**Классный час на тему: «В здоровой семье – здоровый ребенок »**

**Ход классного часа:**

**I. Слово классного руководителя.**

- Здравствуйте, ребята. Вот и прошло лето. Наступил новый учебный год. Вы подросли, окрепли, отдохнули. Ваши родители постарались организовать ваш летний отдых так, чтобы он вам запомнился. Да, что бы мы делали без наших мам и пап, бабушек и дедушек… Сегодня мы поговорим о семье. Скажите, что самое главное в жизни человека? Конечно, семья и здоровье.

Именно поэтому Уполномоченный при Президенте Российской Федерации по правам ребенка Павел Астахов предложил во всех школах России провести

2 сентября 2013 года урок «Здоровые дети - в здоровой семье», посвященный позитивному опыту здорового образа жизни, бережного отношения к семейным ценностям и традициям.

Загрузка...

Что может быть семьи дороже?  
  
Теплом встречает отчий дом,  
  
Здесь ждут тебя всегда с любовью,  
  
И провожают в путь с добром.  
  
Отец и мать и дети дружно  
  
Сидят за праздничным столом,  
  
И вместе им совсем не скучно,  
  
А интересно впятером.  
  
Малыш для старших как любимец,  
  
Родители – во всём мудрей.  
  
Любимый папа – друг, кормилец,  
  
А мама ближе всех, родней.  
  
Любите! И цените счастье.  
  
Оно рождается в семье,  
  
Что может быть её дороже  
  
На этой сказочной земле!

**II.** - Итак, наш сегодняшний первый классный час в этом учебном году посвящён именно семье. Что такое «семья»? Ребята, когда вы слышите слово «семья», какие ассоциации у вас возникают? Сейчас каждый из вас получит листок бумаги, на котором напишет, какие 3 слова возникают в вашем воображении, когда вы слышите слово «семья».

(Слушаем ответы учащихся.)

- А теперь давайте посмотрим, какое слово является самым популярным среди ваших ответов. Это слово «мама». А ведь именно с мамы и папы начинается семья.

Семья – это группа живущих вместе родственников (муж, жена, родители, дети).

Семья – самое главное в жизни для каждого человека. Это близкие и родные люди, те, кого мы любим, с кого берём пример, о ком заботимся, кому желаем добра и счастья.

Семья – это круг людей, которые тебя любят и уважают и никогда не оставят в беде, будут с тобой в радости и горести всегда. А знаете ли вы, что семья ещё и государственный термин. Как называется основной закон нашей страны, по которому организована жизнь в нашем государстве? (Конституция)

А вот что о семье занесено в Конституцию:

**Семья — это очень важная социальная единица, которая находится под охраной закона. В Статье 38 Конституции РФ четко изложено, что:**

**1. Материнство и детство, семья находятся под защитой государства.**

**2. Забота о детях, их воспитание — равное право и обязанность родителей.**

**3. Трудоспособные дети, достигшие 18 лет, должны заботиться о нетрудоспособных родителях.**

**III.** - Давайте обсудим эту статью Конституции. Как вы понимаете её первый пункт?

Что такое социальная единица? И почему семья – важная часть государства?

Почему государство должно заботиться о семье? И как оно заботится?

( Благополучие детей и семьи принадлежит к числу основных ценностей современного человека.)

- Как вы думаете, что такое благополучие?

В это понятие входит не только материальное благополучие, свобода от нужды и лишений, возможность обеспечить себе и своим близким достойный уровень жизни, но и семейный лад, благоприятный психологический климат, ощущение любви и поддержки. Дети, которые выросли в дружной, любящей семье, на всю жизнь сохраняют чувство защищённости и стремятся передать это тёплое чувство своим детям. Именно родители становятся первыми значимыми людьми в жизни маленького ребёнка, его окном в мир, его примером и целью.

Для сохранения дружной семьи очень важно, чтобы в ней были общие события, праздники, семейные традиции. Именно поэтому премьер-министр нашей страны Д.А.Медведев в 2008 подписал указ о ежегодном проведении праздника, который называется Днем семьи, любви и верности.

- Кто из вас знает, когда он отмечается? (8июля)

- Что является его символом? (Ромашка)

- Семьи все разные. А чем они отличаются? (Привычками, укладом, атмосферой, традициями, которые передаются из поколения в поколение.)

- Скажите, есть ли в вашей семье свои традиции, которые, возможно передаются из поколения в поколение? Расскажите о них.

**IV.** **- Какие поговорки и пословицы о семье вы знаете?**

Брат брата не выдаст. Брат с братом на медведя ходят.

Братская любовь крепче каменной стены. В гостях хорошо, а дома лучше.

В дружной семье и в холод тепло. В недружной семье добра не бывает.

В прилежном доме густо, а в ленивом доме пусто. В своем доме и стены помогают.

В семье и каша гуще. В семье разлад, так и дому не рад. В семье согласно, так идет дело прекрасно. В семье, где нет согласия, добра не бывает.

В семью, где лад, счастье дорогу не забывает. В хорошей семье хорошие дети растут.

Везде хорошо, но дома лучше. Вся семья вместе, так и душа на месте.

Где мир да лад, там и Божья благодать. Где совет — там и свет, где согласье — там и Бог.

Дерево держится корнями, а человек семьей. Дети родителям не судьи.

Дом согревает не печь, а любовь и согласие. Жизнь родителей в детях.

За общим столом еда вкуснее. Земля без воды мертва, человек без семьи — пустоцвет.

Когда нет семьи, так и дома нет. Куда мать, туда и дитя.

Лучших братьев и сестер не бывает. Люблю своих детей, но внуки милей.

Любовь братская крепче каменных стен. Материнская молитва со дна моря достает.

Материнский гнев, что весенний снег: и много его выпадет, да скоро растает.

На что и клад, когда в семье лад. Не прячь свои неудачи от родителей.

Отец наказывает, отец и хвалит. Отца с матерью почитать — горя не знать.

Родителей чти — не собьешься с истинного пути. Родительское слово мимо не молвится.

Свои люди — сочтемся. Свой дом — не чужой: из него не уйдешь.

Свой своему не враг. Свой со своим считайся, а чужой не вступайся.

Семейное согласие всего дороже. Семья в куче, не страшна и туча.

Сердце матери отходчиво. Хоть тесно, да лучше вместе.

Человек без семьи, что дерево без плодов.

- Молодцы, а вот что о семье писали известные люди.

**«У домов, как у людей, есть своя душа и свое лицо, на котором отражается их внутренняя сущность»**

**Александр Дюма-отец**

**«Уж лучше совершить тяжелых сто грехов, Принять сто тяжких мук, сто обрести врагов, Чем, став ослушником, родителя обидеть, Чем не прийти к нему в тяжелый час на зов»**

**Восточная мудрость**

**V.** - А теперь немного поиграем в ассоциации.

**Если семья – это постройка, то какая……**

**Если семья – это цвет, то какой…..**

**Если семья – это музыка, то какая….**

**Если семья – это геометрическая фигура, то какая….**

**Если семья – это название фильма, то какого…**

**Если семья – это настроение, то какое…**

- Итак, через эту игру каждый из вас сейчас немного рассказал нам о своей семье.

Наверняка каждый из вас хоть раз задумывался о том, какая у вас будет семья, когда вы повзрослеете. Давайте на миг представим, что вы уже совсем взрослые и ответим на несколько серьезных вопросов.

**Деловая игра «Что значит любить родителей?»**

**Задание 1.**

-Почему важно в семье любить друг друга?

-Как выразить свою любовь к родителям?

- Как научиться не огорчать близких?

-Как вести себя, когда провинился?

- Как научиться понимать настроение родителей?

- Как повысить настроение папе, маме?

**Задание 2.**

**«Хозяюшка»**

- Как помочь маме вести домашнее хозяйство?

- Как приучить младшего брата делать «женскую работу». И нужно ли делить обязанности по дому?

- Какие семейные праздники сплотят семью.

**«Вопросы к настоящим мужчинам»**

- Какой объем домашних дел должен взять на себя ты, чтобы мама увидела в сыне настоящего помощника?

- Как мужчины в семье могут устроить настоящий праздник для мамы с сестренкой?

-  Как проявить особое внимание к маме, чтобы она почувствовала внимание и заботу сына?

- Как вы считаете, со всеми ли домашними делами может справиться настоящий мужчина, хозяин?

**VI.** - Скажите, а как семья связана со здоровьем человека? Какую семью можно назвать здоровой? Из чего складывается понятие здоровье? (Физическое здоровье, психологическое здоровье, ориентация на духовные и моральные ценности)

Здоровая семья – это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток.  
Сегодня семье отводится главенствующая роль в формировании здорового образа жизни.   
Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные.

- Скажите, есть ли в вашей семье люди, которые имеют вредные привычки? Если да, то какие? А какие традиции здорового образа жизни есть в ваших семьях? (Лыжи, походы, плавание.) Первые впечатления, связанные с выполнением определенного действия, у ребенка черпаются из домашнего бытия.   
Ребенок видит, воспринимает, старается подражать, и это действо у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли. Выработанные с годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих переносятся ребенком во взрослую жизнь и во вновь созданную семью. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если взрослые научат детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если они будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Задача состоит не только в том, чтобы подготовить ребёнка к жизни, но и в том, чтобы обеспечить ему полноценную жизнь уже сейчас. А полноценная жизнь может быть только у здорового человека. Совместная деятельность родителей и детей по укреплению здоровья и ведению здорового образа жизни может решить проблему здоровья нации.

**Итак, семья – это целый комплекс различных понятий, традиций и ценностей**. Давайте составим **словарь семейных отношений**. Что должно связывать людей, чтобы они стали семьей:

**-сопереживание**

**-доверие**

**-взаимопомощь**

**-понимание**

**-любовь**

**-верность**

**-нежность**

**-компромисс**

**VII. Рефлексия.**

- Скажите, с каким настроением вы пришли на этот первый урок 2013-2014 учебного года? Что было интересным для вас? Что было новым? Изменилось ли ваше отношение к семье и здоровью? Итак, мы пришли к выводу, что семья и здоровье считаются одной из важнейших ценностей.

На части не делится солнце лучистое, //И вечную землю нельзя разделить, // Но искорку счастья – луча серебристого Вы в силах родным подарить.