# Добрый день. Я классный руководитель8 класса МОУ «Ерышовская СОШ»К Шишкова Е.А. предлагаю вашему вниманию фрагмент классного часа « Моё здоровье».

# (слайд) На сегодняшний день Министерством образования и науки РФ утверждён Федеральный государственный стандарт второго поколения основного общего образования, и все школы России будут обязаны работать по нему. *Новый стандарт устанавливает новые требования к результатам освоения учащимися основной школы основной образовательной программы. Это предметные результаты (ЗУНы) и общеучебные умения и действия. Помимо предметных, теперь учитель должен обеспечить и новые результаты: личностные и метапредметные (универсальные учебные действия).* Актуальность данной проблемы обусловлена тем, что широко распространились такие проявления нездоровой личности, как дезадаптация поведения, враждебность, неадекватное восприятие окружающего мира, пассивная жизненная позиция, эгоцентризм, утрата веры в свои возможности, ослабление воли, снижение самоконтроля. Как правило, следствие этого здоровье человека ослабляется. Поэтому одной из современных задач основного общего образования является сохранение и укрепление здоровья детей.

Здоровье — это одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Поэтому учитель должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников. Цель современной школы — подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни . Я, как классный руководитель, использую технологии здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников. Стараюсь планировать свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.

Классный час - одна из наиболее распространенных форм организации и фронтальной воспитательной работы, способствующих формированию у обучающихся системы отношений к окружающему миру. В ходе классных часов планируется коллективная жизнь класса.

***( слайд)***  *«Моё здоровье».Сегодня я хочу показать фрагмент классного часа в 8 классе « Моё здоровье». Я полагаюсь на ваше активное участие в беседе на нашем мероптиятии.*

***(слайд3)****Цель данного мероприятия- воспитание здоровой и физически развитой личности.;* формирование у обучающихся правильного понятия здоровья и его составляющих.

**(слайд)**Задачи классного часа:

* Формирование у обучающихся позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья; формирование привычки к здоровому образу жизни и умение безопасного поведения.
* Расширение знаний и навыков по гигиенической культуре;

**( слайд)** предполагаемый результат

* формировать личность с твердым осознанием того, что алкоголь, курение, наркотики приносят непоправимый вред здоровью человека.
* обучающийся должен знать и применять в жизни первоначальные навыки личной гигиены.
* формировать личность, стремящуюся быть здоровой душой и телом.
* **(слайд)**

*Организационный момент. Приветствие*

Итак дорогие друзья, сегодня мы с вами собрались, чтобы обсудить одну очень важную тему.

**( слайд)** *Мозговой штурм*- Посмотрите пожалуйста на буквы, расположенные на слайде.

- Как вы думаете, какое слово можно собрать из этих букв? Это слово и будет ключевым словом нашего мероприятия.

По новым стандартам учитель направляет работу ученика, корректирует ее, не представляет информацию, а помогает ориентироваться в представленной информации выбирая самое нужное.

**(слайд)** Работа со слайдом

-Что вы на нем видите (описание картинки, если необходимо помочь)?

.*Опираясь на личностно-ориентированный подход по которому обучающиеся самостоятельно добывают и используют приобретённые знания делают вывод, что*  составляющие здоровья это рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены и безопасное поведение, двигательная активность, отказ от вредных привычек, оптимальное сочетание умственного и физического труда. В ходе мероприятия происходит поэтапное рассмотрение составляющих здоровья. Учащиеся самостоятельно доказывают их связь со здоровьем. Культурологический подход позволяет мне акцентировать внимание учащихся на мотивационно-ценностную сторону знаний информации, направленной на становление личности и ее здоровья, как субъекта жизни и культуры

**(слайд Проблемная ситуация)**

Действительно ли рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены и безопасное поведение, двигательная активность, отказ от вредных привычек, оптимальное сочетание умственного и физического труда являются составляющими здоровья?

Уже после этого вопроса учащиеся начинают поисковую работу с информацией, с тем багажом знаний, которые они уже имеют.

**(слайд)**Начинаем с первой картинки- рациональное питание. Рассуждая о рациональном питании, формируется метопредметная связь химии, биологии, обж.,физической культуры. Мои вопросы помогают ученикам идти в нужном направлении. Наш организм это сложный механизм, который необходимо поддерживать.

-А как выдумаете чем и как?

*-Необходимо правильно питаться и употреблять пищу богатую витаминами.*

- Интересно, а как ещё называют человеческий организм? А не ассоциируется ли в вашем сознании организм человека с ПС Д.И. Менделеева

*- Мне кажется ,что да.*

- Как вы предполагаете, почему?

*- Потому, что в человеческом организме собрана почти вся таблица Менделеева.*

- Как вы считаете, так ли это?

**(слайд )** ПК плотно вошёл в нашу жизнь и работа с ним еще один вид деятельности. Рассматривается рисунок человека- ученики озвучивают какие химические элементы могут находиться в организме человека.

Разбор по слайду – Как по вашему какие же химические элементы нужны нашему организму?

***(раздать тест написать хим элементы входящие в состав человеческого организма)***

**( слайд)** Практически все химические элементы ученики называют сами.

**(слайд)** В подтверждение заслушивается подготовленное сообщение «Значение основных химических элементов в жизни человека» с показом презентации. Вывод формулирую ученики: организм человека это живая таблица Менделеева.

- Как по вашему, в чем же значение этих химических элементов для нашего организма?

*Используя личностно* - *деятельностный подход,* я ориентирую учащихся на активное усвоение инфомации и выработку предметного деятельностного подхода к формированию культуры здорового питания для их личностного развития. Так как основой деятельностного подхода являются диалогизация учебно-воспитательного процесса, креативность и рефлексивность деятельности, предоставление учащимся педагогически обоснованной свободы выбора, то для данного вида работы на этом промежутке он очень эффективен и позволяет выбрать несколоко способов выполнения задания. Подводит к конечному итогу, к модели правильного, рационального питания.).   
 Дают характеристику для чего они нужны, какую роль играют для нашего организма.

- А задумывались ли вы, как же они попадают в организм человека? (я думаю, что они попадают с продуктами питания).

-Какие, по вашему мнению, наиболее важные? ( я предполагаю, что важны все)

- Давайте порассуждаем, что произойдёт, если в пище, употребляемой нами не будет ничего ни чего ценного для организма? ( организм человека не получает необходимые питательные вещества, необходимые для его правильного функционирования).

**( слайд)** Следующий слайд наглядно показывает, в каких продуктах питания какие химические элементы содержатся.

- *Происходит оживленный диалог: какие продукты надо употреблять в большей степени, какие не относятся к здоровой пище, какие чаще всего употребляют сами ученики.* Для рефлексии данного этапа использую компетентностный подход, так как именно он отражает те компетентности, которые сформировались в ходе данного этапа, и одновременно отражает требования к личности, которые оценивают его подготовку к социальной и личной жизни во всех ее проявлениях и трудностях.

**(слайд)** Предлагаю вам проверить свои знания. провожу тест. Приложение1/а.

Рыба, пепси колла, кефир, фанта, сметана, чипсы, геркулес, мясо, спрайт,подсолнечное масло, торты, чисбургер, морковь, капуста, конфеты, гамбургер, сливочное масло, яблоки, груши, сухарики, свёкла ,хлеб, творог, йогурт, молоко, яйца, рис, греча, хот-док.

Выберите продукты, которые полезны для вас и подчеркните их карандашом.

По результатам теста видно, что ученики компетентны в знании полезных продуктов питания. Понимают их энергетическую ценность для организма. Именно тестовое задание и подводит итог блока

**(слайд)** Обучающиеся уже точно знают, что - очень важно правильно питаться, чтобы с пищей наш организм получал необходимое « топливо» для правильной бесперебойной функциональности всех систем, а главное - продукты, это носители важных составляющих для нашего организма. Значит надо питаться правильно, то есть рационально**. ( слайд )** Для практического закрепления знаний по теме блока предлагаю отгадать , что находится в моём волшебном сундучке

**(слайд)** Задачи данного этапа решались с использованием современных технологий. Разнообразные формы работы позволили рассмотреть вопрос более глубоко, дали возможность для поиска решений, наглядного решения вопроса, дискуссии, живого диалога, творческого подхода. Результат подтвердил правильность их выбора. Был достигнут результат этапа по формированию у обучающихся потребности в правильном, сбалансированном питании. Говоря о здоровье, нельзя не сказать о здоровьесберегающих факторах учебно-воспитательного процесса. Смена умственного и физического труда и эмоциональная «разрадка» достигаются при проведении физкультминутки.

Практическое задание : **( слайд) *Предлагаю вам выполнить упражнения и взбодриться***. Физкультминутка.

Подобранный материал классного часа соответствовал индивидуальным интеллектуальным знаниям обучающихся, их возрастным особенностям. Именно это способствовало большой плотности мероприятия, хорошему эмоциональному настрою и активности всех участников. На классном часе в процессе бесед обучающиеся сами сделали вывод о необходимости соблюдения режима дня. На этапе разработки правил личной гигиены использовались игровые технологии, инсценировка стихотворения И. Семёнова «Всем, кто хочет быть здоров», т.к. игровая форма помогает легче усвоить необходимые знания и приобрести нужные навыки при рассмотрении вопроса санитарно-гигиенических правил для профилактики болезней и сохранения здоровья.

**( слайд).** В итоге по блоку « Личная гигиена» была **составлена**  памятка « Упражнения для профилактики близорукости».

**(слайд )** Рефлексией этого блока тест « Соблюдаем ли мы правила личной гигиены» ***. И вам предлагается ответить на вопросы теста.***

***(слайд ) подведение итогов тестирования.***

Использование технологии управления речью, (*или по-другому технологии эффективной речевой деятельности*,) в основе которой лежит не традиционность , а « все что необычно, то и интересно», в ходе классного часа позволило создать благоприятный микроклимат , повысить интерес к теме классного часа, исключить стрессовые ситуации . Технология эффективной речевой деятельности способствовала формированию таких качеств как взаимоподдержка, взаимопонимание , раскрытию в детях новых возможностей. Творчество учителя в реализации данной технологии неограниченно, также как и творчество детей. . Это дает множество тем для создания учебных проектов в области здоровья.

**(Слайд )** Метод проекта очень эффективен, в его основе лежит развитие познавательных интересов обучающихся, умение самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического мышления, формирование коммуникативных и презентационных навыков: например проект по основам здорового образа жизни «Правильная осанка-залог здоровья».

Всесторонне обсуждали вредные привычки молодежи: курение, употребление спиртных напитков и наркотиков и их влияние не только на физическое, но и на психическое здоровье неокрепшего организма, на деторождение. Было доказано, что двигательная активность напрямую влияет на здоровье человека. Ученики ,используя принцип коллективности, нашли прямую связь между здоровьем и оптимальным сочетанием умственного и физического труда, так как именно этот принцип даёт ученикам опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, создаёт условия для позитивно направленных самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни.   
**( слайд)** По результатам обсуждения всех этапов классного часа была проведена рефлексия и обучающиеся ответили на вопросы:

-Какую цель ставили мы на классном часе? -С чего начиналось наше мероприятие?

- Как мы добивались достижение цели мероприятия? - Что нового вы узнали на этом классном часе? -Какие выводы вы сделали для себя?

**( слайд )** Исходя из этого ученики самостоятельно сформулировали вывод, что рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены и безопасное поведение, двигательная активность, отказ от вредных привычек, оптимальное сочетание умственного и физического труда- это действительно составляющие здоровья.

**( слайд ) итоговый вопрос классного часа: « Что даётся нам дешево, а ценится так дорого?»**

**(слайд )ответ**

**(слайд)**Эмоциональной рефлексией классного часа были цветные карточки настроения.

- полезную ли информацию вы сегодня получили?

-пригодится ли она вам в дальнейшей жизни?

- сможете вы ее использовать на практике и посоветовать друзьям?

( красная-«да», синяя-«нет», желтая – « затрудняюсь ответить»).

**( слайд)** Итак, дорогие друзья, мне очень хочется надеяться на то, что вы сегодня получили полезную информацию, о самом главном в жизни человека, о его здоровье. И мне будет приятно если она вам пригодится в дальнейшем и вы сможете ее использовать в практике и посоветовать друзьям.

Именно школа, по концепции новых стандартов, должна обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать эти знания в повседневной жизни. ФГОС второго поколения определяет эту задачу как одну из приоритетных

Я пришла к выводу, что именно такие мероприятия по формированию правильного отношения к своему здоровью, должны формировать у школьников представление о здоровом образе жизни.

Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия.  
Всем известно, что здоровье — самое ценное, что есть в жизни человека. Мне как учителю хочется, чтобы наши дети были здоровы, и я  стараюсь все для этого сделать.

**(слайд )**

*Принцип культуросообразности* предполагает, что оздоровительная деятельность школьников основывается на общечеловеческих ценностях физической культуры и строится в соответствии с ценностями и нормами тех или иных культур, специфическими особенностями, присущими здоровьесберегающим традициям Республики Коми, не противоречащими общечеловеческим ценностям.  
 *Принцип коллективности* предполагает, что оздоровление даёт юному человеку опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, создаёт условия для позитивно направленных самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни.   
 *Принцип патриотической направленности* обеспечивает субъективную значимость для детей идентификации себя с Россией, народами России, российской культурой. Реализация принципа патриотической направленности предполагает использование эмоционально окрашенных представлений.  
 *Принцип поддержки самоопределения воспитанников* - процесс формирования человеком осмысленного и ответственного отношения к собственной телесности  
…………………….

**Педагогические технологии, используемые в обучении**

* Личностно-ориентированные технологии,  позволяют найти индивидуальный подход к каждому ребенку, создать для него необходимые условия комфорта и успеха в обучении.
* Игровые технологии помогают ребенку в форме игры усвоить необходимые знания и приобрести нужные навыки.
* Технология творческой деятельности используется для повышения творческой активности детей.
* Технология исследовательской деятельности позволяет развивать у детей наблюдательность, логику, большую самостоятельность в выборе целей и постановке задач, проведении опытов и наблюдений, анализе и обработке полученных результатов.
* Технология методов проекта. В основе этого метода лежит развитие познавательных интересов учащихся, умение самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического мышления, формирование коммуникативных и презентационных навыков**.**