

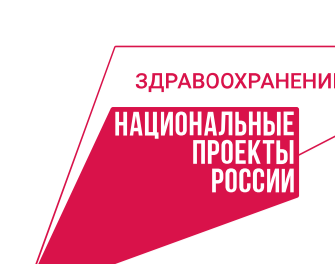
← Классный час «Будь здоров»

Формат работы:

В классе на проекторе или на интерактивной доске.

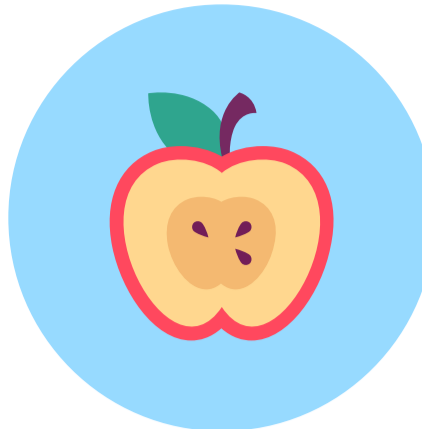
Оборудование:

- Интерактивная доска или проектор;
- Распечатки чек-листов для всех учеников.



i Ниже представлен сценарий урока. Следуйте ему, постепенно пролистывая страницу вниз. Зачитывайте реплики, задавайте вопросы классу, ответы на которые можно узнать, нажимая на кнопку ниже. Решайте интерактивные задачи командно.

Вступление 3 мин.



На занятии ученики познакомятся с основами здорового образа жизни в ходе совместной работы в классе.
Основные темы урока: правильное сбалансированное питание, здоровые и вредные привычки, забота о здоровье.

- Сегодня у нас будет интересный и важный урок: мы узнаем больше о своём здоровье и научимся правильно заботиться о себе и близких.
- Давайте подумаем, что такое привычка?
- Какие бывают вредные привычки?
- А полезные?
- А у вас есть полезные привычки? Расскажите.
- Замечательно. Это действительно хорошие привычки. Можно сказать, это наши маленькие подвиги каждый день ради здоровья и хорошего самочувствия.
- Вспомните, как расшифровать такую звонкую и известную аббревиатуру — ЗОЖ?
[показать ответ \(Здоровый образ жизни\)](#)
- А как вы думаете, ЗОЖ — это только для спортсменов? Может быть, для людей других профессий?
- В каких профессиях важно хорошо выглядеть, хорошо себя чувствовать и быть выносливым и здоровым?
[показать ответ \(Спасатель, пожарный, актёр, телеведущий и др.\)](#)
- Хорошо. Для начала мы поговорим про правильное питание и сыграем в игру, которая научит нас есть больше полезных продуктов. Но сначала посмотрим видео. Запоминайте как следует, там много важной информации!

ДАЛЬШЕ

i Работа по теме мероприятия — просмотр обучающих видео о здоровом питании (2 видео).

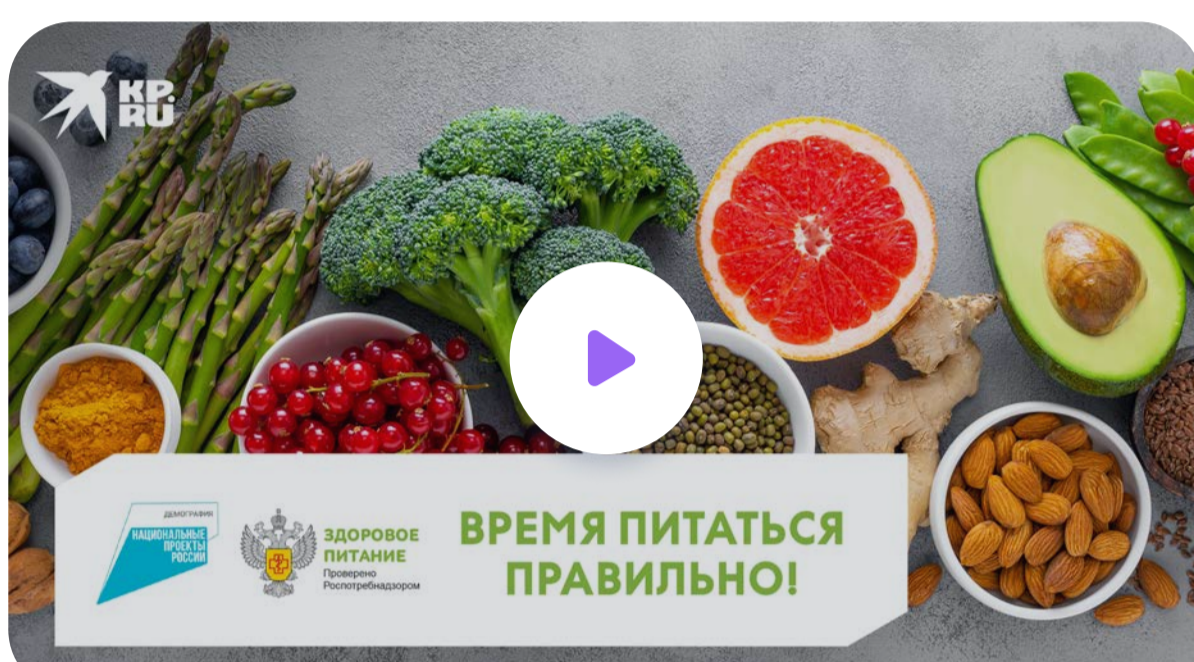
Здоровое питание 12 мин.



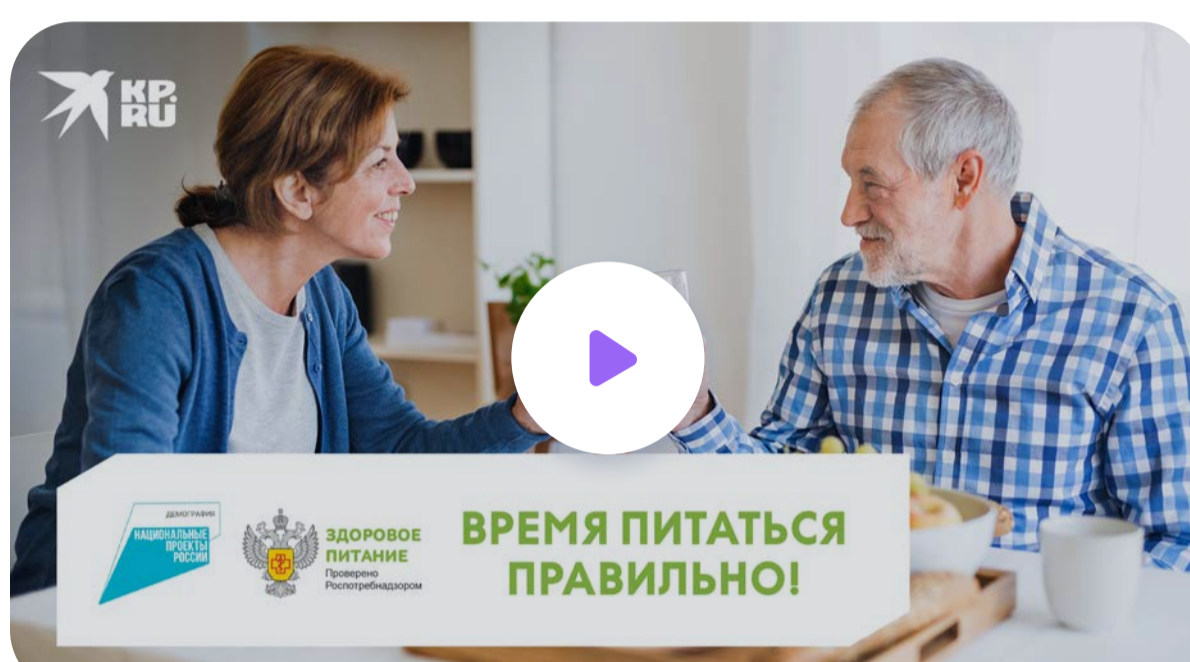
В этом разделе прорабатываются темы здорового питания.
Как наш организм обрабатывает пищу?
Можно ли укрепить своё здоровье с помощью сбалансированной пищи?
Какие питательные вещества содержат разные продукты?

Посмотрите внимательно два видео. Постарайтесь запомнить побольше информации.

Видео 1



Видео 2



ДАЛЬШЕ

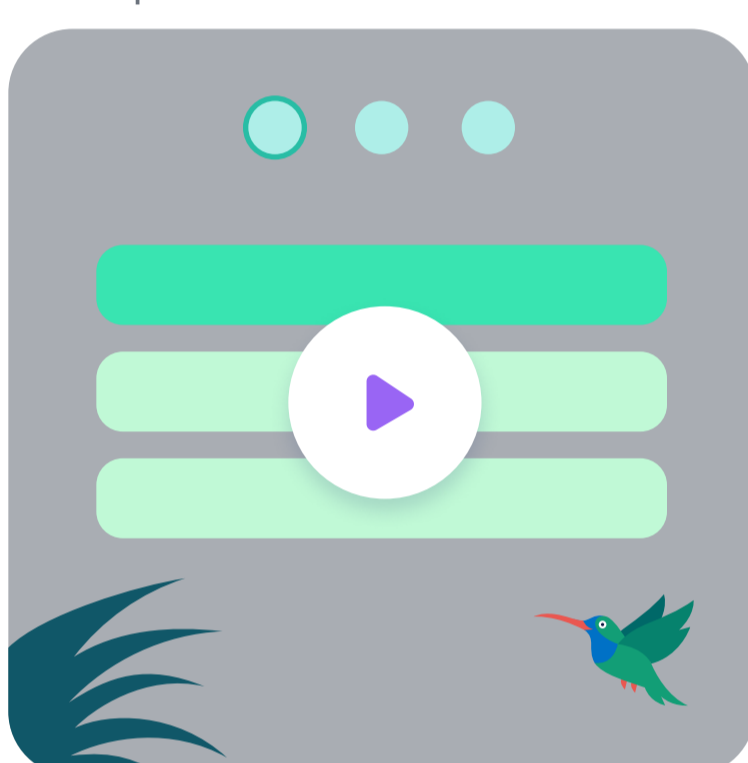
Викторина о здоровом питании 12–15 мин.

По материалам видео

- Теперь нас ждёт командная викторина о здоровом питании.
- Итак, давайте разделимся на две команды.
- Команды, выберите себе капитана.
- Итак, правила игры. Каждая команда отвечает по очереди на вопросы. Все члены команды совещаются, а затем по очереди каждый член команды отвечает.

i Командная работа может быть использована в случае, если занятие проходит в классе. Класс делится на две команды, каждой из которых нужно ответить на 14 вопросов викторины. Вопросы выдаются системой случайно. Каждый верный ответ приносит +1 балл команде. Можно предлагать другой команде ответить на вопрос, если первая затруднилась с ответом (на усмотрение учителя).

Викторина



ДАЛЬШЕ

Забота о себе 10 мин.

Полезные привычки



При выполнении заданий этого раздела ученики научатся различать полезные и вредные привычки и рассмотрят примеры того, как можно внедрить полезные привычки в жизнь.

- Здоровое питание — это отлично, но это только одна часть здорового образа жизни.
- Есть ещё много полезных и правильных привычек, которые помогают нам чувствовать себя хорошо.

i При работе в классе можно решать это задание командно. Каждая из двух команд по очереди распределяет слово в ту или иную группу. Верное распределение приносит команде +1 балл.

Задача №1



ДАЛЬШЕ

Береги здоровье 10 мин.

Вредные привычки



В этом разделе ученики познакомятся с основами заботы о здоровье путём избегания вредных и опасных действий. Будут рассмотрены негативные эффекты табака, алкоголя и наркотических веществ.

- Если есть привычки полезные, то понятно, что существуют и вредные. Они связаны как с неправильным образом жизни, так и с употреблением вредных веществ.
- Давайте узнаем подробнее, какие вещества нельзя употреблять человеку и почему.

i Нажимайте на название, чтобы посмотреть ответ.

Выберите из списка все вредные и опасные вещества.

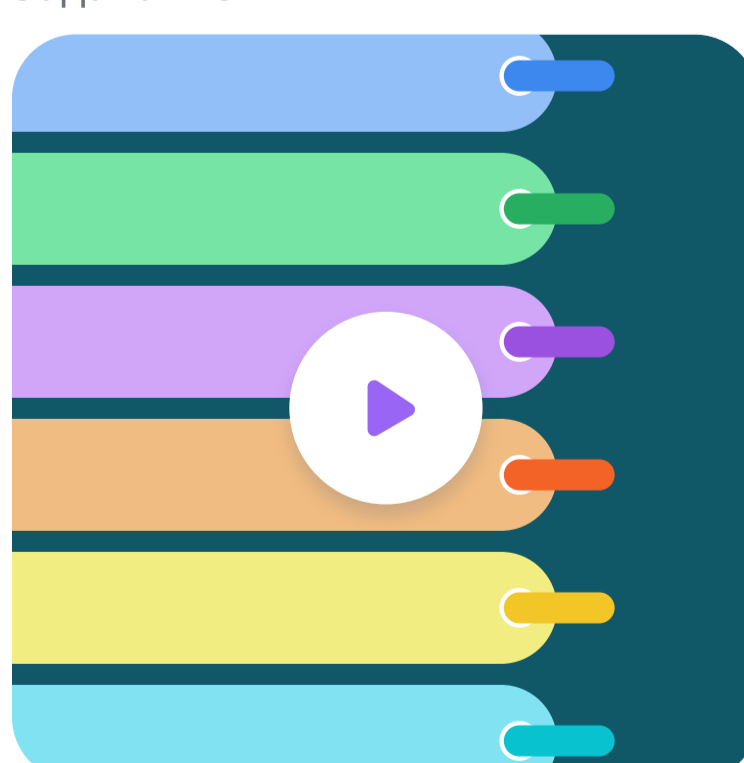
- алкоголь
- гелий
- аскорбиновая кислота
- табак
- наркотики

i При работе в классе можно решать это задание командно, используя тот же принцип очереди хода, что и в предыдущем задании. За каждое верное соединение команда получает +1 балл.

Задача №2



Задача №3



ДАЛЬШЕ

Подведение итогов 2 мин.



При подведении итогов нужно обобщить все новые полученные знания о пищеварении, сбалансированном питании, полезных и вредных привычках и поддержании крепкого здоровья.

- Давайте подведём итоги урока.
- Сегодня мы узнали много нового о здоровом образе жизни, полезных и вредных привычках, а также проверили себя.
- Молодцы!

i Учитель суммирует баллы, полученные командами за все задания, и поздравляет команду, набравшую наибольшее число баллов. Скачайте и распечатайте для каждого ученика Чек-лист «Полезные привычки». Они могут заполнить его дома.

📄 СКАЧАТЬ ЧЕК-ЛИСТ

ЗАВЕРШИТЬ УРОК

