**Классный час**

**«Школа – территория здоровья»**

**Цель**: создать условия, способствующие приобретению подростками нового положительного социального опыта.

**Задачи:** знакомство с социальными потребностями и способами их удовлетворения; приобретение подростками эффективных способов удовлетворения потребностей; осознание подростком своих возможностей, способностей и интересов в целях саморазвития и самосовершенствования.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Тема нашего классного часа «Жизнь – территория здоровья». И это неслучайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили: “Здоровье дороже богатства”, “Здоровье не купишь”, “Дал Бог здоровья, а счастье - найдём”, «Здоровье – великая драгоценность”. Действительно здоровье необходимо любому человеку. И сегодня на нашей встрече мы ещё раз вспомним, что для этого нужно.

Для начала упражнение-разминка «Бабушка из Бразилии».

Все участники встают в круг (лицом в центр круга). Ведущий показывает определенные движения: прыжки. Движения руками, ногами, головой, которые сопровождаются фразами: «У меня есть бабушка в Бразилии», «У нее вот такая нога», «У нее вот такая рука и голова на бок», «Она прыгает и кричит: «Я самая красивая бабушка на свете» и т. д. Далее все участники повторяют эти движения и слова.

Всем спасибо. А теперь вернемся к нашей теме.

- А что значит быть здоровым? Как вы это понимаете?

- **Вы, наверное, знаете, что человек бывает здоров или нездоров физически, психически и нравственно.**

-Когда у человека ничего не болит, он активен, бодр, т.е. физически чувствует себя хорошо, то это какое здоровье? (физическое)

- Когда человек уверен, у него хорошее настроение, он уравновешен, с ним легко общаться, его не мучат страхи, т.е. с психикой всё нормально, то это какое здоровье? (психическое)

- А когда мы видим, что человек добр, отзывчив, отвечает за свои поступки, знает, что такое добро, что такое зло, т.е. с нравственной точки зрения у него всё хорошо, то это … (нравственное здоровье).

И сегодня мне хотелось бы поговорить с вами поподробнее о психическом здоровье.

Я предлагаю вашему вниманию признаки психического здоровья.

**Признаки психического здоровья:**

1. Уверенность в себе
2. Эмоциональная стабильность
3. Уверенность в преодолении трудностей
4. Отсутствие страхов
5. Оптимистичность при неудачах.

Наше психическое здоровье напрямую связано с социальными потребностями. Такие непонятные слова, а смысл у них довольно простой и их легко понять, ответив на вопросы: что вас связывает с другими людьми? Довольны ли вы своей жизнью в школе, во дворе? Многим ли людям вы доверяете?

Составляем список социальных потребностей:

* + потребность в общении (любая беседа, включая короткие разговоры);
  + потребность в любви;
  + потребность в осмысленной активности. Она может включать украшение дома, забота о людях.

А сейчас будем удовлетворять свои социальные потребности и…сегодня у нас намечается грандиозная вечеринка по случаю пятницы!!! Будем играть, чтобы весело провести время».

Список игр:

«Поиск клада». Приз должен быть обнаружен участниками игры как можно быстрее. Тот, кто выигрывает, забирает «клад» себе.

«Танец». Выбирается ведущий, остальные копируют его движения, двигаясь по кругу под музыку.

«Пианино». Участники садятся, руки кладут соседям на колени. По кругу начинается игра на «пианино».

«Тропинка». Играющие выстраиваются в затылок за ведущим и идут за ним змейкой, при этом ведущий переходит воображаемые препятствия, перепрыгивает воображаемые рвы, остальные повторяют его движения. Ведущими становятся все по очереди.

Ну что же наша вечеринка закончилась. Поделитесь своими впечатлениями. (Ученики обсуждают ее.)

В завершении нашего классного часа я предлагаю всем встать в круг, и каждый по очереди пожелает своему соседу слева что-либо доброе и хорошее.

А теперь я предлагаю вам оценить наш классный час «голосованием» цветными карточками:

* белая карточка – мне было не интересно;
* синяя карточка – некоторые моменты мне были интересны;
* желтая карточка – все происходящее в классе сегодня было мне очень интересно.

Спасибо вам за активное участие в нашем классном часе, желаю вам крепкого здоровья, хороших друзей и побольше счастливых моментов в вашей жизни.