**Классный час, посвященный теме здоровья**

**«Портрет выпускника»**

Класс: 7,9.

Количество человек: 16

**Цель:** формировать положительное отношение к здоровью как величайшей ценности.

**Задачи**:

* продолжить формирование позитивной оценки здорового образа жизни;
* развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес.
* воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.

**Оборудование:** Интерактивная доска, 2 ватмана А3, цветные карандаши, фломастеры, аудиомагнитофон.

**План классного часа**

* Оргмомент.
* Игра - энергизатор.
* Мини-лекция с использованием интерактивной доски по теме «Здоровье».
* Физминутка.
* Работа в группах.
* Представление итогов работы групп. Защита проектов.
* Просмотр видео. Обсуждение.
* Требования ФГОС к выпускникам (интерактивная доска).
* Подведение итогов (рефлексия).

**Ход мероприятия.**

*Здоровье-всей жизни основа!
Со школы его укрепляй.
Духовно-телесно здоровым
Красиво по жизни шагай!
Ни дня без развития тела
Ума и души, и всего.
Нет совершенству предела,
Когда жаждет душа его!*

* **Оргмомент. (2 мин.)**

-Здравствуйте, дорогие ребята и наши гости! При встрече люди издревле желали друг другу здоровья: «Здравствуйте, доброго здоровья!», «Как ваше драгоценное здоровье?!» И это не случайно. Почему? Ведь ещё в Древней Руси говорили: «Здоровья не купишь».

* А начнем мы сегодня наш классный час с **упражнения-энергизатора "ПОЖЕЛАНИЕ".** (5 мин.) Мы предлагаем всем учащимся встать в круг, взяться за руки. Давайте каждый по очереди поприветствует всех остальных.

-Молодцы!

* **Мини-лекция с использованием интерактивной доски по теме «Здоровье».** (10 мин.)

**Итак, тема нашего классного часа сегодня – «Выпускник школы». Цель нашего занятия сегодня – построить модель идеального выпускника.**

- Как вы думаете, каким должен быть ученик, чтобы пройти 11 лет учебы и стать выпускником? Что самое главное, что у него должно быть?(Здоровье).

- Да, вы правы.

**"Здоровье – это динамическое состояние психического, физического и социального благополучия индивида (и общества), а не только отсутствие болезней и физических недостатков".**

Сегодня существует целый ряд определений здоровья, которые, как правило, содержат **пять критериев, определяющих здоровье человека, - это:**

* отсутствие болезни;
* нормальное функционирование организма в системе человек - окружающая среда;
* полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
* способность адаптироваться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
* способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

- А какие виды здоровья вы знаете?

Рассматривая человека как целостную систему, выделяют преимущественно следующие **виды его здоровья: физическое, психическое, нравственное, социальное.**

**Психическое и психологическое здоровье.**Основным условием нормального психосоциального развития (помимо здоровой нервной системы) признается спокойная и доброжелательная обстановка.

Г.С.Никифоров (2002) рассматривает **три специфических уровня психического здоровья:** биологический, психологический и социальный.

На биологическом уровнездоровье предполагает динамическое равновесие функций всех внутренних органов и адекватное реагирование на влияния окружающей среды.

Психологический аспект психического здоровья предполагает внимание к внутреннему миру человека: к его уверенности или неуверенности в себе, в своих силах, пониманию им своих собственных способностей, интересов; его отношению к людям, окружающему миру, происходящим общественным событиям, к жизни как таковой и т.д.

А включенность индивида в систему общественных отношений определяет социальный уровеньпсихического здоровья.

**Психологическое здоровье** рассматривается как состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности.

**Социальное здоровье.**Социальное здоровье может быть представлено как динамическая совокупность свойств и качеств личности, позволяющих ей успешно адаптироваться к условиям современной жизни, осуществлять самообразование и самовоспитание, находить средства преодоления и разрешения различного рода проблем (в том числе, связанных с физическим неблагополучием), реализовывать свои жизненные планы.

Социально здоровый человек стремится к самоактуализации, обладает стрессоустойчивостью, жизненной стойкостью, т.е. способностью к преодолению жизненных трудностей без ущерба для общего здоровья. Социальное здоровье неразрывно связано с духовностью человека, его стремлением к постижению смысла собственной жизни, ориентацией на высшие этические ценности.

**Физическое здоровье.**Под физическим здоровьем*,*чаще всего, понимается интегрированная оценка состояния организма человека: отсутствие дефектов развития, отсутствие болезни; устойчивость к действию болезнетворных факторов, способность сохранять состояние здоровья и работоспособность при неблагоприятных изменениях внешней среды, т.е. адаптационные (приспособительные) возможности организма.

**Духовно-нравственное здоровье**

Духовно-нравственное здоровье понимается как способность к созиданию добра, самосовершенствованию, милосердию и бескорыстной взаимопомощи, созданию установки на здоровый образ жизни.

Достигается духовное здоровье умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом, умением прогнозировать и моделировать события и составлять программу своих действий.

* **Упражнение-энергизатор (2 мин)**.
* **Кооперативное обучение.(10 мин.)**

А сейчас мы предлагаем вам в группах создать модель выпускника школы. Первая группа – от школьников, вторая группа – от имени родителей.

 *(Пока учащиеся выполняют задание, звучит фоновая музыка).*

* **Представление итогов работы групп. Защита проектов.(5 мин.)**

**-** А теперь мы предлагаем вам посмотреть видео, на котором учителя нашей школы расскажут, каким они видят выпускника школы.

-Давайте сравним ваши модели с требованиями учителей. В чем сходство, в чем различия?

-Скажите, а кому нужна «Модель выпускника»? Кто является «заказчиком»?

(Общество, государство).

- А каким образом (через что) государство выдвигает свои требования к учащимся? (Через создание стандартов).

**- Итак, мы подошли к четвертой группе – Требования ФГОС к выпускнику школы. (Работа с презентацией) (5 мин).**

**Выпускник основной школы(ФГОС):**

любящий свой край и своё Отечество, знающий русский и родной язык, уважающий свой народ, его культуру и духовные традиции;

осознающий и принимающий ценности человеческой жизни, семьи, гражданского общества, многонационального российского народа, человечества;

активно и заинтересованно познающий мир, осознающий ценность труда, науки и творчества;

умеющий учиться, осознающий важность образования и самообразования для жизни и деятельности, способный применять полученные знания на практике;

социально активный, уважающий закон и правопорядок, соизмеряющий свои поступки с нравственными ценностями, осознающий свои обязанности перед семьёй, обществом, Отечеством;

уважающий других людей, умеющий вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов;

осознанно выполняющий правила здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды;

ориентирующийся в мире профессий, понимающий значение профессиональной деятельности для человека в интересах устойчивого развития общества и природы.

-Давайте сравним все модели. Вам на стол мы раздаем листы с теми качествами, которыми должен обладать выпускник. Давайте составим наш портрет на доске. (Каждый ребенок выбирает качество и прикрепляет на доску).

* **Подведение итогов (рефлексия) (3 мин.)**

Классный руководитель. С каким настроением вы уходите с классного часа? Что запомнилось? Какие выводы для себя вы сделали? С чем не согласны?

*(Ответы детей)*

- Надеюсь, мы сегодня помогли вам, и вы пересмотрите свое отношение к вашему здоровью, к требованиям, которые предъявляет к вам современное общество, ведь совсем скоро вы тоже будете выпускниками. Здоровья вам и вашим близким! Спасибо!

Классные руководители: Михаль Н.П., Шевелева Н.А.