

## Классный час для учащихся 5-7 классов «Дом нашего здоровья»

**Цель:** формирование у учащихся ценностного отношения к своему здоровью, здорового образа жизни, ответственного поведения.

### **Задачи:**

- актуализировать и развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни;
- формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации;
- воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

### **Оборудование:**

- шаблон дома, выполненный из картона (размер 50 x 70 см);
- нарисованные дверь, окна, труба с прикрепленной шелковой ленточкой серого цвета;
- фломастеры;
- набор карточек со словами (совесть, любопытство, любовь к себе, опека со стороны родителей, ответственность, доверчивость, свободное воспитание, уважение к близким, желание выделиться, пассивное поведение, неорганизованность, социальное окружение, межличностное окружение, умение справляться с трудностями)

**Форма проведения:** классный час.

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### **I. Организационный момент**

**Ведущий.** Сегодня на нашей встрече мне хотелось поговорить с вами ребята о здоровье. Все вы конечно знаете что такое здоровье. Это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. А вот как часто мы задумываемся о том, насколько, это важная часть нашей жизни. Ведь только обладая хорошим здоровьем, человек активно реализует себя в жизни. Но часто о своем здоровье мы начинаем заботиться уже тогда, когда начинаем его терять.

Предлагаю вам послушать одну сказку, и посвятить сегодняшней разговор такому бесценному дару, как здоровье.

**Сказка.** В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными и трудолюбивыми. Одно огорчало правителя - сыновья часто и подолгу болели. Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?» Мудрецы долго совещались...

Самый старший из них сказал: «Здоровье человека зависит от его образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях». Выслушал правитель мудреца и приказал построить дом здоровья для всех детей своей страны.

Давайте попробуем в совместном обсуждении построить «Дом нашего здоровья».

## II. Основная часть. Строительство дома

**Ведущий.** Из чего состоят дома?

Ответы детей.

Для строительства дома нам нужно объединиться в 4 группы. Каждая группа будет строить свой дом и по окончании работы расскажет о том, какой дом у них получился.

### **Фундамент**

**Ведущий.** Строительство дома начинается с закладки фундамента. От фундамента зависит крепость строения. Фундамент – основа всего. Обычно для фундамента используются бетон, камни, каменные блоки.

Наша задача построить не просто дом, а Дом здоровья, поэтому прошу каждую группу подумать и вписать в фундамент вашего дома факторы, которые требуются для рождения здорового человека. (*примеры: здоровье родителей, наследственность, др. По мнению учёных, от 10 до 20 процентов здоровья заложено в нас генетически.*)

**Задание группам.** Обсудите в группах и запишите факторы, которые составляют основу здоровья человека в основание, в «фундамент» дома.

### **Обсуждение.**

- Какая группа хочет озвучить?
- Остальные могут добавить или прокомментировать.

### **Стены**

**Ведущий.** Вы хорошо справились с первым заданием, теперь нам предстоит построить стены и крышу нашего дома. Какую функцию выполняют стены и крыша? Защищают от ветров, ураганов, словом, разрушений. Что может разрушить здоровье человека?

(*примеры: вредные привычки, употребление ПАВ, не соблюдение режима дня и пр.*)

Действительно большим врагом для здоровья является употребление психоактивных веществ, подрывающих здоровье человека. И прежде чем мы перейдем к строительству стен предлагаю проделать следующую работу..

**Задание группам.**Каждой группе предлагаю познакомиться с набором карточек со словами.

Давайте будем разбираться. Прочитайте то, что на них написано и разделите их на две группы следующим образом:

1-я группа – факторы способствующие употреблению ПАВ

2-я группа – факторы сдерживающие употреблению ПАВ

В ходе распределения карточек, обсуждают каждый фактор и принимают общее решение, к какой группе его отнести.

После обсуждения ведущий задает следующие вопросы:

1. Как вы думаете, могут ли факторы из одной группы перемещаться в другую?
2. Имеет ли каждая ситуация единственное правильное решение? Почему?
3. Всегда ли люди поступают так, как хотят?

**Задание группам.** Что поможет защитить здоровье людей в нашем доме? Впишите в кирпичики ваших стен факторы и человеческие качества способствующие этому.

Прошу вас «выложить кирпичи» по стене дома, называя факторы и особенности поведения человека, которые помогут сохранить здоровье.(*примеры: совесть, уважение к близким, умение справляться с трудностями, ответственность, поддерживать режим дня, здоровое питание и т.д.*)

### **Обсуждение.**

- Кто хочет высказаться, прокомментируйте свою работу?
- Остальные группы могут добавить.

**Ведущий.** Построив наш фундамент, стены и крышу, мы с вами говорили в основном о поддержание физического благополучия, а как же быть с духовным и социальным. В этом нам поможет создание окон нашего дома и дверей.

### **Окна**

**Ведущий:** Как вы думаете, для чего в доме окна?

Окна — это глаза на мир с одной стороны. С другой стороны – это индивидуальность каждого. А как мы помним, что одна из составляющих здоровья это

Чтобы понять других людей, чтобы они были для нас интересны, необходимо понять собственную индивидуальность и уникальность. И сейчас мы поговорим о том, чем каждый из вас интересен, в чем ваша неповторимость: какие-то черты характера, таланты и способности, в чем ваша неповторимость.

**Задание группам.** Задача каждой группы – украсить окна, давая возможность каждому участнику группы показать свою индивидуальность, свое творчество.

*(ведущий подводит детей к мысли, что в коллективе каждый человек — личность, индивидуальная, неповторимая)*

### **Обсуждение.**

- Кто хочет высказаться, прокомментировать свою работу?
- Остальные группы могут добавить

### **Дверь**

**Ведущий.** Дом наш все еще не закончен.

Дверь – это наши контакты. Через дверь входят и выходят гости со своими радостями и горестями. В жизни вам приходится общаться с другими людьми, с разными взглядами, с разными потребностями. В процессе общения могут возникать различные ситуации: конфликтные и бесконфликтные. И от того какие отношения с другими людьми будут у человека во многом будет зависеть его социальное благополучие

**Задание группам:** Прошу вас обсудить в группе и на дверях вашего дома написать те качества, которые должен в себе развивать человек, что бы отношения с людьми складывались у него наиболее благоприятно.

### **Труба и печь**

**Ведущий.** Какую роль выполняет труба в доме? Через нее выходит дым, вредный для жизни и здоровья человека. В доме есть печь, которая согревает всех жителей этого дома, тепло остается в помещении, рядом с людьми, а вредный для здоровья угарный газ выходит наружу. В отношении к своему здоровью можно увидеть похожее: хорошее мы храним, бережем, умножаем, а от всего плохого пытаемся защититься.

**Задание группам.** Подумайте и назовите то, что, по вашему мнению, обязательно должно присутствовать в доме. Что необходимо делать самому хозяину этого дома, что бы дом не разрушился раньше времени.

*(пример: заниматься спортом, быть активным в жизни, участвовать в разных творческих делах, развивать жизненные навыки и т.д.)*

**Ведущий.** Теперь из наших отдельных стен мы вместе построим наш общий дом. Каждый из вас вложил в него частичку себя, своих эмоций, отношений и получилось общее строение. (Степлером скрепляются 4 стороны дома в один объёмный макет).

## **III. Заключительная часть.**

**Ведущий.** Посмотрите, какой дом мы с вами построили. Кто-то хочет еще что-нибудь добавить, рассказать о своих впечатлениях?

В завершении нашего занятия хочу рассказать еще одну притчу:

## Счастье или Здоровье?

Поспорили однажды Здоровье и Счастье о том, кто из них важнее.

Счастье говорит:

— Я важнее!

— Почему?

— Без меня людям плохо. Они всегда ищут меня. Обо мне все только и говорят. Каждый хочет быть счастливым.

— Каждый также хочет быть здоровым.

— Про здоровье мало кто говорит, а вот про счастье все подряд.

— Ты считаешь, что здоровье не нужно людям?

— Счастье важнее! Без него человек не может. Смотри, вон идет мальчик.

Давай у него спросим, что для него главнее — счастье или здоровье?

Они обратились к мальчику.

— Мальчик, что для тебя важнее — счастье или здоровье?

— Конечно же, счастье! — не задумываясь, ответил мальчик.

— Ты счастливый?

— О! Да, я счастливый!

— Вот видишь! — захолопало в ладоши Счастье и подпрыгнуло от радости.

— Я же говорю, что счастье главнее.

— А скажи, мальчик, ты здоров? — задало следующий вопрос Здоровье.

— Да, я здоров!

— Везет тебе! — вмешалась в разговор проходившая мимо женщина. — Мне бы твоё здоровье, тогда и я была бы счастлива.

**Ведущий.** Я желаю вам быть счастливыми, а для этого необходимо стать заботливыми хозяева «Дома своего здоровья».