**Классный час**

**"Строим дом своего здоровья"**

 **Цель:** формирование ценностного отношения школьников к своему здоровью.

 **Задачи:**

 - расширение представлений школьников о факторах, влияющих на здоровье.

 -рефлексия собственного отношения к здоровью, выявление проблем.

 -моделирование жизненной перспективы с позиций ценностного отношения

 к здоровью.

 **Форма проведения**: обучающий семинар с элементами тренинга.

 Этап подготовки

 1. Изучение обширной информации по проблеме сохранения и укрепления здоровья и структурирование её на логические блоки.

 2. Диагностика учащихся класса:

 Тест-анкета для самооценки школьниками факторов риска ухудшения здоровья.

 Методика самооценки школьных ситуаций Кондаша.

 3. Подготовка игровых аксессуаров: текстов, таблиц и схем; листы бумаги на столах.

 ***Классный руководитель***: Существует несколько трактовок понимания здоровья: а) здоровье как отсутствие заболеваний; б)здоровье как умение человека осознавать свои потребности и удовлетворять их. А какой смысл в понятие "здоровье" вкладываете вы?

 ( Возможные суждения учащихся: "Это когда о нём не вспоминаешь";

 "Здоровье - это хорошее самочувствие";

 "Здоровье - условие выживания";

 "Здоровье - это то, что дается природой, и тут уж ничего не поделаешь";

 "Это то, о чём начинаешь заботиться, когда оно наполовину утрачено".)

 ***Классный руководитель:*** Спасибо за интересные определения. Чувствуется, что проблема здоровья находится в поле вашего внимания. Итак, мы начинаем наш диалог, правила его вам хорошо известны. Главное из них - не устраняться, не отмалчиваться, даже если ты один против всех.

 Представим себе красивый и добротный дом. Всё в нём ладно, и построен он на века. Если мыслить образно, то ваше здоровье можно представить в виде дома, который сейчас постепенно строит каждый из вас. Каким он будет - кривым, покосившимся или, на зависть окружающим, крепким и долговечным? Давайте попробуем построить дом нашего здоровья вместе. Начнём с подготовки "места" под строительство.

 **Этап 1.** Стоит ли строить?

 ***Классный руководитель***: Я прошу вас, уважаемые собеседники, включиться в спор. Сидящие на левом ряду принимают на себя роль противников такого строительства. Их главный довод: "Не мешай природе, а там уж как повезёт". Их оппонентами выступает правый ряд, который уверен, что надо предпринимать значительные усилия, чтобы продолжать оставаться здоровым. Порядок дискуссии следующий: сначала короткое утверждение высказывают "левые", его парируют "правые" и так далее, до 7 утверждений(на усмотрение организатора: можно и не ограничить участников в количестве высказываний и заканчивать только "за явным преимуществом" одной из сторон).

 Возможный вариант дискуссии:

|  |  |
| --- | --- |
|  **"Левые"** |  **"Правые"** |
| Если человек родился болезненным, то тут ужничего не поделаешь  | А как же Суворов: в раннем детстве он былхилым и болезненным, чтобы не помешало емупосле упорной работы над собой стать сильными всеми уважаемым полководцем |
| Из-за плохой экологии многие изначально нездоровы | Но ведь и при этом условии одни люди живут гораздо дольше других |
| Многие говорят о здоровом питании, но ведьмногие люди живут бедно и едят то, что есть | Здоровая пища вовсе не дороже, чем привычная для многих. Просто в ней больше овощей, фруктов, молока. А мясо вредно!  |
| Все вокруг твердят, что надо много двигаться,это полезно. Но ведь сколько уроков! | У нас в школе много спортсменов. И они - не самые худшие ученики. Значит, время можно найти, если поставить цель |
| У меня соседскому мальчику 2 года, а он уже в очках. Когда же он успел растерять зрение? | Многие болезни заложены в генах. Кроме того, не все мамы, ждущие ребёнка, понимают, чтохорошо для него, а что плохо  |
| Как-то учитель нам говорил, что время на подготовку домашних заданий для старшеклас-ников должно быть 2,5-3 часа, иначе вредно для здоровья | Я согласен с тобой по поводу вреда перегрузок. Но признай и ты: мы не умеем правильно заниматься, чаще сидим за компьютером, без прогулок, без свежего воздуха, без физических занятий |
| У меня два дедушки. Один из них никогда не курил, но несколько лет назад он умер. А второй курит, но ещё хоть куда. Значит. курение вредит не всем?  | Наверное, второй дедушка генетически крепче,это здорово. Но, если бы он бросил курить. то наверняка прожил бы лет на 10 больше |

*Пояснение классному руководителю: безусловно, приведённый текст отредактирован автором. Для того, чтобы "завязать"дискуссию, можно в качестве варианта представить ребятам диалог с учеником, который умеет неплохо парировать. Не пугайтесь "корявости" высказываний, главное, чтобы в них была мысль, идея. Поправляйте. резюмируйте. Но при всех трудностях этап проходит интересно, и, в конце концов, спорщики соглашаются, что здоровье надо "строить".*

 **Этап 2.** Заложим фундамент.

 ***Классный руководитель***: Итак, мы расчистили место и начинаем закладывать фундамент. Но прежде чем решить, какой материал будет составлять его, давайте попытаемся перечислить, что же влияет на здоровье человека? (Ребята делают попытки называть факторы здоровья, нередко повторяются, все это записывается на доске. Практически всегда ребята выходят при поддержке педагога на следующий набор:

 Наследственность.

 Образ жизни.

 Окружающая среда.

 Качество медицинских услуг.

 ***Классный руководитель***: Что, на ваш взгляд, из перечисленного составляет фундамент здоровья? (Обычно участники сходятся во мнении, что это наследственность. Слово предоставляется творческой группе учащихся "Корни", которая занималась поиском информации о влиянии наследственности на здоровье человека.

 ***Первый ученик:*** Статистика свидетельствует, что долголетние дедушка и бабушка повыша- ют шансы внуков на срок жизни, превышающий среднестатистический. Скоропостижная смерть одного из этих прародителей в возрасте до 50 лет от сосудистых или онкологических заболеваний говорит о необходимости профилактики этих заболеваний у потомков.

 ***Второй ученик:*** Полезно поинтересоваться и здоровьем родственников старшего поколения, так как предрасположенность ко многим заболеваниям передается по наследству. Например, гипертония, диабет, рак. Другой пример: медики считают алкоголизм болезнью, предупреждая, что склонность к злоупотреблению спиртным может наследоваться. Что это значит? Говоря бытовым языком, человек быстрее втягивается в пьянство и спивается. Это обусловлено особенностями биохимических процессов в его организме. Однако предрасполо- женность и предопределенность - понятия разные. Реализация генетической программы зависит от целого комплекса условий. В рассматриваемом случае она корректируется соответствующим образом жизни.

 ***Первый ученик*** : Итак, я закладываю этот "камень" в фундамент дома нашего здоровья (на слайде продолговатый фрагмент, на котором написано "наследственность").

 **Этап 3.**Продолжим строительство

 ***Классный руководитель***: Ну что ж, "нулевой цикл" завершён, продолжим строительство. Как вы думаете, что из перечисленного выше станет главным строительным материалом? (Ребята выдвигают версию, что "кирпичами будет ОБРАЗ ЖИЗНИ.)

 **Вопрос участникам**: Что в вашем понимании есть здоровый образ жизни? (Высказывается много версий, в итоге формируется схема:

 *Комментарий организатору: позицию "регуляция эмоционального состояния" обычно вносит педагог, так как ребята, догадываясь о её существовании, затрудняются облечь её в словесную форму.*

 ***Третий ученик:*** Американские медики разработали тест "Доживете ли вы до 70 лет?", который даёт возможность оценить факторы риска различных видов образа жизни человека. Учёные собрали большой фактический материал и сделали выводы относительно влияния некоторых особенностей образа жизни человека на его долголетие. Оказалось, что физический труд, в отличие от труда умственного, прибавляет несколько лет жизни. Спорт также увеличивает её продолжительность. Установлено, что лица, занимающиеся спортом 5 раз в неделю, живут на 4 года дольше, чем те, кто игнорирует физические нагрузки или обращается к спорту лишь эпизодически. Длительный сон (свыше 10 часов) отрицательно влияет на продолжительность жизни. сокращая её на 4 года по сравнению с 7-8-часовым сном, что объясняется снижением двигательной активности, а значит, и ухудшением кровообращения. Доказано, что агрессивные люди вспышками гнева укорачивают свой век, тогда как спокойные - удлиняют его благодаря собственной уравновешенности. Разница в продолжительности жизни этих двух категорий лиц составляет шесть лет. На продолжительность жизни отрицательно влияют курение, употребление наркотиков, алкоголя, избыточный вес, положительно влияет образование. Образование развивает интеллект и культуру, которые влияют на всю организацию жизни человека.

 ***Четвертый ученик***: Давайте с помощью теста проверим, как принятый вами образ жизни влияет на ваше здоровье. Я предлагаю каждому из вас ответить на вопросы теста, подсчитать балловую оценку, и, используя "ключ", самим оценить результат. Обсуждать его ни с кем не надо, а надо просто подумать самому.

 **Образец 1**

**Тест-анкета для самооценки школьниками**

**факторов риска ухудшения здоровья**

**(методика Н.Смирнова)**

 *Тест-анкета заполняется школьником самостоятельно. Приводится форма тест - анкеты для юношей. Из тест - анкеты для девушек исключается вопрос 6. На вопросы № 1-10 предполагается отвечать "да" или "нет"; вопросы № 11-15 предусматривают выбор одного из предложенных вариантов ответа.*

 Вопросы:

 1. Я часто сижу сгорбившись или лежу с искривленной спиной.

 2. Я ношу сумку (часто тяжелую) обычно в правой руке.

 3. У меня есть привычка сутулиться.

 4. Я чувствую, что мало (недостаточно) двигаюсь.

 5. Я не занимаюсь оздоровительной гимнастикой (физзарядка, участие в спортивных секциях, плавание).

 6. Я занимаюсь тяжелой атлетикой (поднятием тяжестей).

 7. Я питаюсь нерегулярно, кое-как.

 8. Нередко читаю при плохом освещении лежа.

 9. Я не забочусь о своем здоровье.

 10. Бывает, я курю.

 11. Помогает ли тебе школа заботиться о здоровье?

 а) да; в) нет; в) затрудняюсь ответить.

 12. Помогли тебе занятия в школе создать дома полезный для здоровья образ жизни?

 а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить.

 13. Какие состояния для тебя наиболее типичны на уроках?

 а) безразличие; б) заинтересованность; в) усталость; г) сосредоточенность; д) волнение;

 14. Как, по твоему мнению, влияют учителя на твое здоровье?

 а) заботятся о моем здоровье; б) наносят вред здоровью методами своего преподава-

 ния; в) подают хороший пример; г) подают плохой пример; д) учат, как беречь здоровье;

 е) им безразлично моё здоровье.

 15. Как обстановка в школе влияет, по твоему мнению, на здоровье?

 а) не оказывает заметного влияния; б) влияет плохо; в) влияет хорошо; г)затрудняюсь

 ответить.

 *Обработка результатов*

 *По вопросам 1 - 10 по 1 баллу начисляется за каждый положительный ответ. По вопросам 11 - 12 балл начисляется за ответ "б". По вопросу 13 балл начисляется за ответы "а", "в", "д". По вопросу 14 балл начисляется за ответы "б", "г". По вопросу 15 балл начисляется за ответы "б", "г". Затем полученные баллы суммируются. Благополучным считается результат, составляю-*

*щий более 6 баллов. "Зона риска" - более 12 баллов.*

 ***Классный руководитель***: Очень больно по здоровью "бьют" стрессы, связанные со страхами, неуверенностью, обидами, грубостью окружающих. И первая ступень к стрессу - состояние тревожности. Я предлагаю вам провести самооценку уровня вашей тревожности.

 **Методика самооценки школьных ситуаций Кондаша**

 *Инструкция учащемуся*

 *Оцени, пожалуйста, каждую ситуацию в баллах в зависимости от того, насколько она может вызвать у тебя тревогу:*

 *0 -ситуация не волнует; 1 - ситуация волнует незначительно; 2 - ситуация достаточно волнует; 3 - ситуация волнует очень сильно.*

 Ситуации

 1. Ответ у доски. 2. Разговор с директором, завучем школы. 3. Учитель решает, кого спросить. 4. Тебя критикуют и в чем-то упрекают взрослые. 5. Выполнение контрольной работы. 6 Учитель называет оценки за контрольную работу. 7. Ожидание родителей с родительского собрания. 8. Сдача экзамена. 9. Участие в соревнованиях, конкурсах. 10 Непонимание объяснений учителя. 11. Неожиданный вопрос учителя. 12. Не получается домашнее задание. 13. Принятие важного решения. 14. Тебя критикуют товарищи, одноклассники.

 *Оценка результата*

 *До 20 баллов - низкий уровень тревожности: 20-30 баллов - средний уровень тревожности.*

 *Более 30 баллов - высокий уровень тревожности.*

 *Ученики завершают постройку дома, прикрепляют к фундаменту блоки с "образом жизни", которые составляют стены здания здоровья.*

 **Этап 4.** Мы почти у цели

 ***Классный руководитель***: А теперь поговорим о влиянии на здоровье окружающей среды.

 ***Пятый ученик***: Я хочу обратить ваше внимание на экологию дома. Ученые отмечают, что опасными загрязнителями воздуха в помещениях являются древесно-стружечные плиты, из которых обычно делается мебель. Их изготавливают из измельченной древесины и склеивающих составов. В качестве связующего материала широко применяется пено- или аминопласты, которые выделяют формальдегид - вещество, вызывающее аллергию. С течением времени поступление формальдегида в окружающую атмосферу уменьшается, поэтому старая мебель экологичнее. Опасны также продукты неполного и полного сгорания, испарения жидких моющих веществ, клеев, освежителей, сигаретный дым.

 Не менее опасно электромагнитное загрязнение. В помещении электромагнитные волны излучают телевизоры, компьютеры, микроволновки, сотовые телефоны. При покупке отда-

вайте предпочтение приборам с низкой мощностью и жидкокристаллическими дисплеями. Факто-

рами риска являются и громкие звуки, разрушающие нервную систему, могущие привести к нару- шению сна. Когда включаете громкую музыку, думайте о людях, которым это может нанести вред.

 Экология дома - это и правильный подбор растений, и дизайн, и отношения, которые складываются между людьми, это - мысли и душевное состояние каждого человека.

 ***Шестой ученик***: А теперь выйдем за пределы вашего дома. Попытайтесь ответить, с ка-

кими факторами риска может столкнуться здесь человек? (После обсуждения складывается пере-

чень: загрязнение воздуха, водоёмов (в том числе и тех, откуда забирают питьевую воду), замусо-

ренность территории и загрязнение почвы, уменьшение площадей зеленых насаждений, стихий-

ные автостоянки, низкий контроль за продаваемыми продуктами, шум, радионуклиды.

 В России быстро растет автопарк. Автомобили стали главными загрязнителями окружа-

 щей среды в городах. В выхлопных газах содержатся угарный и углекислый газ, двуокись азота,

агрессивные окислители, тяжелые металлы. Воздушное пространство загрязняют ТЭЦ, работаю-

щие на угле. который часто содержит много серы и является причиной кислотных дождей. Раство-

рённая в капельках атмосферной влаги серная кислота попадает в дыхательные пути и вызывает различные нарушения в их деятельности. Так, в1952 году в Лондоне от "черного тумана" (капли кислотного дождя + взвешенная пыль) заболели десятки тысяч человек, 4000 умерли. Это был страшный урок, после которого о проблеме воздуха задумались серьезно.

 В водопроводной воде нередко присутствуют фенолы, тяжелые металлы и другие загрязнители. Не случайно в наш быт вошли водоочистительные фильтры. Чернобыльская авария стоила жизни и здоровья многим людям. Только заболеваемость раком щитовидной железы среди детей на загрязненных на загрязненных радионуклидами территориях в 5-10 раз, а лейке-

мией в 2-4 раза выше среднего. Учитывая ухудшение экологии, ученые сегодня говорят уже о стратегии выживания человечества.

 *(Ученик прикрепляет к доске фрагмент в виде крыши, на котором написано "окружающая среда".Этот фрагмент символизирует защищенность человека в случае разумного отношения*).

 ***Классный руководитель***: Не в нашей с вами компетенции обсуждать сегодня качество медицинских услуг как компонент здоровья. Сейчас мы ничего не можем изменить. Но в будущем возможно, вы станете политиками, государственными деятелями или просто активными гражда-

нами, которые смогут заявить свое мнение, высказать позицию. Тогда вы обязательно должны

будете делать что-то в этой сфере, потому что в ней далеко не все в порядке. В нашем символи-

ческом доме хорошее медицинское обслуживание мы обозначим окнами (прикрепляет "окна" к

"выстроенному" дому), потому что они открывают человеку возможность увидеть новые подходы к лечению болезней и поддержанию организма в нормальном состоянии на долгие годы.

 Итак, мы завершили наш диалог, построили наш "дом здоровья". Пусть он будет крепким, надежным и долговечным. Залогом тому - тот опыт, который вы сегодня получили.