**Классный час (урок-дискуссия), 9 класс, 1 сентября**

**«Здоровые дети в здоровой семье».**

***Тема: «Здоровье как семейная ценность»***

*Цель урока:* актуализация знаний обучающихся о здоровом образе жизни.

*Задачи:*

- формирование у обучающихся установок на рациональную организацию труда и отдыха в целях укрепления и накопления физических и психических резервов детского организма;

. - Добрый день, уважаемые дети, родители! Поздравляю вас с Новым учебным годом! Дорогие, ребята! Вы стали девятиклассниками, а это значит, для кого-то из вас это последний учебный школьный год, серьезный и трудный. Вам предстоит сдача ГИА и для кого-то поступление в средне-специальные учебные заведения. Поэтому мне хотелось бы пожелать вам терпения, удачи и здоровья! Я неслучайно пожелала вам здоровья. Дело в том, что сегодняшний классный час по всей России посвящен именно здоровью. Уполномоченный при Президенте России по правам ребенка Павел Астахов предложил во всех школах России провести в сентябре 2013 года уроки по теме «Здоровый ребенок в здоровой семье». Данное предложение было поддержано министром образования и науки Российской Федерации Д.В. Ливановым, который предложил первые уроки урок нового 2013-2014 учебного года провести в рамках всероссийской акции во всех образовательных учреждениях по теме: «Здоровые дети в здоровой семье».

Спорт всегда будет в моде, потому что красивое упругое тело без сомнений вызывает только бурю положительных эмоций. Каждый из нас в той или иной мере соприкасается с ним – кто-то делает зарядку, кто-то бегает, кто-то много ходит. Но сегодня мы с вами поговорим и обсудим проблему сохранения и укрепления здоровья и о роли семьи в этом процессе, ведь не случайно говорят, что здоровье – это главная ценность в жизни человека. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неуспеваемости, неважного настроения. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, не вредить своему организму.

Охрана и укрепления здоровья подрастающего поколения – актуальный социальный вопрос. Как для отдельного человека, так и для общества в целом самое дорогое богатство – здоровье.

Актуальность здоровьесбережения отражена в следующих образовательных документах

• Закон РФ «Об образовании»

• Национальная доктрина образования в России

• Концепция модернизации российского образования до 2020 года

• Концепция непрерывного образования

• Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования

• Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»

Санитарно-эпидемиологические правила СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях»

По данным современных валеологических исследований РАМН: 10% выпускников школ могут считаться здоровыми, 40% детей имеют различную хроническую патологию. У каждого второго школьника выявлено сочетание нескольких хронических заболеваний. За период обучения в школе число детей с нарушением опорно-двигательного аппарата увеличилось в 1,5-2 раза, с аллергическими заболеваниями – в 3 раза, с близорукостью – в 5 раз.

Особенно неблагоприятная ситуация со здоровьем учащихся отмечается в школах нового типа (гимназиях, колледжах, лицеях, школах с углубленным изучением предметов и пр.), учебный процесс в которых характеризуется повышенной интенсивностью.

Отмечено, что к концу года у школьников:

• в два раза увеличивается частота гипертонических реакций;

• общее число неблагоприятных изменений артериального давления достигает 90%;

• повышенная невротизация отмечается у 55%-83% учащихся школ

*Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия. Скажите, пожалуйста, от чего зависит здоровье? (Ответы детей)-*

Как утверждает Всемирная организация здравоохранения, здоровье человека лишь на 10% зависит от качества медицинского обслуживания, на 20% – определяется наследственностью, на 20% – состоянием окружающей среды и на 50% – образом жизни.

З 10% – качество медицинского обслуживания

Д

О 20% – наследственность

Р

О 20% – состояние окружающей среды

В

Ь 50% – образ жизни

Е

*-А что является основными элементами ЗОЖ?*

Основными элементами здорового образа жизни (ЗОЖ) являются:

Основные элементы ЗОЖ:

* двигательная активность
* режим дня
* рациональное питание
* отказ от вредных привычек
* умение управлять своим здоровьем

Из вышеперечисленных на первом месте стоит *двигательная активность.* Не случайно этот вопрос более всего волнует родителей. Учебная работа для ребёнка – это тоже труд, который осуществляется на фоне достаточно длительного статического напряжения, связанного с поддержанием позы, и сопряжён со значительными зрительными нагрузками. К моменту поступления в школу 40-60% детей имеют различные функциональные отклонения: нарушение зрения – 10%, избыточную или недостаточную массу тела – 8-16%, нарушение осанки наблюдается у каждого второго ребёнка. По мере увеличения ученического стажа растет количество функциональных отклонений, особенно опорно-двигательного аппарата и зрения.

*Давайте обсудим некоторые вопросы:*

1. понятно, что движения укрепляют здоровье, но иногда дети ленятся заниматься утренней гимнастикой. Существуют ли какие-либо правила выполнения утренней гимнастики у вас?

2. Расскажите о простых способах закаливания в домашних условиях.

3. У ребёнка нарушена осанка. Влияет ли осанка на здоровье и как ее можно улучшит?

4. Девочки очень часто носят туфли на высоком каблуке. Не приведёт ли это к развитию плоскостопия или нарушения осанки? Какие меры надо соблюдать для предупреждения этих болезней?

5. Мой ребёнок очень переживает по поводу своего телосложения. У него избыточный вес. Какие физические упражнения формируют телосложение? Что и как можно исправить, не навредив здоровью.

7. Многие ребята ведут дневник самонаблюдения и саморазвития. Для чего нужен такой дневник и нужно ли его вести?

III. Заключительный этап - рефлексия

Сегодня мы обсудили с Вами очень важный и актуальный вопрос.

*-Скажите, может ли быть здоровым во всех отношениях ребенок, если в семье не формируется потребность в здоровом образе жизни? (ответы детей)*

Охрана и укрепления здоровья подрастающего поколения – актуальный социальный вопрос. Как для отдельного человека, так и для общества в целом самое дорогое богатство – здоровье.

В ОУ используются различные формы организации физической активности: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультминутки, , подвижные игры в помещении и на воздухе, спортивные игры и развлечения, физкультурные праздники, дни здоровья. Но дети существуют не только в школе. Большую часть жизни они проводят в семье. И только при постоянном и последовательном физическом совершенствовании не только детей, но и самих родителей, можно добиться того, чтобы дети были здоровы, не имели отклонений от нормального, соответствующего возрасту уровня развития. Формирование ценностей здорового образа жизни у детей закладывается еще начиная с дошкольного возраста и продолжается в школе при тесном взаимодействии всего школьного коллектива и семьи.

Но и в заключении…

- Перед тем, как вам, дорогие девятиклассники, отправиться на марафонский забег по 9-ому классу, примите несколько наставлений.

1. «Знания добывайте своими силами. Пользоваться результатами труда товарища бесчестно».

Василий Сухомлинский.

2. «Говорите лучше обдуманно, чем быстро».

Томас Мор

3. «Нельзя быть настоящим математиком, не будучи немного поэтом».

К. Веерштрасс.

4. «Люди перестают мыслить, когда перестают читать».

Д. Дидро.

5. «Ученик, который учится без желания, - это птица без крыльев».

Саади.

6. «Кто не желает учиться, никогда не станет настоящим человеком».

Хосе Хулиан.

7. «У образования горькие корни, но сладкие плоды».

Аристотель.

8. «Без поражений не бывает побед».

Древнекитайская мудрость.

9. «Успех – это 10% везения и 90% потения».

Эдисон.

Какие б трудности в пути вам ни встречались,

Я вам желаю, чтоб вы их не испугались.

Преодолеть все б эти трудности сумели

И без потерь достичь могли б заветной цели!

Желаю вам: «Ни пуха, ни пера!»



Фото на память.