Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

средняя общеобразовательная школа №2

р.п. Октябрьский

**КОНСПЕКТ**

**классного часа на тему «Мой выбор - ЗДОРОВЬЕ»**

**7 класс**

**Подготовила:**

**педагог - психолог Пинчук Т.Н.**

**р.п. Октябрьский**

**2020 г.**

**Цель:** определение духовных ценностей подростков и ориентации на здоровый образ жизни.  
**Задачи:**

- способствовать определению собственных духовных ценностей и ориентации на здоровый образ жизни;

- расширить знания подростков о здоровье и здоровом образе жизни;

- показать значимость здоровья для каждого обучающегося и для общества в целом;

- способствовать формированию ценностного отношения к собственному здоровью;

- развивать навыки работы в группах, коммуникативные способности, внимание, фантазию, смекалку, творческие способности, речь;

- воспитывать культуру поведения и общения при работе в группах.

**Ожидаемые результаты:**

1. Формирование полезных навыков здорового образа жизни, эффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростков;
2. Уменьшение факторов риска злоупотребления ПАВ среди детей и подростков.

**Методы работы:**

• групповая работа;

• беседа.

**Время проведения:** 45 минут.

**Целевая аудитория:** обучающиеся 7 классов.

**Оборудование:** презентация, стикеры для работы, стикеры трёх цветов (красные, жёлтые, зелёные) для формирования групп, карточки для изучения вида и критерия здоровья (для каждой группы), лист с изображением контура человека (для каждой группы), изображения следов (по два на каждого участника), цветные карандаши, фломастеры (для каждой группы), стикеры трёх цветов (красные, жёлтые, зелёные) для рефлексии (на каждого человека).

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

**І. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

1. **Приветствие (1 мин.)**

Я рада приветствовать вас на классном часе.

Наше занятие я хочу начать с чтения притчи. Послушайте, пожалуйста, и скажите сами, о чём мы будем сегодня говорить.

1. **Притча (2 мин.)**

Давным - давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье?..

Один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

1. **Сообщение темы и задач занятия (1 мин.)**

**Слайд 1.** Правильно, сегодня мы будем говорить о самом дорогом, что у нас есть – о здоровье. Тема занятия **«Мой выбор - ЗДОРОВЬЕ».**

**Слайд 2.** Мы выясним:

* Что такое здоровье человека?
* На какие виды делится здоровье?
* Какие факторы определяют здоровье человека?
* Кто несёт ответственность за сохранение здоровья человека?

**ІІ. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

На перемене перед началом занятия участникам предлагается выбрать стикеры понравившегося цвета и занять место за соответствующим столом. Таким образом, формируются три рабочие группы, за красным, зелёным и жёлтым столами.

1. ***Упражнение «Ассоциации» (5 мин.)***

Что такое здоровье? У каждого из вас при упоминании о здоровье возникают свои ассоциации. Я предлагаю каждой команде записать на стикерах по три ассоциации.

И так, здоровье для вас – это…

Участники перечисляют слова-ассоциации записанные на стикерах.

**Слайд 3.** Существует более 200 определений, что такое здоровье… В соответствии с Уставом Всемирной Организации Здравоохранения под здоровьем понимается «**состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».**

1. ***Работа в группах с карточками* *(5 мин.)***

**Слайд 4.** Я предлагаю каждой группе самостоятельно изучить виды и критерии здоровья, а затем нам рассказать о изученном.

1 группа будет изучатьфизическое здоровье и его критерии, 2 группа – психическое здоровье и его критерии, 3 группа - социальное здоровье и его критерии.

***Выступление (8 мин.)***

***1 группа. Физическое здоровье*** связано с работой нашего организма, нам важно знать, как должен работать наш организм. Прежде всего, у человека должно быть здоровое тело, правильное, красивое телосложение, достаточный вес, рост относительный своего возраста.

Человек должен иметь хорошую физическую подготовку, а это крепкую мышечную силу в руках и ногах, хорошо переносить физические нагрузки, при этом не чувствовать сильной усталости, не падать в обморок. Безусловно, здоровый человек редко болеет простудными и другими заболеваниями, т. е. имеет хорошую защитную функцию против вирусов, микробов.

Так, к числу основных факторов, влияющих на физическое здоровье, относятся: система питания, дыхания, физических нагрузок, закаливания, гигиенические процедуры.

А теперь рассмотрим, что же такое социальное здоровье?

***2 группа.  Под психическим здоровьем*** мы понимаем наши чувства, т.е. настроение (хорошее, веселое либо грустное, плохое), чувство радости, дружбы, любви, взаимопонимания, взаимоуважения, и так далее, но есть такие эмоциональные чувства, как страх, угнетение, унижение, обида, боль. И в зависимости от того какие у нас преобладают чувства, таким будет наше эмоциональное здоровье.

Важным для комфортного положительного состояния организма является приобретение хороших друзей, любимого человека, наличие полной семьи (мамы и папы). Очень важно, чтобы человека понимали в его окружении, чтобы он сам понимал других, чтобы он умел не только высказывать свои претензии к окружающим, но и уступать другим, не создавать конфликтные ситуации.

На психическое здоровье в первую очередь воздействуют система отношений человека к себе, другим людям, жизни в целом; его жизненные цели и ценности, личностные особенности.

***3 группа.*** ***Социальное здоровье человека***– это не что иное, как его социальная активность, поведение в обществе, личное отношение к миру. То есть здесь мы можем рассматривать те качества личности, которые будут обеспечивать гармонию между потребностями данного человека и общества в целом.

Очень важно, чтобы человек стремился к самореализации и постоянному личностному развитию. Некоторые, например, находят способ самореализации в своей учёбе или карьере, другие – в семье и детях.

Таким образом, социальное здоровье означает способность к общению с другими людьми в условиях окружающей социальной среды и наличие личностных взаимоотношений, приносящих удовлетворение.

Социальное здоровье личности зависит от соответствия личностного и профессионального самоопределения, удовлетворенности семейным и социальным статусом, гибкости жизненных стратегий и их соответствия социокультурной ситуации (экономическим, социальным и психологическим условиям).

1. ***Упражнение «Модель здорового человека» (6 мин.)***

Чем здоровый человек отличается от нездорового? (Ответы участников).

Выберите слова для характеристики здорового человека: красивый, ловкий, статный, крепкий, сутулый, бледный, стройный, неуклюжий, сильный, румяный, толстый, подтянутый, курящий. Добавьте свои слова для характеристики здорового человека.

Участники по группам создают модель здорового человека на листе с изображением контура человека (см. приложение 1).

Как вы думаете, какой человек, здоровый или нездоровый, чувствует себя комфортно? От чего это зависит? (Ответы участников) Человек, ведущий здоровый образ жизни, чувствует себя гораздо лучше.

1. ***Упражнение «Путь к здоровью» (10 мин.)***

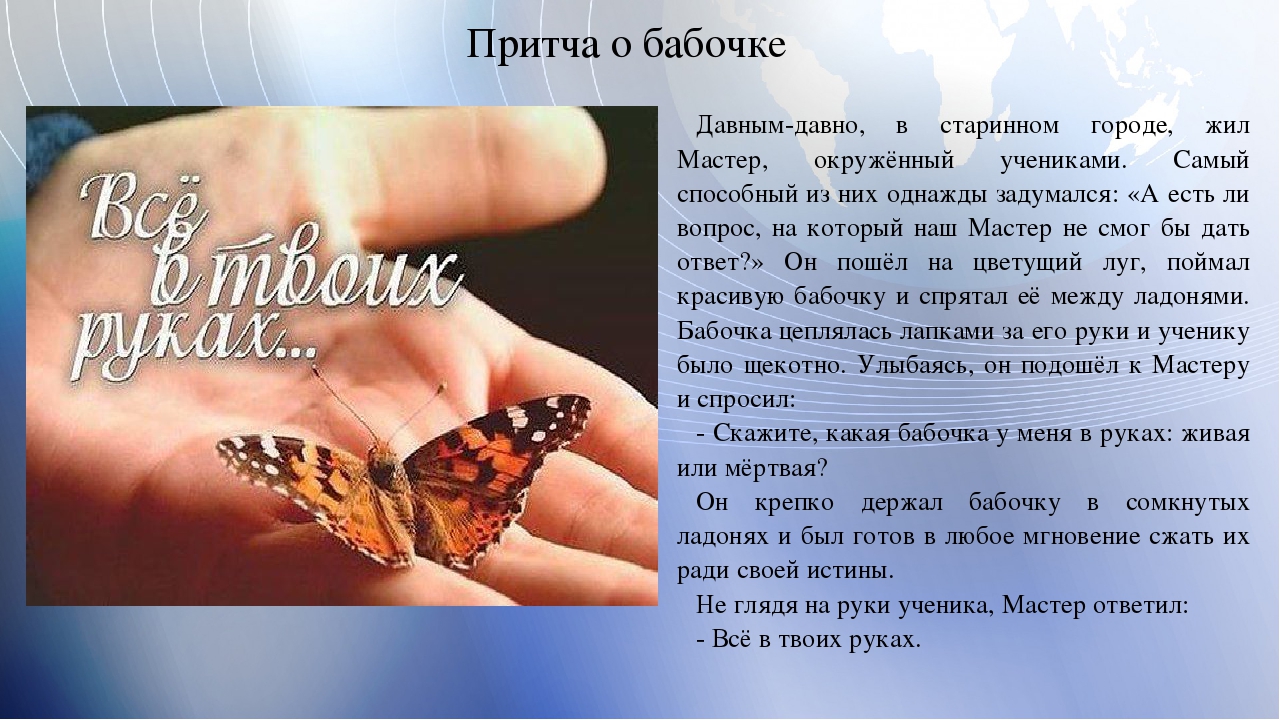
Давайте попробуем составить свой путь к здоровью. Перед вами лежат изображения следов человека (по два следа на каждого участника) (см. приложение 2). На одном запишите, что вы будете делать, чтобы сохранить своё здоровье, а на другом чего не будете делать, чтобы не навредить своему здоровью.

А сейчас возьмите свои следы и станьте в круг. Положите следы на пол и встаньте на них ногами. Поздравляю! Вы сделали свой шаг на пути к здоровью.

**ІІІ. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

**Слайд 5. 1. Притча о бабочке (2 мин.)**

Закончить классный час опять я хочу притчей.



**2. Подведение итогов (3 мин.)**

***Упражнение «Ваше здоровье в ваших руках»***

Возьмите бабочки в руки – это ваше здоровье (см. приложение 3). Оторвите крыло у бабочки. Жалко. А это наше здоровье.

Кто надорвал крыло: вы видите, что если его и склеить на нём останется трещина так и ваше здоровье, если к нему не относится, бережно оно не будет прежним. Здоровье, ни вернуть не за какие деньги.

Мораль такова: ваша жизнь и ваше здоровье в ваших руках. Педагоги, врачи, родители могут повлиять, помочь информацией, но решение принимать вам. И я надеюсь, что оно будет правильным. Каждый отвечает за себя сам, помня, что здоровье у него одно-единственное и другого не будет.

**3. Рефлексия (2 мин.)**

Надеюсь, сегодняшнее занятие было для вас полезным, вы смогли с него что-то почерпнуть и сделать для себя правильный выбор, выбор в пользу здорового образа жизни.

**Слайд 6.** Каждый из вас имеет три стикера разного цвета. Красный обозначает, что вам не понравилось занятие, и оно было бесполезным. Жёлтый – занятие понравилось, но кое-что было непонятным. Зелёный – занятие понравилось, для меня оно было интересным и полезным.

**«Мой выбор - ЗДОРОВЬЕ» «Мой выбор - ЗДОРОВЬЕ»**

**«Мой выбор - ЗДОРОВЬЕ»**

**Слайд 7.** Спасибо за активную работу!

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Абросимова, М.Ю. Здоровье молодёжи [Текст] / М.Ю.Абросимова. - Казань: «Медицина», 2007. - 220с.

2. Андреев, В.И. Здоровье сберегающее обучение и воспитание. [Текст] / В.И. Андреев. - Казань, 2000. - 416с.

3. Борисенко, Н.Ф. Современные принципы разработки моделей здорового образа жизни [Текст] / Н.Ф. Борисенко, Т.М. Бородюк , Ю.И. Саенко. - М: Академия, 2004.- 368 с.

4. Брехман, И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье [Текст]/ И.И. Брехман. - Л.: Наука, 1987. - 208с.

5. Бурдина, Б.Ю. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в условиях модернизации // Психологическое сопровождение образовательного процесса: Сборник научно-методических материалов. Вып. I. [Текст] / Б.Ю. Бурдина. - Саранск: МОРМ, МРИО, 2005. - 142с.

6. Варламова, С. Н. Здоровый образ жизни - шаг вперед, два назад [Текст] / С. Н. Варламова, Н. Н. Седова. - СОЦИС, - 2010. - № 4. - С. 75-87

7. Давлетова, М. Измерение ценностного отношения молодёжи к здоровому образу жизни [Текст] / М. Давлетова. - СОЦИС, 2009. - № 2. - С. 76-85

8. Дрибинский, П. Воспитание ценностного отношения к здоровью // Воспитание школьников [Текст] / П. Дрибинский. - СПб: Питер, 2008. - 107с.

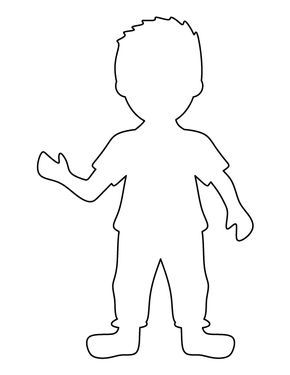
9. Иванюшкин, А.Я. «Здоровье» и «болезнь» в системе ценностных ориентаций человека [Текст] / А.Я. Иванюшкин. - Вестн. АМН. СССР, 1982. - Т. 45. - № 4. - С. 29-33.

10. Казначеев, В.П. Здоровье нации - феномен экологии XXI века / Материалы I Всероссийского форума «III тысячелетие. Пути к здоровью нации» [Текст] / В.П. Казначеев. - М: Академия, 2001. - 194с.

11. Касаткин, В. Н. Предупреждение употребления алкоголя и наркотиков в школе [Текст] / В. Н. Касаткин, И. А. Паршутин, А. С. Митькин, Т. П. Константинова, А. В. Тихомирова. - М: Академия, 2005. - 136с.

12. Козина, Г.Ю. Концептуальная модель воздействия социальных факторов на формирование здоровья человека // X Социологические чтения преподавателей, аспирантов и студентов: межвузовский сб. науч. тр.[Текст] / Г.Ю. Козина. - Пенза, 2008. - 176 с.

**Приложение 1**



**Приложение 2**



**Приложение 3**



