МКОУ Новожизненская ООШ

Конспект классного часа для учащихся 7 класса по теме: **«Здоровые дети в здоровой семье»**

Подготовила: классный руководитель 7 класса

учитель биологии Тимофеева О.Н.

Новая жизнь

2014г.

Участники: учащиеся 7 класса и их родители.

Цель: пропагандировать здоровый образ жизни в семье.

Задачи:

1. Воспитывать  у  детей  умения  бережного  отношения  к  своему

организму.

1. Познакомить  детей  с  правилами  здорового  питания, закаливания.
2. Продолжать формировать семейные ценности – уважение, любовь, заботу.

Оборудование: пазл, солнце и сердце, вырезанное из картона, маркеры, 2 презентации о питании и закаливании, доска, ноутбуки.

Сегодня наш классный час посвящён очень важной теме. А какой именно, вы должны догадаться при помощи пазла. (пазл уже собран и перевёрнут. Задача детей – догадаться о теме урока, открыв как можно меньше кусочков пазла).



Итак, наша тема – здоровье, а точнее – здоровый ребёнок в здоровой семье.

А сейчас мы вместе заполним солнце, символизирующее наше здоровье и здоровую семью. Какие, по-вашему, его составляющие? (Дети предлагают свои ответы)

1. Отказ от вредных привычек
2. Движение
3. Спорт
4. Правильное питание
5. Закаливание
6. Личная гигиена
7. Положительные эмоции
8. …

А какие составляющие здоровья есть в вашей семье?

Одним из самых важных компонентов здоровья является здоровое питание.

Правильное питание – это залог крепкого здоровья, отличного настроения и хороших оценок в школе. Древнегреческий философ Сократ однажды сказал – Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть. К сожалению, мы редко помним этот бесценный совет. Нужно заботиться о том, чтобы ваше питание было разнообразным, вкусным и полезным.

Теперь мы поделимся на 2 команды.

1 команда, ваша задача – сейчас перед вами будет 8 слайдов, на каждом 2 картинки с продуктом. Вам нужно оставить тот продукт, который вам нравиться больше и который вы любите кушать, а второй удалить.

2 команда, а вам нужно оставить тот продукт, который вы считаете полезным для здоровья, а вредный удалить. ( Выводы)

А сейчас мы поговорим о закаливании. Как вы думаете это полезно? Кто из вас занимается закаливанием?

Сейчас мы посмотрим презентацию об основных принципах закаливания. Возможно, она вдохновит вас и вы тоже решите закаляться!

(презентация)

Давайте проведём зарядку для глаз.

Давайте обсудим самую важную составляющую здоровой семьи – любовь в семье. Хорошая, крепкая, здоровая семья – это истинное богатство. Именно здесь мы находим понимание, поддержку, заботу.

Знаете ли вы, что для нормального развития ребёнку требуется 12 объятий мамы или папы. Так что почаще обнимайте и целуйте своих родителей и близких людей. А что же ещё необходимо счастливой семье?

Мы вместе с вами напишем секреты здоровой и счастливой семьи!

Мы представим, что это сердце – семья. Давайте напишем, что помогает создать счастливую семью. (сердце на доске – дети пишут маркерами – забота, любовь, уважение, взаимопонимание, ласка, отсутствие вредных привычек…)

Я предлагаю вам самим написать стих о здоровой семье. У вас есть рифмы, допишите стих сами, все вместе.

|  |
| --- |
| семья |
| я |
| питаться |
| закаляться |
| дорожить |
| жить |

Итак, давайте подведём итоги нашего классного часа.

|  |  |
| --- | --- |
| 3 основных существительных |  |
| 3 прилагательных |  |
| 1 предложение |  |

Наш класс – тоже здоровая и дружная семья. Давайте сфотографируемся на память.