, и не фрукты.
Здесь микстура и таблетки,
Здесь горчичники, пипетки.
Мази, капли и бальзамы
Для тебя, для папы с мамой.
Для здоровья человека
Открывает дверь — ... (аптека)

* * *

Я под мышкой посижу
И что делать укажу:
Или уложу в кровать,
Или разрешу гулять. (Градуcник)

* * *

Для царапинок Алёнки
Полный есть флакон... (зеленки)
Хоть ранку щиплет он и жжёт
Лечит отлично рыжий... (йод)

* * *

Белая река
В пещеру затекла,
По ручью выходит —
Со стен всё выводит. (Зубная паста)

* * *

Худая девчонка —
Жесткая чёлка,
Днём прохлаждается.
А по утрам да вечерам
Работать принимается:

Голову покроет
Да стены помоет. (Зубная щётка)

* * *

Кто у постели больного сидит?
И как лечиться, он всем говорит;
Кто болен – он капли предложит принять,
Тому, кто здоров, – разрешит погулять. (Доктор)

* * *

Волосистой головкой
В рот она влезает ловко
И считает зубы нам
По утрам и вечерам. (Зубная щетка)

* * *

В овощах и фруктах есть.
Детям нужно много есть.
Есть ещё таблетки
Вкусом как конфетки.
Принимают для здоровья
Их холодной порою.
Для Сашули и Полины
Что полезно? – ... (Витамины)

* * *

Бормашины слышен свист —
Зубы лечит всем... (дантист)

* * *

Кто для блага всех людей
Кровью делится своей? (Донор)
Молодцы, ребята. Вы абсолютно правильно называли ответы к загадкам.
А теперь, ребята, я предлагаю Вам продемонстрировать нам, как правильно
вести здоровые образ жизни. Если у Вас будут ошибки, будем исправлять их.

Спорт и физкультура.

Скажите, пожалуйста, почему Важен спорт? А для чего нам физкультура?
Почему нужно делать утреннюю зарядку каждый день?
А Вы делаете утреннюю зарядку?
А давайте продемонстрируем несколько упражнений для неё.

В наше время очень важно восполнять дефицит двигательной активности, поэтому нам важен спорт. Физкультура нам для этого и дана. Надеюсь, Вы не будете уроки физкультуры, так как это уникальная возможность заняться спортом. Она у нас три раза в неделю. Важно также делать утреннюю зарядку, чтобы настроить организм на нужный лад. Если утром Вы не можете или не имеете настроя её делать, важно позаниматься вечером.

Гигиена

Что такое гигиена? Для чего она нужна? Из чего она состоит?

Что такое опрятность и аккуратность? Вы соблюдаете личную гигиену?

Давайте разработаем «Правила чистоты».

Гигиена – это ученик об условиях сохранения здоровья, а также мероприятия, содействующие этому. Она нужна, чтобы сохранить и укрепить здоровье. Гигиена – это комплект мероприятий. Она направлена на предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования, укрепление здоровья и продление жизни. Она очень важна.

Опрятность – это чистота, чистоплотность. Аккуратность – её синоним.

Необходимо соблюдать правила личной гигиены для себя и окружающих, чтобы не быть изгоем (чистить зубы, принимать душ или ванну и т.д.).

Правильное питание

Что такое правильное питание? Почему следует его придерживаться?

Что такое витамины? Какие продукты богаты витаминами?

Какие продукты вредны для человека?

Вы соблюдаете правила правильного питания?

Давайте разработаем примерное правильное меню на день.

Правильное (или здоровое) питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Именно поэтому его стоит придерживаться.

Витамины – это группа органических соединений разнообразной химической природы, объединённая по признаку абсолютной необходимости их для гетеротрофного организма в качестве составной части пищи.

Витамины для организма человека играют очень важную роль. Недостаток потребления витаминов ведёт к ухудшению здоровья человека, защитные силы организма ослабевают, что приводит к различным заболеваниям.

Топ самых вредных продуктов

1. Картофель-фри и чипсы.
2. Хот-доги и бургеры.
3. Колбасы.

4. «Быстрые» блюда из пакетиков.
5. Консервы.
6. Магазинные соусы.
7. Магазинные кондитерские изделия и конфеты.
8. Сладкие газировки и соки.
9. Очень важно соблюдать правила правильного питания, потому что все знают крылатое выражение «Ты – то, что ты ешь», и это верно.

Вредные привычки

Что такое вредные привычки? Почему они пагубны для нашего здоровья?

Какие полезные привычки помогают нам?

Давайте перечислим все вредные привычки и нарисуем их.

Вредные привычки – это термин, характеризующий такой образ жизни, при котором человек осознанно наносит вред своему здоровью, занимаясь определёнными вещами, приносящими приятные ощущения.

Виды вредных привычек

1. Табакокурение
2. Пагубное употребление алкоголя
3. Потребление наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача
4. Ковыряние в носу
5. Привычка грызть ногти, карандаш или ручку
6. Хруст пальцами
7. Игромания
8. Шопоголизм
9. Компьютерная и интернет зависимость
10. Полезные привычки – это привычки, которые не наносят нам вреда, а, наоборот, улучшают наше здоровье или положение в обществе. Например, рано ложиться и пораньше подниматься, правильное питание и т.д.

Режим дня

Что такое режим дня и почему так важно его соблюдать?

Вы соблюдаете режим дня? Давайте составим примерный режим дня на день.

Режим дня – это система распределения периодов сна и бодрствования, приёмов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Очень важно его придерживаться, так как настроение и состояние человека зависит от точного выполнения режима.

Сон

Почему сон так важен для человека? Сколько нужно спать ребёнку Вашего возраста? Можно ли пользоваться гаджетами перед сном? Почему?

Хороший сон заботится о правильном и бесперебойном функционировании мозга. Использование гаджетов (даже с уменьшенной яркостью) перед сном стимулирует работу мозга, а затем вызывает головную боль, мешает уснуть.