

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гимназия №5 г.Урус-Мартан»



Классный час

«Здоровье – путь к успеху!»

Разработала и провела :Джамбекова А.Ж.; классный руководитель
9 в класса.

Введение

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья. Именно здоровье людей должно служить «визитной карточкой» страны. Если мы не будем заботиться о своем здоровье – у нас не будет будущего. Будущее нашей страны – счастливые дети. Лучший способ сделать детей счастливыми – сделать их здоровыми. Поэтому важно с раннего детства прививать навыки здорового образа жизни. Умение вести здоровый образ жизни — признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли.

Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования ориентирован на выпускника, выполняющего правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни. Именно в школе должны решаться задачи формирования ответственного отношения к своему здоровью в совокупности процессов обучения, воспитания и развития личности. И самая трудная, важная задача педагога - создание условий, при которых ребенок заинтересуется тем, как нужно заботиться о своем здоровье. Прямые призывы к ведению здорового образа жизни и запреты, так называемых вредных привычек, угрозы и запугивание не только безрезультативны, но и вредны, так как вызывают скрытые противодействия у детей.

Формирование ценностных ориентации, убеждений, активной жизненной позиции способствуют вовлечению учеников в активный процесс получения и переработки знаний. На мой взгляд, данные требования реализуются в предлагаемой разработке внеклассного мероприятия «Мы выбираем здоровье», которая может быть использована в работе с детьми подросткового возраста.

Классный час

«Здоровье – путь к успеху!»

Дата проведения: 2014 года

Форма проведения: классный час

Категория и количество учащихся: 9 в класс, 34 человека.

Организаторы проведения классного часа: актив класса.

Оборудование: компьютер, видеопроектор, музыкальный центр, плакаты, видеоролики.

Цель: формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Актуализировать и развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни;
2. Формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации;
3. Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;
4. Практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни;

II. Этапы проведения классного часа:

1. Определение темы классного часа; выбор цели, содержания, формы; формирование сообщества организаторов классного часа, вовлечь в процесс подготовки и проведения как можно больше участников;
2. Определение даты и места проведения классного часа; составление плана подготовки и проведения классного часа; работа над сценарием;
3. Работа над презентацией о спортивных достижениях ребят класса, об их увлечениях, о семьях, где культивируют здоровый образ жизни, напечатать на цветной бумаге поговорки и изречения о здоровье и здоровом образе жизни: «Здоровому всё здорово!», «Здоровью нет цены», «Здоровый

человек есть самое драгоценное произведение природы», «Богатство – на месяц, здоровье – на всю жизнь»

4. Проведение классного часа; анализ и оценка результативности классного часа и деятельности по его подготовке и проведению.

Организация классного часа началась с психологической настройки учащихся по данной теме. При выборе темы учитывались возрастные особенности детей, уровень развития классного коллектива. Подготовка к классному часу проводилась заранее: выбрали актив, учащихся для выступления, знакомимся с материалами по разным источникам информации, составили сценарий выступления, проводили репетиции с ведущими и чтецами. В подготовке и проведении задействованы все ученики класса.

III. Ход классного часа:

1. Организационный момент
2. Вступительное слово классного руководителя
3. Основное содержание мероприятия
4. Выводы, рекомендации
5. Заключительное слово классного руководителя.

Вступительное слово классного руководителя

Здравствуйтесь ребята, уважаемые коллеги и гости! Я рада приветствовать вас на нашем классном часе. Сегодня мы будем говорить о самом главном – о здоровье, как сохранить наше здоровье. Многие задают себе вопрос: «Как прожить, чтобы не стареть?» И себе отвечают: «Так не бывает». Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Давайте проведем небольшое тестирование о своем здоровье. Вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам.

Тест «Твое здоровье».

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.

4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
 5. Я не занимаюсь спортом.
 6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
 7. У меня часто кружится голова.
 8. В настоящее время я курю.
 9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
 10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.
- За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

Результаты.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки.

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные принципы здорового образа жизни.

Основное содержание мероприятия

I ведущий:

Народная мудрость гласит: "Здоровому все здорово". Вести здоровый образ жизни сейчас модно и совсем не сложно - нужно соблюдать основные правила здорового образа жизни. Остановимся на каждом пункте отдельно.

I ученик

1) Правильное питание - основа здорового образа.

Давайте поговорим о еде современных подростков. Предпочтение отдается чипсам, сухарикам, газированным напиткам и в довольно больших количествах, поэтому нельзя не заострить внимание на том, что мы едим? Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда, фирмы-производители почему-то называют их специями). Поэтому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности, что называется, «на любителя».

Демонстрация видеоклипа о применении различных ароматизаторов и пищевых добавок.

Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство предпочитают, есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Чаще всего вкус у чипсов искусственный. Тоже самое в полной мере относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков. Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать характеристики: *(распечатать и раздать детям)*

Ученик 2. Чем опасны газированные напитки?

Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. По последним данным ученых в состав газированной воды входят вещества, вымывающие кальций из организма. Поэтому переломы костей у подростков наблюдаются чаще, чем было раньше. Пожалуй, самое коварное в газированной воде - это тара. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни. В момент вскрытия банки в контакт с ее содержимым вступают различные виды бактерий. Жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас.

Классный руководитель. Чтобы уменьшить вред от любой газировки, необходимо следовать простым правилам:

1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка.
2. Пейте через трубочку, чтобы избежать контакта с банкой.
3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.
4. Откажитесь от газировки, если страдаете какими-либо заболеваниями.
5. Не давайте газировку детям до 3 лет.

Ведущий 2. Мы поговорили с вами о неправильном питании, а теперь назовем продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровым: фрукты, овощи, рыбу, бобовые и т. д.

Игра «Меню для школьника».

Класс делится на 3 группы.

Ведущий 1. Каждая группа должна составить меню, включающее завтрак, обед, полдник и ужин. Помните о том, что это должно быть меню для школьника, включающее в себя разнообразные продукты питания.

Каждая группа составляет меню и вывешивает его на доску.

вариант рационального питания.

соблюдайте режим и правила здорового питания.

3 ученик. Соблюдайте режим дня.

Режим дня - это чередование часов работы, отдыха и сна, необходимый момент планирования собственной жизни. Многие уверены: соблюдать режим дня нереально. Но если вы решили вести здоровый образ жизни, распишите себе собственный режим дня, рациональный и подходящий для вас.

Работа в группах по составлению режима дня.

Классный руководитель. Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток - 9-10 часов, взрослый - 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное - человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

А сейчас мы с вами поиграем в игру. Я начинаю пословицу, а вы заканчиваете.

Пословицы:

1. От хорошего сна ... (Молодеешь)
2. Сон - лучшее ... (Лекарство)
3. Выспишься - ... (Помолодеешь)
4. Выспался - будто вновь... (Родился)

Некий Ренди Гарден попал в Книгу Рекордов Гинесса за то, что не спал 264 часа (11 суток), при этом никто, естественно, не написал, как он себя после этого чувствовал. Здоровый и правильный сон залог хорошего дня и прекрасного настроения, а это и есть здоровый образ жизни.

3) Спорт - залог красоты и здоровья.

4 ученик



Здоровый образ жизни невозможно представить без утренней зарядки, которая приведет ваш организм в работоспособное состояние, устранив сонливость и вялость, поднимет настроение.

На сцену приглашаем спортсменов-старшеклассников из 11 класса

- Быстро все вы подтянитесь

На зарядку становитесь!

(Звучит мелодия песни В.Высоцкого «Утренняя гимнастика»)

Спортсмен 1:

- Вдох глубокий,

Руки шире.

Подтянитесь, три-четыре.

Выполняйте правильно движения!

(Ученики в зале делают зарядку и выстраиваются в определенном порядке)

Спортсмен 2:

Молодым я говорю,

Со здоровьем дружен спорт!

Стадион, бассейн и корт,

Зал, каток – везде всем рады.

За старание в награду

Станут мышцы ваши тверды,

Будут кубки и рекорды.

(Дети строят спортивные фигуры, выполняют спортивные движения)

1 ученик:

- можно фитнесом заняться.

2 ученик:

- на коньках всем нам кататься.

3 ученик:

- лыжи тоже хорошо;

4 ученик:

- баскетбол и волейбол

5 ученик:

- И футбол, хоккей, танпол.

6 ученик:

- В общем, двигаться спортивно

И красиво и активно!

Спортсмен 3:

- Помните всегда, всегда – надо двигаться друзья.

Все:

Спорт, движение для нас – это просто высший класс.

5 ученик

Данные социологического исследования показывают, что 65% учащихся

нашего класса занимаются спортом. Имеют разряды, защищают честь

школы на различных спортивных мероприятиях. Движение - жизнь,

активное движение - здоровый образ жизни. Важно подбирать такой вид

спорта, который подойдет вам не только физически, но и душевно.

4. Откажитесь от вредных привычек.

6 ученик

Отказаться от вредных привычек всегда не просто, но представлять здоровый образ жизни с вредными привычками еще сложнее. Курение и алкоголь отрицательно отражаются на трудовой и творческой деятельности человека, влекут за собой заболевания и социальное неблагополучие человека.

Большинство молодых людей знают об опасности курения для здоровья. Если так, почему же они начинают курить и в дальнейшем не отказываются от этой привычки? Чаще всего можно услышать такие ответы:

Включается аутозащита. Анонимные ответы школьников

- потому что все мои друзья курят;

- чтобы выглядеть более взрослым;

- из любопытства;

- потому что я чувствую себя спокойно и нервозно;

- потому что мне нравятся курить;

- потому что все думали, что я не курю.

Классный руководитель: В принципе, эти причины вполне можно

объяснить с точки зрения психологии. Молодым людям с раннего детства

«промывает мозги» гигантская рекламная индустрия. Курение отождествляется с мужественностью, независимостью, естественностью, красотой, молодостью, общительностью, благополучием и счастливой жизнью. В распространении этой вредной привычки имеет значение своеобразное принуждение детей к курению со стороны курящих. В подростковой среде курящие считают некурящих трусами, «маменькиными сынками», не вышедшими из-под опеки родителей, несамостоятельными. Независимо от характера причин, толкнувших на курение, ответ, как правило, повторяется. Желание покурить, вдохнуть аромат табачного дыма и затянуться приходит незаметно, но, к сожалению, становится все более сильным.

«Результаты исследования причин курения у школьников».

Подражание другим

Чувство новизны, интереса

Желание казаться взрослыми

Точная причина не известна

Часть ребят начинают курить очень рано - с пятого класса. Половина из них подражают товарищам по школе, двору, причем, как правило, более старшим. Еще почти половина ребят курят из-за стремления к необычности, таинственности: ведь надо раздобыть сигареты и спички, спрятаться в укромном месте... Это похоже на маленькое приключение. К чему может привести курение и употребление спиртных напитков? Давайте посмотрим видеоролики на эту тему.

Демонстрация видеороликов.

Ведущий 1. А сейчас предлагаем провести конкурсную программу. Нарисовать портрет курильщика и дать характеристику

Конкурсная программа среди учащихся.

Классный руководитель: Итак, вредные привычки оказывают отрицательное влияние на здоровье. Кроме физических нарушений (нарушения работы сердца, желудка, печени, легких), у человека развиваются нарушения психические: в состоянии алкогольного опьянения меняется его поведение - он становится неуправляемым, теряет контроль над собой; появляется агрессивность - человек становится буйным. В таком состоянии человек способен обидеть родных и близких, друзей, нарушить правопорядок. Курящие люди не способны достичь высоких результатов в спорте

Ведущий 2. Вам было дано домашнее задание. Подготовить социальную рекламу «Береги себя». Итак, приглашаем на сцену команды.

Домашнее задание: Конкурс социальной рекламы «Береги себя».

Помни, что:

1. Сигареты и алкоголь – это яд, а не пищевой продукт!!!
2. Они могут немного облегчить твои проблемы сейчас; но за это с тебя возьмут слишком высокую цену потом
3. Даже выкуривая 1 сигарету в день и выпивая одну бутылку пива в неделю, ты ослабляешь свой разум и как следствие:
 - ты делаешь свою жизнь скучной и однообразной
 - ты ставишь себя в зависимость и попадаешь в рабство от бутылки и сигареты
 - ты уменьшаешь свою способность добиваться своего
 - ты портишь жизнь себе и своим будущим детям
 - ты теряешь самого себя

Работая над собой и укрепляя свой разум, ты сможешь:

- добиваться любых жизненных целей
- стойко переносить любые трудности
- жить так, чтобы твои родные и близкие гордились тобой

Выводы и рекомендации: Здоровье человека – жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов. На здоровье влияют наследственность, состояние окружающей среды, здравоохранение. Но более чем на половину – здоровый образ жизни. Запомните, ваше здоровье – в ваших руках!

