**Разработка классного часа:**

**Классный час:«ЗОЖ – Что это такое?»**

**Цель**: Сформировать у школьников ценностные установки на здоровый образ жизни.

Профилактика вредных привычек.

**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. Создать условия для развития коммуникативных умений учачихся в процессе

**План проведения занятия**

1.Оргмомент

2.Вступление.

3.Как я живу? - Вводная часть (тестирование и подсчет результирующих баллов)

4.Основная часть (рассмотрение правил здорового образа жизни)

5.Практическая часть (осмысление своего практического опыта при ответе на вопросы

6.ИТОГ (Заключительное слово

**Формы обучения:**

Индивидуальная, коллективная**.**

**Оборудование и демонстрации:**

* компьютер
* проектор
* интерактивная доска.

# Ход классного часа

1. ***Организационный момент*** (студентам раздаются карточки с тестами)

***2. Вступление* (**Настрой на урок**).**(текст на экране)

Жизнь пронесётся, как одно мгновенье,

Её цени, в ней черпай наслажденье.

Как проведёшь её, так и пройдёт.

Не забывай: она твоё творенье.

(Омар Хайям)

**Преподаватель**: Тема нашего классного часа**«Здоровый образ жизни».** Издавна люди при встрече желали друг другу здоровья : «Здравствуйте», «Доброго здоровья!», спрашивали «Как ваше драгоценное здоровье?» И это не случайно. Ведь еще в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Дал Бог здоровье, а счастье - найдем». Действительно, здоровье необходимо каждому человеку. А какой смысл в понятие «здоровье » вкладываете вы? (*Суждения учащихся*). Спасибо за интересные определения, чувствуется, что проблема здоровья находится в поле вашего внимания.

  По определению Всемирной  организации здравоохранения  «здоровье - это состояние полного физического и социального благополучия»

        «Здоровье – это состояние духа, эмоционально-психической и физиологической сфер жизнедеятельности человека, которое  создает наиболее благоприятные условия для расцвета его личности, талантов и способностей, для осознания им своей неразрывной связи с окружающим миром, ответственности за него.

        В словаре русского языка С.И.Ожегова понятие «здоровье» рассматривается как правильная, нормальная деятельность организма.

1. Как я живу? - **Вводная часть.**

**Преподаватель:** 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.

***{Преподаватель высвечивает на интерактивной доске тест.Студентам раздаются карточки}***

## 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 дома.

5. Я почти 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.*{Преподаватель высвечивает на интерактивной доске характеристику результатов теста}***

**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 изменить свои привычки, иначе…

(**Студенты подсчитывают баллы**)

**Преподаватель**: Результат получился не тот, которого вы ожидали. Только при здоровом образе жизни мы можем хорошо себя чувствовать, жить и учиться.

4.Оснавная часть.(***на доске высвечивается цитата***)

Здоровье человека – это главная ценность

жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за

какие деньги и ценности. Здоровье перевешивает

все остальные блага жизни. “Здоровый нищий

счастливее больного короля” (цитата

Шопенгауэра).

**Что значит быть здоровым?**

**Преподаватель**. Напомню, что, по определе­нию Всемирной организации здравоохранения, «здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия», а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Итак, су­ществует физическое, психическое и нравственное здоровье (его еще называют «социальным»). Предлагаю раскрыть смысл каждого из этих понятий*(по группам)* и объяснить, в чем это вид здоровья проявляется.

Первая группа - физическое здоровье.

Вторая группа - психическое здоровье.

Третья группа - нравственное, или социальное здоровье.

(В течение 3 мин дети обдумывают ответы.)

Слушаем ваши объяснения.

***Примерные ответы:***

**Первая группа:** физическое здоровье - это естественное со­стояние организма, стабильная работа всех органов, хороший им­мунитет; проявляется в отсутствии болезней, травм.

**Вторая группа:** психическое здоровье - зависит от состояния головного мозга, от развития мышления, памяти, внимания, от сте­пени развития волевых качеств; проявляется в эмоциональной ус­тойчивости, умении владеть собой.

**Третья группа:** нравственное здоровье - зависит от нравствен­ных принципов человека, от их соответствия нормам морали; прояв­ляется в сознательном отношении к труду, в культурном поведении, в активном неприятии пороков.

**Преподаватель:**А вот еще одно определение здорового образа жизни. Здоровый образ жизни - это образ жизни, который позволяет до глубокой старости сохранять физическое, психическое и нравственное здоровье. Я буду читать вам состав­ляющие ЗОЖ, попробуйте определить, к какому виду здоровья они относятся.

**Студенты дают определения**

* Оптимальный режим труда и отдыха.*(Физическое, психиче­ское.)*
* Правильное питание. (*Физическое.)*
* Достаточная двигательная активность. (*Физическое, психиче­ское.)*
* Личная гигиена, закаливание. (*Физическое, психическое.)*
* Искоренение вредных привычек. (*Физическое, психическое, нравственное.)*
* Любовь к людям, позитивное восприятие жизни. (*Психическое, нравственное.)*

На экране высвечиваются показатели здоровья

**1. Физическое здоровье.**  
  
Чистая, гладкая кожа.  
Здоровые зубы.  
Блестящие, чистые ногти.  
Блестящие, крепкие волосы.  
Подвижные суставы.  
Упругие мышцы.  
Хороший аппетит.  
Здоровое сердце.  
Ощущение бодрости в течение дня.  
Работоспособность.  
  
  
**2. Психическое здоровье.**  
Уверенность в себе.  
Эмоциональная стабильность.  
Легкая переносимость климатических изменений.  
Легкая адаптация к новому сезону.  
Уверенность в преодолении трудностей.  
Оптимистичность.  
Отсутствие страхов.  
Умение нравиться окружающим.  
  
  
**3. Нравственное здоровье.**  
Умение делать выбор между добром и злом.  
Доброта и отзывчивость.  
Справедливость и честность.  
Цель в жизни- образование и саморазвитие.  
Умение отвечать за совершенные поступки.  
Гуманные отношения с людьми.  
Стремление помочь людям.  
Патриотизм.

**Преподаватель**: Здоровье, так же как любовь и дружбу, за деньги не купишь. Его можно и нужно заслужить. Сегодня в нашей жизни полной быстрого темпа города и полнейшей нехватки времени, мы очень часто забываем о своём здоровье. Конечно, пока организм молодой, он выдерживает большие нагрузки, и мы начинаем этим злоупотреблять. А с возрастом, как правило, все плохие привычки молодости дают о себе знать.  
Что же нам мешает сохранить здоровье?

Ответы студентов( вредные привычки: алкоголь, наркотики, неправильное питание и т. д.)  
**Классный руководитель**: Негативно влияющие факторы, обусловленные научно-техническим прогрессом и городским образом жизни, привели к стремительному уменьшению физической активности, и эта причина ухудшения здоровья населения. Нет необходимости: подниматься по лестницам – есть лифт; вставать с кресла, чтобы переключить каналы ТV ,работать на огороде для выращивания овощей – проще сходить за ними в магазин; идти на речку, чтобы прополоскать постиранные вещи, – есть стиральная машина и т. д. Осталось очень мало видов деятельности, которые требуют хоть каких-то мышечных усилий, а ведь поддержание организма и мышц в тонусе требует обязательной двигательной активности. В противном случае возникает риск приобретения различных заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердца, язвы желудка, ожирения, нарушения обмена веществ, а это уже предвестник сахарного диабета. Недостаток движения приводит к ослаблению дыхания. В области живота и ногах застаивается кровь. В организме накапливаются продукты гниения, появляются частые головные боли и в целом старение организма наступает быстрее.

Другой причиной нарушения здоровья являются вредные привычки. К ним относят: курение, употребление алкоголя и наркотиков.

***Студенты выступают с сообщениями о вредных привычках***

4.Практическая часть

В ритме современной жизни мы не успеваем следить за своим здоровьем. А зря!!!

Задумайтесь о своем здоровье, довольны вы им?

Выберите пункты, которые вам наиболее подходят, и соблюдайте их каждый день:***Пункты высвечиваются на экране.***

1. Никого не удивлю, сказав, занимайтесь физической культурой, хотя бы 30 мин в день. А если у вас и на это нет времени, то совершайте пешие прогулки. Старайтесь больше двигаться.

2. Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. Не забывайте об овощах и фруктах. Готовьте пищу на растительном масле, уменьшите потребление жира.

3. Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь 3 раза в день.

4. В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.

5. При приготовлении пищи используйте низкие температурные режимы и готовьте короткое время. Это позволит сохранить в пище полезные витамины.

6. Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.

7. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте, ведь нервные клетки не восстанавливаются. Хотя, говорят, восстанавливаются, но очень – очень медленно. Так что находите везде положительные моменты.

8. Закаливайте свой организм. Лучше всего помогает контрастный душ – теплая и прохладная водичка. Не только полезно, но и помогает проснуться.

9. И конечно не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками. Ведь это основные факторы, ухудшающие здоровье.

10. Почаще гуляйте в парке, на свежем воздухе, подальше от автомобилей и других загрязнителей воздуха.

11. Творите добро. Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к вам вернется в виде хорошего самочувствия и настроения.

Вывод напрашивается сам: «Добро, которое ты делаешь от сердца,

ты делаешь всегда себе». Л. Н. Толстой.

Что может и должен делать сам человек, чтобы иметь не только

физическое, но и психическое здоровье – быть добрыми, помогать друг

другу, говорить друг другу комплименты.

5.Заключение

А в заключение познакомьтесь с самыми лучшими рецептами

здоровья и счастья:

Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви,

добавьте 2 горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора

и добавьте как можно больше веры. Все это хорошо перемешайте.

Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте каждому, кого

встретите на своем пути!

Будьте здоровы!