

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «САМОТОВИНСКАЯ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

КЛАССНЫЙ ЧАС

в 6 классе

**Что имеем,
не храним,
потерявши,
плачем**

Классный руководитель: Новикова Ирина Николаевна

2017-2018 учебный год



Классный час посвящен здоровому образу жизни. По материалам социологических исследований, многие молодые люди ставят своё здоровье на 7-8 место в иерархии ценностей, отдавая предпочтение карьере, богатству, личному процветанию и т. п. Сценарий мероприятия построен с учётом возрастных особенностей шестиклассников, в нём есть и игровые моменты, и достаточно серьезная информация. Важно, чтобы у подростков в процессе развивались следующие качества:

- положительная оценка себя и своих возможностей;
- понимание важности продолжения образования;
- умение распознавать попытки отрицательного влияния со стороны сверстников, и умение противостоять им;
- знание того, к кому, кроме сверстников, можно обратиться за помощью.

Мероприятие не требует длительной подготовки. При недостатке времени игровые моменты может озвучить сам учитель.

ЦЕЛИ: расширить представление детей о здоровом образе жизни; способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности; побуждать детей к соблюдению навыков здорового образа жизни; содействовать воспитанию у детей чувства ответственности за собственное здоровье, здоровья семьи и общества.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ

Предложить 2 ученикам сыграть роли врачей. Их задача: дать медицинскую консультацию о секретах здоровья и провести игру о правилах здорового образа жизни (все тексты в сценарии).

ОФОРМЛЕНИЕ:

а) написать на доске название классного часа;

б) нарисовать таблицу «Здоровый образ жизни» (1 колонка, 5 строк).

Строки таблицы будут заполняться во время игры.

ПЛАН КЛАССНОГО ЧАСА

I. Интерактивная беседа «Что имеем, не храним...»

II. Мини-лекция «Что такое здоровье?»

III. Составление таблицы «Здоровый образ жизни».

IV. Медицинская консультация «Секреты здоровья».

V. Игра «Да, нет, не знаю».

VI. Проблемная ситуация. «Всё наоборот».

VII. Заключительно слово.

VIII. Подведение итогов (рефлексия).

ХОД КЛАССНОГО ЧАСА

I. Интерактивная беседа «Что имеем, не храним...»

Классный руководитель. Тема нашего классного часа – здоровый образ жизни. Каждый взрослый человек вам скажет, что здоровье – это величайшая ценность, но почему-то современная молодежь в числе главных ценностей называет деньги, карьеру, любовь, славу, а здоровье на 7-8 место.

На доске мы написали пословицу (читает): «Что имеем, не храним, потерявши, плачем».

Как вы думаете, какое отношение эта пословица имеет к теме нашего разговора?

Примерные ответы детей:

-Мы не храним своё здоровье, а когда заболеем, плачем.

-Мы не только не храним, а намерено портим своё здоровье, потом жалеем.

-Мы думаем, что будем здоровы всю жизнь, а в старости вспомним, как разбрасывались своим здоровьем, не берегли его.

-Мы храним деньги, бережём одежду, а своё здоровье не бережём, а когда начинаем болеть, жалеем об этом.

Классный руководитель. Мы знаем, как сохранить деньги, как сберечь вещи. А знаете ли вы о том, как хранить здоровье?

Дети делятся своими соображениями.

Сегодня мы будем говорить о том, что нужно делать, чтобы не жалеть о потерянном здоровье.

II. Мини-лекция «Что такое здоровье?»

Классный руководитель. Итак, сегодня мы говорим о здоровье. Как вы понимаете это слово?

Дети отвечают, что здоровье – это когда у тебя ничего не болит, когда ты хорошо себя чувствуешь и т.п.

Но тогда пьяниц и наркоманов, у которых пока ничего не болит, тоже можно назвать здоровыми?

Дети высказывают своё мнение.

Действительно, долгие годы здоровье и понималось, как отсутствие болезней и физических недостатков. Но в наше время установилась другая точка зрения. Согласно этой точке зрения, здоровье бывает физическое, душевное и социальное.

Физическое здоровье – это состояние правильной работы всего организма.

Если человек физически здоров, то он может выполнять все текущие обязанности без излишней усталости. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать всё необходимые дела дома.

Душевное здоровье проявляется в том, что человек доволен собой, нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворён своими достижениями, и может делать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо отдыхать, получать новые впечатления, общаться с друзьями.

Социальное здоровье проявляется в отношениях с другими людьми. Социально здоровые люди умеют ладить с окружающими. Они уважают чужие права и могут отстаивать свои. Они поддерживают добрые отношения с родственниками, умеют находить новых друзей, умеют выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.

Здоровым можно назвать только такого человека, который обладает всеми тремя видами здоровья.

III. Составление таблицы «Здоровый образ жизни».

Классный руководитель. Итак, здоровье – это великая ценность, но многие начинают это понимать, когда заболеют. Ученые утверждают, что организм человека рассчитан на 150 – 200 лет жизни. а у нас сейчас люди

живут в 2-3 раза меньше. Как вы думаете, почему? Что мешает людям жить долго?

Примерные ответы детей:

- Экология.
- Вредные привычки.
- Питание.
- Стрессы.
- Тяжёлая работа.
- Отсутствие движения.
- Маленькие зарплаты и т. п.

Классный руководитель. Да, безусловно, все. Что вы назвали, влияет на здоровье человека, но медики утверждают, что самое главное для здоровья – это умение человека работать над собой, над своим здоровьем. Все ученые сходятся в одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.

На доске мы составили таблицу «Здоровый образ жизни». А вот из чего складывается здоровый образ жизни, мы пока не записали. Чтобы заполнить эту таблицу, я загадаю вам 5 загадок. Каждая загадка - это один из факторов здоровья. Вы отгадываете загадку, и мы запишем ответ в таблицу. Мне в этом поможет (вызывает ученика, который будет делать записи в таблице).

Итак. 5 факторов здоровья.

Учитель читает загадки, дети их разгадывают. Один из учеников заполняет таблицу на доске.

1. Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. (*режим дня*)
2. Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям. (*Закаливание*)
3. Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (*Гигиена*)
4. Порядок приёма пищи, её характер и количество. (*Правильное питание*)
5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц. (*Движение, спорт*)

Итак, что же у нас получилось? Из чего складывается здоровый образ жизни, который дарит человеку здоровье и долголетие?

Класс читает хором строки таблицы:

- а) режим дня;*
- б) закаливание;*
- в) гигиена;*
- г) питание;*
- д) движение.*

Я предлагаю добавить в этот список ещё один пункт – отсутствие вредных привычек. Вы согласны со мной?

Дети высказывают свои мнения.

Действительно, человек может выполнять все пункты здорового образа жизни, но одна его вредная привычка. Например, курение или алкоголизм, сведёт на нет все его усилия. Вывод: вредные привычки несовместимы со здоровым образом жизни.

Ученики дописывают в таблицу: «Отказ от вредных привычек».

IV. Медицинская консультация «Секреты здоровья».

Классный руководитель. А сейчас мы открываем нашу медицинскую консультацию, которую мы назвали «Секреты здоровья». К нам в гости пришли врачи, которые поделятся с вами некоторыми секретами здорового образа жизни.

К доске выходят 4 ученика в белых халатах.

Врач 1. Мой секрет касается питания. Врачи-диетологи всего мира выявили пятерку самых вредных продуктов для человека. В эту пятерку вошли (*читает*):

1. Сладкие газированные напитки. Созданные вовсе не для утоления жажды, а для её вызывания. Отличается гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее пяти чайных ложек.

2. Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной картошки. А из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жира плюс искусственные вкусовые добавки.

3. Сладкие батончики. Сочетание большого количества сахара и различных химических добавок обеспечивает высочайшую калорийность и желание есть их снова и снова.

4. Сосиски, сардельки, варёная колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.

5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.

Старайтесь избегать этих продуктов. Молочные продукты. Овощи, фрукты – вот что поможет растущему организму.

Врач 2. Мой секрет касается борьбы со стрессами. Стресс – это нервное напряжение, вызванное каким-то событием. Стрессы подстерегают нас на каждом шагу. Уроки – стресс. Дорога – стресс. Родители ругают... с друзьями поссорился... И так далее... Стрессы вредят нашему психическому здоровью.

Как можно снять стресс? Для этого существует много способов: пение, общение с домашними животными, уход за растениями, прогулка. А есть ещё один способ быстрого снятия стресса – сильно потереть ладони (*показывает*). А самое хорошее средство уберечься от стресса – улыбка. Хорошее настроение.

Врач 3. Мой совет касается режима дня. Человек, который соблюдает режим дня, гораздо больше успевает. Меньше устает. Но при составленном режиме дня нужно учитывать и особенности своей психики. Как известно. Люди делятся на «жаворонков» и «сов». «Жаворонки» с утра очень активны. Деятельны, а к вечеру устают, хотят отдохнуть. Любят рано ложиться и рано вставать. А «совы», наоборот, с утра вялые, а ближе к вечеру становятся активными. Деятельными. Любят поздно ложиться и поздно просыпаться. «Жаворонки» предпочитают для работы и других занятий утренние часы, а «совы» - вечерние. Если это учесть. Ваша работа будет более продуктивной.

Врач 4. Мои советы я почерпнула из народной мудрости. Они касаются вредных привычек. Алкоголь и курение человечество знает давно. Своё отношение к этим порокам народ выразил в пословицах. Думаю, что эта мудрость поможет современным молодым людям избежать этих пороков.

Вот что наш народ говорит о пьянстве (*читает*):

1. В луже водки и богатыри тонут. Пьяному море по колено. А лужа по уши. (*пьяный думает, что может всё, а на самом деле даже из лужи выбраться не в состоянии.*)

2. Голод да холод дорогу в кабаки протоптали. Где вино. Там и горячка. Вино полюбил – семью разорил. Кто бражкой упивается. Тот слезами умывается. Стаканчик да рюмочки доведут до сумочки. Стаканчики гранёные, а хата разваленная. (*Пьянство это прямой путь к разорению и нищете.*)

3. Хватил вина – не стало молодца. Был Иван, а стал Болван. А всё вино виновато. Водка без огня разум сожжёт. Пьяница в народе, что сорняк в огороде. (*Пьянство заглушает рассудок и совесть. Пьяница – пропавший человек.*)

4. Пить до дна – не видать добра. (*Пьяница теряет здоровье, друзей, работу. Уважение окружающих, любовь близких.*)

А вот курение народ очень мудро и точно заметил: «Курить – здоровью вредить».

V. Игра «Да, нет, не знаю».

Классный руководитель. Наши врачи подготовили игру «Да, нет, не знаю». Они будут задавать нам вопросы, а вы хором должны отвечать «да», или «нет». Если вы не знаете, как отвечать, поднимаете руки. Врачи разъяснят вам правильный ответ.

Врачи по очереди читают вопросы, дети хором отвечают «да» или «нет»:

1. Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (Да.)

2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (Нет.)

3. Верно ли, что шоколадные батончики входят в пятёрку самых вредных продуктов питания? (Да.)
4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10000 человек? (Да.)
5. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Да.)
6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (Да.)
7. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (Нет.)
8. Отказаться от курения легко? (Нет.)
9. Правда ли, что большинство людей не курит? (Да.)
10. Правда ли, что «совы» любят работать по утрам? (Нет.)
11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (Да.)
12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Нет.)
13. Правда ли, что ежедневно надо выпивать два стакана молока в день? (Да.)
14. Правда ли, что сладкие напитки входят в пятёрку самых вредных продуктов питания? (Да.)
15. Правда ли, что минута смеха равна 45 минутам пассивного отдыха? (Да.)
16. Согласны ли вы, что стресс полезен для здоровья? (Нет.)
17. Верно ли, что сосиски полезны для здоровья? (Нет.)
18. Верно ли, что картофельные чипсы полезны для здоровья? (Нет.)
19. Верно ли, что можно стать наркоманом от одного укола? (Да.)
20. Верно ли, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов? (Да.)

Некоторые вопросы вызовут затруднение у детей. Врачи могут им потихонечку подсказывать, кивая головой, когда нужно говорить «да», или качая головой, когда нужно говорить «нет».

Классный руководитель. Спасибо врачам за то, что помогли проверить наши знания о здоровом образе жизни.

VI. Проблемная ситуация. «Всё наоборот».

Классный руководитель. А теперь вам предстоит оценить поведение вашего одноклассника. Нам удалось записать на видеоплётку один день ученика нашего класса (не буду называть фамилии). Можно ли сказать, что он ведёт здоровый образ жизни? Послушайте, что мы увидели на плётке. (Читает.) 8 часов утра. Звонит будильник. Наш герой, закрыв будильник подушкой, продолжает спать. Он лёг в 3 часа ночи, так и не пройдя этот гадский уровень в «Контрлстрайке» бабушка буквально его стягивает с кровати. Она кричит, что он опаздывает в школу. И через 15 минут начнётся

урок. Не открывая глаз, он натягивает футболку и штаны, берёт рюкзак и ползёт в школу. Бабушка на ходу суёт ему в карман 50 рублей. Его лицо озаряет счастливая улыбка: на первый урок не опоздал! Через минуту он уже сладко дремлет за партой под мирный голос учителя. Звонок! Пора завтракать. И вот он уже в столовой. Короткий бой в очереди – и бутылка сладкой воды с пакетиком чипсов у него в руках. После завтрака, как обычно, нужен перекур. За углом школы его встречают, как родного. Только закурил – звонок. Договорились встретиться на второй перемене. Еле досидел до конца второго урока и сразу по звонку - на перекур. Сначала поговорили об играх, потом обсудили поведение учителей. Перемена прошла на славу. Остальные уроки пролетели незаметно. На переменах курили, общались. Кто-то бегал за сигаретами, принёс пива – угостились пивком. Школьный день пролетел незаметно. Пора домой. Бабушка уже ждёт с обедом. И напрасно. По дороге домой он покупает в киоске 2 шоколадных батончика. Вспомнив героя рекламы, хищно кусает батончик – и сразу чувствует себя хозяином жизни. бабушкин обед уже не нужен, он сыт и селён. Ему нужно только поспать. Чтобы снова сесть за любимую игру и сражаться со страшными монстрами до самого рассвета. Вот что нам удалось заснять. Можно ли сказать, что наш герой ведёт здоровый образ жизни?

Примерные ответы детей:

-Режим дня не соблюдает, ложиться поздно.

-Гигиену не соблюдает: не умывается, не чистит зубы.

-Мало двигается: зарядку не делает, сидит в основном за компьютером.

- На свежем воздухе был только во время перекуров, да и то отравил этот воздух табачным дымом.

-Питается неправильно, употребляет вредные продукты: чипсы, шоколадные батончики, сладкую воду.

Классный руководитель. Какие советы вы бы дали своему однокласснику?



Примерные ответы детей:

- Бросить курить.
- Гулять на свежем воздухе.
- Соблюдать режим дня.
- Делать зарядку.
- Следить за собой: умываться, причёсываться.
- Не покупать сладкую воду, чипсы, шоколадные батончики.
- Нормально питаться.

VII. Заключение слово.

Классный руководитель. Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье – это самая большая ценность для человека. На наше здоровье влияет множество факторов: и климат, и политика, и экономика и много чего ещё. Что-то мы не в силах изменить. Но очень много зависит и от нас. Чтобы быть здоровым, чтобы жить долго и счастливо, нужно вести здоровый образ жизни. и это под силу каждому человеку.

VIII. Подведение итогов (рефлексия).

Классный руководитель. Что интересного вы узнали сегодня? Что обязательно возьмёте на вооружение?

Примерные ответы детей:

- Узнал о вредных продуктах, больше не буду их покупать так часто.
- Узнал о «совах» и «жаворонках», по-моему, я «сова».
- Узнал о том, что человек может жить 200 лет.
- Буду стараться вести здоровый образ жизни.
- Постараюсь не обзаводиться вредными привычками.