**Рязанская область**

**Шиловский муниципальный район**

**ОГБОУ «Мосоловская школа-интернат»**

**Конспект классного часа**

**«Здоровая жизнь: выбор в пользу благополучия»**

**Автор:**

социальный педагог

Сафронова Ольга Олеговна

**с. Мосолово**

**2024 г.**

**Классный час**

**«Здоровая жизнь: выбор в пользу благополучия»**

**Цель занятия:** расширить представление воспитанников о здоровом образе жизни. Способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности. Побудить детей к соблюдению навыков здорового образа жизни.

**Формирующиеся ценности:** формирование представления о здоровье как о ценности. Обучение бережному отношению к своему здоровью и заботе о нём. Формирование привычек здорового образа жизни и культурно-гигиенических навыков. Расширение знаний о правильном питании. Знакомство с факторами, влияющими на здоровье человека (как положительные, так и отрицательные).

**Основные смыслы**: Здоровый образ жизни – это не просто мода, а целая философия жизни, которая может значительно повысить качество человеческой жизни. Она включает в себя не только правильное питание и занятия спортом, но и положительное мышление, отказ от вредных привычек и регулярные медицинские осмотры.

**Планируемые результаты:**

**Личностные:**

стремиться к расширению своих знаний в области здорового образа жизни;

эмоционально откликаться на знакомство с правилами здорового образа жизни;

сформировать заинтересованность в ведении здорового образа жизни.

**Метапредметные:**

проявлять интерес к изучению фактов научных открытий, совершённых в области здорового образа жизни;

работать с информацией: сравнивать и анализировать, делать выводы на

основе представленного материала;

участвовать в обсуждении предложенных проблем, активно высказывать своё мнение и суждения.

**Продолжительность занятия:** 40 минут.

**Рекомендуемая форма занятия:** тематическая беседа. Занятие предполагает использование видеоматериала, включает работу с текстовой и иллюстративной информацией, выполнение творческой работы (изготовление стенгазеты).

**Структура занятия**

**Часть 1. Мотивационная**

Занятие начинается с игрового задания, выполнение которого позволяет обучающимся принять мотив изучения темы занятия. Просмотр видеоролика, поддерживающего беседу «Что такое здоровый образ жизни?».

**Часть 2. Основная**

Работа с визуальной и текстовой информацией раскрывает основные смыслы занятия.

**Часть 3. Заключительная**

Подведение итогов занятия, изготовление стенгазеты.

Важным моментом основной части станет обсуждение личного опыта обучающихся, связанного с их интересами и предпочтениями в области ведения здорового образа жизни.

**Часть 1. Мотивационная**

**Учитель.** Здравствуйте, ребята. На доске написано: «*Чтобы наслаждаться бесконечным здоровьем, надо работать над собой.»* Поль Брег. Как Вы думаете, о чём сегодня пойдёт речь на нашем занятии?

***Ответы обучающихся.***

**Учитель.** Правильно, дети. Сегодня мы поговорим как важно вести здоровый образ жизни. Ребята, поднимите руки те, кто ведет здоровый образ жизни. Все! Сейчас мы это проверим. Если вы ведете здоровый образ жизни, то точно должны отгадать все мои загадки!

1. Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна… (**Зарядка.)**

2. Дождик теплый и густой,

Это дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов. (**Душ.)**

3. Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам и вечерам. (**Зубная щетка**.)

4. Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка

И, конечно… (**Тренировка.)**

5. В овощах и фруктах есть.

Детям нужно много есть.

Есть ещё таблетки

Вкусом как конфетки.

Принимают для здоровья

Их холодною порою.

Для Сашули и Полины

Что полезно? –... (**Витамины**.)

6. Горяча и холодна,

Я всегда тебе нужна.

Позовёшь меня – бегу,

От болезней берегу. (**Вода**.).

Молодцы, вы очень быстро справились с моим заданием!

**Учитель.** Посмотрим видеосюжет, который подготовили старшие ребята о здоровом образе жизни. О чём рассказывается в видео? Назовите. Какие правила здорового образа жизни необходимо соблюдать в повседневной жизни? Назовите. Мы знаем, как сохранить деньги, как сберечь вещи. А знаете ли вы, как сохранить здоровье?

***Ответы обучающихся.***

**Учитель.** Сегодня мы говорим о том, что нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье и сделать свою жизнь благополучной. Народная мудрость гласит: «Здоровому все здорово». Вести здоровый образ жизни сейчас модно и совсем не сложно - нужно соблюдать основные правила здорового образа жизни, а именно:

* Быть в хорошем настроении и иметь позитивный настрой, интеллектуально развиваться.
* Заниматься спортом.
* Правильно питаться.
* Соблюдать режим дня.
* Соблюдать личную гигиену.
* Иметь здоровый сон.
* Жить без вредных привычек.

Остановимся на каждом пункте отдельно.

1.**Правильное питание - основа здорового образа**. Давайте поговорим о еде современных детей. Предпочтение отдается чипсам, сухарикам, газированным напиткам и в довольно больших количествах. Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов. Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство предпочитают, есть чипсы с добавками. Чаще всего вкус у чипсов и сухариков искусственный. Полезная альтернатива – научиться делать вкусные натуральные чипсы из овощей и сухарики собственного приготовления. А газированные напитки заменить – чистой водой или морсами и компотами. Мы поговорили с вами о неправильном питании, а теперь назовем продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровым – это фрукты, овощи, рыба, мясо, бобовые и другие продукты.Сбалансированное питание пополняет организм различными питательными веществами, которые положительно влияют на здоровье. Соблюдая правильное питание, человек спустя малое количество времени почувствует прилив сил и энергии.

2. **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.

3. Необходимо заботиться о **своем психическом здоровье**, также как и о физическом. Психическое состояние тесно связано с эмоциональным состоянием. Забота о нем начинается с того, что вы понимаете, к какому огромному числу различных стрессов вы подвергаетесь ежедневно. Мысли человека о самом себе и своем отношении к окружающему миру – отличное начало для привидения психики в здоровое состояние. Психически здоровый человек – это тот человек, который умеет чувствовать себя счастливым со всеми находящимися рядом людьми, и который может реализовать все свои замыслы и желания. Развивайтесь интеллектуально: слушайте классическую музыку, читайте, пишите, смотрите фильмы, не только художественные, но и документальные, играйте в шахматы и шашки.

Давайте отдых своей нервной системе: прогуляйтесь, займитесь спортом.

4. **Спорт - залог красоты и здоровья.** Здоровый образ жизни невозможно представить без утренней зарядки, которая приведет ваш организм в работоспособное состояние, устранит сонливость и вялость, поднимет настроение.

5. **Личная гигиена** – это свод правил, которые помогают поддерживать здоровье, а также предохраняют человека от болезней. Личная гигиена затрагивает и правильное питание, распорядок дня, психическое состояние. Если Вы едите здоровую пищу, занимаетесь спортом и даже обливаетесь холодной водой, то это улучшает общее состояние организма, повышает иммунитет, продлевает жизнь. Личная гигиена – это неотъемлемая часть общечеловеческой культуры.

6. **Здоровый сон** необходим человеку. Он является важным условием физического и душевного здоровья. Специалисты считают, что для правильного и здорового сна требуется не менее восьми часов. За это время организм полностью зарядится требуемой энергией, и самочувствие улучшится в разы.

7. Не злоупотребляйте алкоголем, а лучше откажитесь от него! Не курите и избегайте пассивного курения! Не употребляйте наркотических и других запрещенных веществ!

**Учитель.** Подведём итоги! Вот и подходит к концу наше занятие, но мы с вами ещё обязательно вернёмся к теме здорового образа жизни. ***Помните!*** Если вы будете здоровы, то:

- с большей вероятностью поднимитесь на более высокую ступень общественной лестницы;

- сможете беспрепятственно путешествовать, свободно, не задумываясь перемещаться из одной климатической зоны в другую;

- вас не будут заботить физические и психические неудобства;

- ваши дети будут здоровы тоже.

«Я верю, что для каждого человека 120 лет – это должен быть не возраст. Купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Лишь настойчивая работа над собой позволит каждому сделать себя энергичным долгожителем», -так говорил биолог, иммунолог Илья Мечников.

А теперь предлагаю закрепить наши знания на бумаге. Изготовить стенгазету.