**Разработка классного часа «Формула здоровья»**

|  |
| --- |
| **Тема: Формула здоровья** Цель: пропаганда здорового образа жизни.  **Задачи:**  1.Формировать у учащихся представления о положительных и отрицательных факторах влияющих на организм человека, о негативных последствиях употребления алкоголя, наркотических средств, табака; дать разъяснение понятию «здоровье». 2. Развивать и корригировать мыслительную деятельность, память, воображение, связную устную речь; расширять кругозор учащихся. 3. Формирование потребности в здоровом образе жизни, духовном и нравственном совершенствовании. **Форма :**  урок- диспут **Технологии:**  критического мышления, исследовательского обучения, технология игрового обучения, проблемное обучение **Оборудование:**   мультимедийное оборудование, мультимедийная презентация, карточки с надписью факторов влияющих на здоровье (положительные и отрицательные), рисунки с изображением настроения человека (хорошее, плохое)  Учащиеся разделены на 5 групп (в группе : 5 человек)  **1.Вступительная часть.**  Классный руководитель:  - Здравствуйте, дорогие ребята!  - Сегодня мы виделись несколько раз и уже приветствовали друг друга. Как Вы думаете, почему я опять говорю: «Здравствуйте»   (ответ: желаете здоровья) - Вы совершенно правы, я желаю, чтобы Вы были здоровыми и болели как можно реже, поэтому и говорить, мы, сегодня будем о здоровье. Более того, к концу урока мы должны вывести формулу здоровья. (Слайд 1. Формула здоровья)  -Прежде чем приступить к формуле, мы должны выяснить определение центрального понятия сегодняшнего урока и всей нашей жизни. - Что такое здоровье? Каждая группа должна составить свое определение здоровья (учащиеся высказывают свое мнение и предлагают разные варианты ответов) - По ответам групп можно сделать вывод, что Вы имеете общее представление о том, что такое здоровье Определений понятия «Здоровье» много, но более общим является определение, принятое Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов» А теперь давайте попробуем разобрать это определение, для этого Вам нужно будет составить кластер (учащимся раздаются памятки о том , что такое кластер)  Каждая группа составляет кластер. Группы представляют кластеры и делают вывод. 2. Определение факторов, влияющих на здоровье - Ребята, а как Вы думаете, что нужно, чтобы сохранить здоровье? Физическое благополучие: хороший иммунитет, правильное питание, отказ от вредных привычек  Душевное благополучие: душевное спокойствие, отсутствие стресса и депрессии, хорошее настроение, доброжелательное отношение к окружающим людям Социальное благополучие: наличие жилплощади, комфортные домашние условия, соблюдение гигиены, необходимые материальные средство для нормального образа жизни - Каким понятием можно обобщить все эти условия (Здоровый образ жизни) - Чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.  - Какие факторы влияют на здоровье человека? Что такое фактор? (фактор – существенное обстоятельство, которое оказывает положительное или отрицательное воздействие) - Давайте проверим, насколько хорошо Вы разбираетесь в факторах здоровья. 3.Викторина: 1.Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (да) 2. Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (нет) 3. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10000 человек? (да) 4. Верно ли, что бананы поднимают настроение? (да) 5. Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (да) 6. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет) 7. Отказаться от курения легко? (нет) 8. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (да)  9. Правда ли, что ребёнку достаточно спать ночью 5 часов? (нет) Молодцы ребята! Хорошо справились с заданием   - Распределите факторы на положительные и отрицательные (на доске два конвертика: положительные и отрицательные факторы). Выходят к доске распределяют карточки с положительными и отрицательными факторами. 4. Составление формулы здоровья -Предлагаю начать выводить формулу здоровья ( использую кластер) На доске : Формула здоровья 1) рациональное питание . Что значит рациональное питание? (сбалансированное, богатое витаминами Выступление учащихся с сообщением о здоровом питании (опережающее задание) - Перед сегодняшним занятием первой группе было дано задание(определить пищевые приоритеты одноклассников) Выступление с сообщением.... . Вывод : Вы любите продукты, которые нужно стараться как можно меньше употреблять в пищу (чипсы, киреешки, газированные напитки, фастфуды, жареное, острое). Т.к. это вредит работе некоторых органов (либо большое содержание холестерина и т.д.) 2) Закаливание (видео) 3) Режим дня(видео) 4) Здоровый сон (работа с документом) 5) Свежий воздух (документ) 6) Активный образ жизни, спорт (видео) 7) Отказ от вредных привычек (видео) 8) Плодотворный труд  Вывод: Таким образом получилась формула здоровья здоровье = рациональное питание + закаливание +режим дня +здоровый сон +свежий сон +активный образ жизни, спорт + отказ от вредных привычек + плодотворный труд 5. Рефлексия.  - Составьте синквейн по теме: Здоровье Таким образом, мы с Вами составили формулу Здорового образа жизни, но я бы добавила еще один фактор, который поможет укрепить иммунитет и сохранить здоровье. Как вы думаете, что это за фактор? (витамины) - В каком виде мы можем употреблять витамины? (таблетки, сироп – по назначению врача)  - Ягоды, травы (варенье, отвары, компоты, ягодные морсы)  6. Фитоаптека  Пятая группа приготовила нам витаминные напитки и небольшие рассказы о их положительном влиянии (угощают всех, рассказывают о лекарственных растениях) |