**Классный час на тему: «Здоровые дети в здоровой семье»**

**Форма проведения: круглый стол.**

**Цели:**

* сохранение семейных традиций как основы российского общества и государства;
* пропаганда здорового образа жизни учащихся, семейных ценностей;
* сохранение и приумножение здоровья детей, обеспечение их гармоничного развития;
* продвижение здоровьесберегающих технологий.

**Ход классного часа:**

Здравствуйте, ребята. Очень рада приветствовать вас после таких длительных летних каникул. Обычно классный час на первое сентября – это просто организационные вопросы, но сегодня мы попытаемся поговорить о другом.

 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.

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!  
Итак,  наш сегодняшний первый классный час в этом учебном году посвящён именно семье и здоровью, ведь здоровые дети растут в только в здоровой 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.**

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?

Верно, потому что 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  День 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 поколение в поколение? Расскажите о них.

Какие поговорки и пословицы о семье вы знаете?

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 от 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?

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)

(слушаем рассказы детей, подготовленные дома)

 Первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, 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

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

Классный руководитель 7а класса:

Жураковская Л.М.