**Классный час « Формула здоровья»**

Оформление:

1 «**Богатство на месяц, здоровье – на всю жизнь»**

**« Человек, которому некогда позаботиться о своем здоровье, подобен ремесленнику, у которого нет времени наточить свои инструменты.» ( И.Миллер)**

**« У кого есть здоровье -есть и надежда, у кого есть надежда – есть все»**

**2.Таблица, для внесения положительных и отрицательных факторов, влияющих на здоровье человека**

**Цели:**

**Обозначить положительные и отрицательные факторы, влияющие на здоровье человека.**

**Практические советы и рекомендации по здоровому образу жизни.**

**Ход классного часа.**

**Учитель**: У меня в руках **кукла «Комплимента».** Тот , кому она попадает в руки , начинает говорить комплименты.

Учитель подходит к одному ученику и говорит первый комплимент «Ты классная», далее кукла переходит из руки в руки и каждый ученик говорит комплимент своему однокласснику.

**Учитель:** ну вот мы и немножко раскрепостились и я приглашаю вас на беседу, во время которой мы с вами поговорим о себе, о том как нужно относится к своему здоровью, чтобы в жизни добиться больших успехов, и попытаемся вывести свою **« Формулу здоровья».**

**Ребята! Посмотрите какие прекрасные высказывания великих людей представлены на стене обозрения, давайте их прочитаем и запомним их, мы к ним еще вернемся!**

А знаете ли вы как приветствуют друг друга люди в Мордовии?

- «Щумбрат»- что означает - «крепкий, здоровый»

Чуваши, входя в дом, осведомляются о здоровье, а уходя, говорят «Оставайтесь со здоровьем»

Взрослые татары вопрошают «Исанмесез»- что означает «Здоровы ли вы?»

А еще приветствие сопровождается рукопожатием, что подчеркивает знак доверия. Давайте мы еще раз поприветствуем наших гостей, друг друга - пожелаем здоровья и обменяемся рукопожатием.

И я говорю ВАМ « Здравствуйте» , значит желаю Вам здоровья. Сегодня мы выведем формулу здоровья - это не просто отсутствие болезней. Это состояние физического, психологического и социального благополучия.

**Давайте начнем разговор со стихотворения М.М.Пришвина**

Я стою и расту – я растение,

Я стою, и расту, и хожу – я животное,

Я стою, и расту, и хожу, и мыслю – я человек,

Я стою и чувствую: Земля под моими ногами, вся Земля.

Опираюсь на Землю, я поднимаюсь: и надо мною небо ,

все небо мое.

Как вы думаете, про что эти стихи? ( высказывания и предположения ребят)

**Учитель:** конечно, стихи о том, что **Я – Человек**, который способен **думать** и **чувствовать**, значит, он должен нести ответственность за то, что он делает, в том числе и со своим здоровьем.

Главные факторы здоровья - движение, закаливание . режим. Факторы, ухудшающие здоровье - употребление алкоголя, курение, стрессы. Давайте поговорим об этом более подробно.

Но начать я хочу разговор о том, что очень важно , на мой взгляд, и что часто я наблюдаю в вашем общении.

Послушайте притчу и я думаю, что вы все поймете , о чем пойдет разговор.

**Охотник пригласил в дом друга – медведя. Хозяйке не понравился дух медведя и она сказала об этом вслух, медведь обиделся, ушел. Прошло время, он встречает охотника и говорит: «Ударь меня топором по голове, чтоб рана была.» Как охотник не отнекивался, его друг настоял на своем, и охотник нанес удар медведю, сделалась рана. Прошло время, встречает медведь охотника в лесу и говорит: «Посмотри – рана, которую ты мне нанес, зажила, а рана от слов хозяйки – до сих пор мне сердце садит»**

**Учитель:** сделаем вывод : О чем эта притча?

(выслушиваются и обсуждаются детские ответы\_)

|  |  |
| --- | --- |
| **Положительные факторы здоровья** | **Отрицательные факторы здоровья** |
| Рациональное питание | Алкоголь |
| Сон | Курение |
| Хорошее настроение | Наркомания |
| Активный образ жизни | Стресс |
| Спорт | Сквернословие |
| Закаливание |  |
| Высокая духовность |  |

Психологическая разрядка.

Представьте, что Вы приглашены на день рождения своего друга. Вы очень его уважаете, любите и хотите чтобы он был здоров. Сделайте ему подарок что- нибудь вкусненькое и полезное для здоровья. Подарок преподнесите в виде пантонимы, то есть используйте только жесты и мимику лица.

1. **Поговорим о правильном питании.**

Известно, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов. Давайте назовем их.

**Рыба, овощи, фрукты.**

**Вода, молоко, соки, чай**

**Каши, запеканки, супы.**

Я точно знаю, что самый любимый салат в нашем классе среди учеников – это «Зимний» и «Оливье». Самое любимое блюдо – мясо

По - французки и даже есть «Курочка в соли»-1 человек, а просто любителей курочки - 8 человек.

Любителей суши, ролл, гамбургеров ещё больше. Но не всегда то, что вкусно полезно. Давайте обсудим ,какой пище наш организм обрадуется больше всего.

Наблюдая, что вы кушаете в столовой, я отметила для себя, что эти продукты вы не кушаете, а зря, поговорим о их полезности.

**Ребята, отгадайте загадку:**

***Я вырос на грядке,***

***Характер мой гадкий:***

***Куда ни приду,***

***Всех до слез доведу (Лук)***

Почему нужно кушать лук? Лук богат витамином С, кроме того, он содержит калий, фосфор , железо эфирные масла и микроэлементы**.**

**Говорит коза, что козы**

**Очень любят нюхать розы.**

**Только почему-то с хрустом**

**Нюхает она …..(капусту)**

А чем полезна капуста?

Листья капусты обладают практически всем набором витаминов, необходимых человеку. Недаром её почти круглый год ели наши предки, брали с собой в путь мореплаватели, чтобы избежать цинги, ей восстанавливали силы строители египетских пирамид.

Проводится игра «Угадай меня!»

**А каким продуктам скажем—нет!**

Кола, чипсы, сухарики.

**И хочется завершить этот разговор так:**

**Чтоб мудро жизнь прожить,**

**Знать надобно немало,**

**Два главных правила запомни для начала:**

**Ты лучше голодай, чем, что попало есть,**

**И лучше будь один, чем с кем попало.**

**Стрессы**

**Определение стресса - напряженность организма или личности.**

**1.Стресс это ситуация, когда мы с вами не знаем что делать, как поступить, когда мы ругаемся с кем-то. Спросим у гостей , переживали ли они сресс и как они его преодолели?**

**Самое главное это определить что у тебя стресс? По каким внешним признакам это можно сделать?**

**-тревога ( получил 2, или боишься, что получишь)**

**-отсутствие каких-либо желаний**

**Практическое занятие ( каждой группе предлагается ситуация) и ребята должны предложить выходы из неё.**

**1 ситуация**

**Два раза подряд ты получаешь двойку по одному и тому же предмету**

**2 ситуация**

**Тебе подарили подарок, но он не тот, что ожидал получить**

**3 ситуация**

**Ты случайно выдал секрет своего друга, он перестал с тобой разговаривать**

**4 ситуация**

**Старшие товарищи предлагают тебе совершить то, что тебе не нравиться**

**Выходы из стресса:**

**А)полный глубокий вдох и полный глубокий выдох**

**Б)Заранее проиграй ситуацию ( что может быть потом)**

**В) отвлечься (переключиться на другую деятельность)**

**Г) рассказать маме**

**В) позвонить по телефону доверия**

Рассмотреть детские ситуации

**Советы хорошему человеку**

**Как бы ни были велики обрушивающиеся на вас неприятности, постарайтесь избавиться от гнева тяжких мыслей, помните– жизнь продолжается.**

Не оставайтесь наедине со своими неприятностями: горе, как и счастье, надо делить с людьми.

**Гнев – плохой советчик и негодный метод в работе и отношениях между людьми. Вспомни совет мудрых: «Гнев – орудие слабых».**

**Имей мужество уступать, если не прав.**

**Упрямство свидетельствует о капризности и незрелости человека.**

**Умей внимательно выслушать точку зрения оппонента, уважай его мнение.**

**Не считай свой взгляд всегда истинным, абсолютно правильным.**

**Не требуй от других того, на что не способен сам.**

**Не стремись переделать всех на свой манер: принимай людей такими, какими они есть, или вообще не имей с ними дел.**

**Старайся найти в каждом человеке положительное и опирайся на эти качества в отношениях с ним.**

**Нельзя быть совершенством во всём: каждый из нас в чём-то силён и  в чём-то слаб**

**Задание- продолжи пословицу** ( раздаются тексты с началом пословицы, каждая группа ребят дописывает возможные варианты ответов)

**От хорошего сна………(молодеешь)**

**Сон – лучшее………(лекарство)**

**Выспишься-………(помолодеешь)**

**Выспался – буд-то вновь………(родился)**

**А кто знает, сколько времени должен спать человек?**

**Раньше утверждалось, что ребенок должен спать 10-12 часов, подросток-9-10 часов, взрослый -8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно чуть побольше, другим чуть поменьше. Главное- после сна человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.**

**Психологическая разгрузка.**

Подумайте, кому из своих школьных друзей ты хотел бы сделать подарок, связанный со здоровьем. Условие одно – подарок должен быть виртуальным и обязательно содействовать начать вашему другу заняться этим видом спорта

Одна из групп школьников представляет презентацию о видах спорта, делает и показывает несколько физических упражнений, помогающих справиться с усталостью.

**3. Здоровье**

Одна из групп школьников представляет презентацию о видах спорта, делает и показывает несколько физических упражнений, помогающих справиться с усталостью.

**Итак, все-таки мы должны вывести формулу здоровья.**

**Формула здоровья**

Здоровье - это состояние физического, психологического и социального благополучия.

**Учитель:**

Ребята! Мы сегодня только начали говорить о здоровье. Подведем итоги- итак наша формула здоровья на сегодняшнем уроке.

Вниманию детей представляется составленный ими коллаж , на котором фрагментами представлены все моменты нашего разговора о здоровье.

**Учитель:** мое убеждение в том, что правильно можно поступать и жить , если следовать высказываниям людей- великих и просто человеческим мудростям.

1 . «**Богатство на месяц, здоровье – на всю жизнь»**

**2.« Человек, которому некогда позаботиться о своем здоровье, подобен ремесленнику, у которого нет времени наточить свои инструменты.» ( И.Миллер)**

**3. « У кого есть здоровье -есть и надежда, у кого есть надежда – есть все»**

**Учитель – спасибо все за участие в разговоре, за мысли и идеи, высказанные в его ходе. Я желаю всем нам здоровья и позитивного настроения.**

**4.Хочешь быть здоровым – подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей: пользуйся всем, но и ничем не злоупотребляй.**

**5.Стрессов в жизни не избегай, но не ищи себе лишних: стрессы могут укреплять и тренировать, но и могут и ослаблять.**

**Заключительное слово учителя.**

Спасибо за активное участие в нашем разговоре, за ваше мнения и высказывания. Я желаю всем нам здоровья и оптимистического настроения на каждый день .