МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №19»

г. Ухты

**Классный час на тему:**

**«За здоровый образ жизни!»**

(Методическая разработка

классного руководителя

11-Б класса Гончар Т.А.)

г. Ухта

**Цель:** содействовать сохранению здоровья каждого школьника.   
**Задачи:**

1. продемонстрировать необходимость выработки специальных навыков, которые могли бы помочь школьникам уберечься от нежелательных форм поведения,
2. формировать навыки публичого выступления,
3. развивать умение находить необходимую информацию в дополнительной литературе,
4. воспитывать чувство коллективизма, умение работать в группе,
5. обеспечить учащихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье,
6. содействовать взаимопониманию между детьми их родителями,
7. повышать интерес родителей к проблемам подростков.

Форма мероприятия: дискуссия

Участники: учащиеся 11 – го класса, классный руководитель, родители учащихся 11- го класса.

Ход мероприятия:

Классный руководитель:

Здоровье – это нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.   
Здоровье – это здоровый образ жизни. Образ жизни человек строит сам в процессе всей своей жизни.

 Слово "здоровье” как и слово "любовь”, "красота”, "радость” принадлежат к тем немногим понятиям, значение которых знают все, но понимают по-разному.   
Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Здоровье перевешивает все остальные блага жизни. "Здоровый нищий счастливее больного короля” (цитата Шопенгауэра).   
 Сегодня мы с вами поговорим о том, как сохранить ваше здоровье и уберечься от вредных привычек.

Ключевые вопросы для беседы:

1. Нужно ли мне это?
2. Кому вообще это нужно?

Тематические вопросы:

1. Физическое здоровье.
2. Психическое здоровье.
3. Саморазрушение.
4. Самосознание.
5. Здоровая нация.

Класс делится на 5 групп. Каждой группе дается операционная карта, план с заданиями. Группы готовят ответы на вопросы:

|  |
| --- |
| **Физическое здоровье**  (операционная карта, план)  1 группа |
| Здоровье (толковый словарь) – состояние организма, при котором нормально функционируют все его органы, самочувствие человека.   * Каков смысл понятия физическое здоровье? Дайте развернутый ответ, приведите примеры. * Почему большинство людей считают физическое здоровье главным в жизни? А может быть это неверно? Вы разделяете эту мысль? Почему? * Что может сделать человек, чтобы укрепить собственное здоровье? Возможно ли это? * Предложите рецепты укрепления физического здоровья. * Что вы делаете для укрепления собственного физического здоровья? |
| **Психическое здоровье**  2 группа |
| Здоровье (толковый словарь) – состояние организма, при котором нормально функционируют все его органы, самочувствие человека.   * Как вы понимаете высказывание психическое здоровье? Дайте развернутый ответ, приведите примеры. * Почему некоторые люди не акцентируют внимание на собственном психическом здоровье? Разве это не важно? * Есть ли связь между физическим и психическим здоровьем человека? Подумайте. * Считаете ли вы причинами ухудшения психического здоровья человека конфликты, психологический микроклимат среды человека, ритм жизни, стрессы? * Что может сделать человек, чтобы укрепить собственное психическое здоровье? * Что вы делаете для укрепления собственного психического здоровья? |
| **Саморазрушение**  3 группа |
| Здоровье (толковый словарь) – состояние организма, при котором нормально функционируют все его органы, самочувствие человека.  Разрушение (толковый словарь) – уничтожение, расстройство, ликвидация, опустошение.   * Считаете ли вы саморазрушением зависимость человека от курения, алкоголя, наркотиков? * К чему приводят курение, алкоголизм, наркомания? * Что разрушается в человеке, когда он зависит от курения, алкоголя, наркотиков? * Как уберечься от губительного действия вредных привычек? * Почему случаются самоубийства? Как устранить причины этого? Как уберечься? |
| **Самосознание**  4 группа |
| Здоровье (толковый словарь) – состояние организма, при котором нормально функционируют все его органы, самочувствие человека.  Создание (толковый словарь) – строительство, организация, формирование на какой-то основе.   * Что может человек создать для себя? Должен ли создавать себя? Что это значит? Что именно создается во время такой деятельности? * Что значит саморганизовываться, организовать свое время, свою жизнь? Зачем это нужно делать? Как это сделать? Как это сделать? * На что должен опираться человек, создавая себя, строя свою жизнь? * Какие черты вы хотите воспитать в себе? Каким образом? * Нужно ли человеку здоровье, чтобы создавать себя? Обоснуйте свою позицию. |
| **Здоровая нация**  5 группа |
| Здоровье (толковый словарь) – состояние организма, при котором нормально функционируют все его органы, самочувствие человека.   * Волнуют ли вас проблемы здоровья россиян как нации? Почему? * Что может дать ваше собственное здоровье России? Подумайте. * Вы – маленькая, но важная часть сооружении государства. Чувствуете ли вы это? Ваше здоровье – это часть нации. Понимаете ли вы это? Задумайтесь. * Вы выбираете здоровый образ жизни? Приведите аргументы. |

Через 10 минут учащиеся раскрывают свои тематические вопросы.

Выводы, сделанные учениками, оформляются в таблицу:

**От чего зависит здоровье?**

|  |  |
| --- | --- |
| Наследственность | 20% |
| Здравоохранение | 10% |
| Окружающая среда | 20% |
| Образ жизни | 50% |

Классный руководитель:

Мы отвечаем за свои решения, за то, чтобы установить соответствующие нравственные границы. Частью этого процесса является умение говорить: «Нет!»

Выступление родителей – советы выпускникам:

«Десять аксиом здоровья»:

Человек – храм здоровья, любви и красоты. Если хочешь прожить счастливо, сотвори его в своем теле и душе. Это просто, если помнить 9 аксиом здоровья:

1. Желай себе и всем людям Добра, Красоты, Здоровья. Пусть Вера, Надежда и Любовь тебе помогут в этом.
2. Люби отца и мать. Радуйся своей жизни и жизни своих родных, близких и друзей.
3. Во всем знай меру: в труде, отдыхе, питании, любви. Здоровье – это мудрость меры во всем.
4. Помоги себе и своим близким отказаться от алкоголя, табака и наркотиков – они губят тело и душу, Освободи мозг от психических ядов: зла, зависти, жадности.
5. Улыбайся! Улыбка ничего не стоит, но много дает. Улыбка – отдохновение для уставших, дневной свет для тех, кто пал духом, лучшее противоядие, созданное природой от неприятностей и стрессов.
6. Научись сдерживать свои эмоции, страсти, гнев. Не кичись знаниями, гордись умением и волей.
7. Здоровье = Я МОГУ (физическое) + Я ХОЧУ (психическое) + Я ДОЛЖЕН (социальная ответственность).
8. Говори себе постоянно: я могу, я хочу, я должен жить по-человечески.
9. Запомни! Посеешь поступок – пожнешь привычку; посеешь привычку – пожнешь характер; посеешь характер – пожнешь судьбу!
10. Помни! Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто! Здоровье – не только физическая сила, но и душевное милосердие.

Классный руководитель:

Мы провели беседу о здоровом образе жизни. Возможно, у кого-то из вас изменилось мнение о факторах здорового образа жизни.

Рефлексия:

учащиеся и родители обмениваются впечатлениями о совместной работе.

Что удалось?

На что обратить внимание?

На какие вопросы стоит получить ответ?

Какие темы стоит обсудить на последующих классных часах?