

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №14» имени А.М. Мамонова

Классный час

во 2 классе «В» на тему:

«ПУТЕШЕСТВИЕ НА ПОЕЗДЕ «ЗДОРОВЬЕ»

учитель: Бабичева О.П.

Старый Оскол

2014

Тема: Путешествие на поезде «Здоровье».

Цели: Приобщить учеников к здоровому образу жизни.
Довести до сведения учащихся пользу лекарственных растений.
Научить правильному питанию.

Оборудование: детская железная дорога, таблички «станций»; плакаты на каждой станции; цветные жетоны; рисунки овощей, фруктов и ягод; гербарии лекарственных растений, предметы личной гигиены и предметы для проведения водных процедур.

Ход мероприятия:

Чтение стихотворения подготовленным учеником:

Гигиена и здоровье,
Спорт, закаливание, труд,
Травы, овощи и фрукты
Рука об руку идут.
Маски, ванны и массажи
Нам полезны, спора нет,
Ну, а лень, обжорство, пьянство
Оставляют тоже след.

Сегодня мы отправляемся в путешествие на поезде «Здоровье». Путешествие наше будет, как и на любой детской железной дороге, - по кольцу. На каждой станции мы будем находиться не более 10 минут. За это время, мы с вами проведем небольшую викторину, и может быть, вы узнаете для себя что-то новое. За каждый правильный ответ на вопросы викторины будет даваться жетон, по которым мы и подведем итоги. Время прибытия на каждую станцию указано в маршрутном листе:

Маршрут поезда			
№ п/п	Название станции	Время прибытия	Время убытия
1.	Сад и огород	9.00.	9.10.
2.	Зеленая аптека	9.10.	9.20.
3.	Мойдодыр	9.20.	9.30.
4.	Клуб закаливания	9.30.	9.40.

1. Станция «Сад и огород»

**плакат: «Не забывай в числе других продуктов
Побольше кушать овощей и фруктов»**

Чтение стихотворения подготовленным учеником:

Если кто-то простудился,
Голова болит, живот.
Значит, надо подлечиться,
Значит, путь – на огород.
С грядки мы возьмем микстуру,
За таблеткой сходим в сад,
Быстро вылечим простуду.
Снова будешь жизни рад.

Эти стихи не шутка, а правда. Ведь здоровый образ жизни – это правильное питание. Если вы будете плохо кушать, то будете чаще болеть. Но хорошо кушать – это не значит много есть, это значит правильно есть.

Посмотрите на этот плакат, который называется: «Витамины». На нём указаны все необходимые нам витамины и для чего они нам нужны, а также в каких продуктах они находятся. Недостаток в пище витаминов – это губительно для вашего молодого организма, потому что он только еще растет и развивается. Для этого нужно постоянно принимать в пищу овощи и фрукты. А также они могут вылечить нас от разных болезней.

Теперь послушайте и отгадайте загадки о некоторых из них:

1. Этот плод – аптека наша,
Из него полезна каша.
Семечки – деликатес,
И глистам – противовес.
Диетическое блюдо –
От болезней всех, как чудо!
(Показ рисунка тыквы)

И аптека во дворе.

2. Эти листья и плоды
Содержат фитонциды.
Для кулинара и врача
Они незаменимы.
Источник витамина С –
От кашля избавленье.
Те разноцветные плоды –
Леченье с наслажденьем.
(показ рисунка смородины)

3. Эти вкусные плоды
Всем знакомы с древности.
Все, кто ели, не болели,
Зубы белые блестели,
Малокровие, ожирение
Побеждают без сомнения.
Есть варенье, сок, пюре

(рисунок яблок)

4. Овощ этот очень крут!
Убивает всех вокруг.
Помогут фитонциды
От оспы и чумы.
И вылечить простуду
Им тоже сможем мы.
(рисунок лука)

5. В бордовых корнеплодах
Лекарство от запоров.
Давленье понижает,
И кровь оздоравливает.
Салат – от ожиренья.
А сок – от воспаленья.
(рисунок свеклы)

Раздаются жетоны за правильные ответы.

Наше время истекло. Поезд отправляется дальше. Следующая станция – «Зелёная аптека».

2. Станция «Зелёная аптека».

**Плакат: «Одуванчик, подорожник,
Василек, шалфей и мята.
Вот зеленая аптека
Помогает вам, ребята!»**

Вот мы на следующей станции, которая называется «Зелёная аптека». Может быть кто-то из вас догадался – о чём пойдёт речь на этой станции? (ответы)

Да, есть лекарственные травы, с помощью которых можно вылечиться от многих болезней. Кто знает какие-нибудь лекарственные растения? (ответы ребят)

(Ответы также поощряются жетонами.)

Отгадайте, о каких лекарственных растениях идёт речь?

1. Это прозвище недаром
У красивого цветка.
Капля сочного нектара
И душиста и сладка.
От простуды излечиться
Вам поможет...
(медуница, гербарий)

2. Листья – будто кружева,
Украшение для стола.
Повышают аппетит,
Придают здоровый вид.
Круглый год лечение
И все от воспаления.
(укроп, гербарий)

3. Листья этого растенья обжигают нас,
Сок из листьев этого растения спасает нас.
Весной его используют на суп.
Голову помыть его отваром – волосы растут.
(крапива, гербарий)

4. Эти резные листочки
Лечат сердечко и почки.
Улучшают аппетит,
Боль прогонят, где болит.
Быстро смывают веснушки,
И лысины нет на макушке.
(петрушка, гербарий)

И ещё. Например, листья и корни подорожника или лопуха (рисунки) используют от боли при ушибе.

Хвоя сосны выделяет фитонциды, которые убивают микробов, лечат десна.

Листья березы также убивают микробы, поэтому очень полезно в бане париться березовым веником.

Станция «Мойдодыр»

**Плакат: «Надо, надо умываться
По утрам и вечерам,**

**А нечистым трубочистам –
Стыд и срам!»**

Вы, наверное, догадались о чем сейчас мы будем говорить? Правильно, о гигиене. С чего вы начинаете каждое утро? Конечно же с умывания. А правильно ли вы умываетесь? Давайте послушаем и посмотрим, как правильно нужно умываться.

Учитель показывает и рассказывает, как правильно умываться, и, что у каждого предметы гигиены (мыло, полотенце, зубная щётка и т.п.) должны быть личными, т.е. никто не должен пользоваться чужими предметами гигиены. И о том, что перед едой и после посещения туалета необходимо мыть руки, так как микробы попадают внутрь организма и у нас начинаются желудочно-кишечные заболевания, т.е. очень сильно будет болеть живот.

Время пребывания на этой станции истекло. Наш поезд отправляется дальше. Следующая станция – «Клуб закаливания».

Станция «Клуб закаливания»

**Плакат: «Солнце, воздух и вода –
Наши лучшие друзья»**

Вы, наверное, знаете, что закаленные люди никогда не болеют простудными заболеваниями и вообще редко болеют. Хотите вы редко болеть и никогда не простужаться? Ну, конечно, вы этого хотите.

Итак, вы решили закалывать свой организм. С чего вы начнёте? Вам нужно выбрать из трёх ответов один – правильный.

- 1. Посоветуетесь с врачом и родителями.**
2. Начнёте обливание холодной водой всего тела.
3. Будете купаться на реке, пока не замёрзнете.

Выслушать каждого и раздать жетоны за правильные ответы.

У меня к вам ещё вопрос: В какое время года лучше начать закалывание?

1. Зимой.
- 2. Летом.**
3. В любое время года.

И последний вопрос: Кого называют «моржами»?

1. Людей, которые боятся холода.
2. Людей, которые любят поспать.
- 3. Людей, купающихся зимой в проруби.**

Перед вами предметы: губка, полотенце, мыло, вода, кувшин, ведро, тазик, снег и лёд на тарелке. Разделимся на две команды, и чья команда выиграет, те и получат каждый по жетону. Каждая команда выбирает (как билет) перевёрнутые таблички – «Водные процедуры». Затем выбирает необходимые для своей процедуры предметы. Кто быстрее и правильнее справится с заданием – та команда и победила.

Таблички «Водные процедуры»:

1. Умывание холодной водой до пояса.
2. Обливание холодной водой.
3. Купание в водоёме.
4. Обтирание снегом до пояса.

Раздаются жетоны.

Вот и закончилось наше небольшое путешествие на поезде «Здоровье». Что нового вы узнали сегодня? (ответы ребят). И напоследок послушайте стихотворение.

Читает подготовленный ученик:

Крошка сын к отцу пришел.

И спросила кроха:

«Что такое хорошо

И что такое плохо?»

Если делаешь зарядку,

Если кушаешь салат

И не любишь шоколадку –

Так найдешь здоровья клад.

Если мыть не хочешь уши

И в бассейн ты не идешь,

С сигаретою ты дружишь –

Так здоровья не найдешь.

Надо, надо заниматься по утрам и вечерам.

Умываться, закаляться, спортом смело заниматься,

Быть здоровым постараться.

Это нужно только нам!

Жюри подводит итоги. Объявляется победитель.

Будьте здоровы!