Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Краснопольская средняя общеобразовательная школа»

Челябинская область сосновский район посёлок Красное поле

**Классный час**

**«Наше здоровье. Как сохранить здоровье в нездоровом обществе».**

 Автор:

Вадутова Ирина Игоревна

**Челябинск, 2023г**

**Цель:**

- воспитывать у детей более активную жизненную позицию относительно здоровому образу жизни;

**-** утвердить в сознании учеников уважения к людям, как к высшей ценности, чтобы с детства ребёнок был другом, товарищем, братом для других («человек человеку – Человек»).

**Задачи:**

**-** сформировать морально-нравственных качеств личности;

- сформировать у подрастающего поколения системы отношений к миру, обществу и к самому себе;

- обучить навыками группового взаимодействия, умению работать в коллективе.

**Ход занятия**

|  |
| --- |
| **Учитель:** Здравствуйте, дорогие ребята! Я говорю вам «здравствуйте», значит, желаю вам здоровья: здоровья физического, душевного и нравственного. Сейчас я поздоровалась с вами с помощью слов, а каким способом ещё можно поздороваться?(ребята вспоминают виды невербальных приветствий, на экране демонстрируются слайды по теме).* Индейцы – встречая незнакомца, садятся не корточки. Они так выражают своё миролюбие и хорошие намерения.
* Жители Новой Зеландии майори – они вместо приветствия трутся носами. Эта традиция называется хонги.
* Коренные жители Андаманских островов встречают друзей – они садится к нему на колени и плачут. Так у них выражается радость от встречи.
* Иранцам показывают дружелюбие пожав его руку, а затем прикладывают свою правую ладонь к сердцу.
* Монголы приветствуют в своём доме гостя даря пришедшему шелковую ленточку хаду. Принимая её двумя руками, необходимо слегка поклониться хозяину.
* Эскимосы приветствуя сильно ударяют знакомого по плечам и голове. Они тем образом проверяют, насколько человек готов к морозам и тяготам жизни.

**Учитель:** Во всех этих приветствиях народ передаёт друг другу свои эмоцию, спокойную энергетику и пожелания здоровья и счастья. А я вам предлагаю передать с помощью ладош эти пожелания – хлопая в них. Есть множество уникальных и интересных традиций приветствия. Сколько народов, столько и способов приветствий. Каждое «здравствуйте» индивидуально и несет в себе индивидуальный, глубокий смысл. Иногда традиции приветствия удивляют, иногда вызывают улыбку. Но, безусловно, в какой бы стране, в каком городе или регионе вы не здоровались, приветствуя, народ желает лишь здоровья, добра, тепла, искренней и чистой любви, лучей света. Каким бы способом это приветствие не выражалось. |

**Учитель :** 1. Как бы ты **хотел**, чтобы общались с тобой?

 2. Как бы ты **не хотел**, чтобы общались с тобой?

(Записываются главные слова на листе А3, на основе которых формулируются правила Круглого стола) (*см*. *Приложение 1.).*

**Учитель:** Теперь, когда мы решили, как будем общаться, я хочу предложить вам тему: «Как сохранить здоровье в нездоровом обществе».

1.Что такое здоровье и для чего человеку быть здоровым?

(обмен мнениями)

2.Кто виноват в том, что люди часто болеют?

(обмен мнениями)

**Упражнения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. **Упражнение «Государство здорового и безопасного общества».**

Мы с вами построили остров безопасности. Теперь давайте построим государство безопасного и здорового общества. Распределяем учеников по ролям: министр культуры, министр финансов, министр образования и науки, министр внутренних дел, министр сельского хозяйства, министр здравоохранения. Каждый участник высказывает своё мнение, что он будет делать в качестве своей должности, чтобы государство было в безопасности и сохранялось здоровье.

|  |
| --- |
| **Учитель:** Какие можно сделать выводы из сказанного, услышанного, проанализированного наиболее важно и значимо для сохранения физического и нравственного здоровья человек?1. **Упражнение «Остров здоровья и безопасности».**

Ребятам учитель предлагает представить себе картинку – катастрофа на необитаемом острове. Каждый участник пишет на листочке, чем он готов помочь другим жителям, чтобы выжили все. Игроки передают листочки и складывают в центр круга. После берут не свой листок, читают и рассказывают, насколько это важное для человека на острове.Учитель: Как ваше здоровье и безопасность зависят от других людей?Ведётся дискуссия с учениками. |
| 1. **Упражнение «Рецепт здоровья».**

Ребята усаживаются в круг. Всем им раздают бланки медицинских рецептов, на которых ребята пишут рецепт здоровья соседу, который сидит справа от него (участники могут оставлять свои контакты, чтобы можно было дать консультацию по здоровью). (*см. Приложение 2.)* |
| **Итог занятия.**Учитель благодарит за работу всех детей и делает выводы:**Учитель:** Идеальный способ сделать человека здоровым - сделать его счастливым.Нам необходимо не забывать, что наш земляк А. П. Чехов «говорил» нам о замечательной мысли в своей знаменитой формуле: «В человеке всё должно быть прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли…» |

**Спасибо за внимание!***Приложение 1.***Правила проведения «Круглого стола»**У правил есть три базовых принципа:1.Мнения всех – очень важны для меня2. Моё мнение – очень важно для всех3. Между ними – нет никаких противоречий**1. РАВЕНСТВО И ВАЖНОСТЬ**В Круге нет более или менее важных игроков. Все равны и конечно важны. В обсуждении все должны быть равными друг другу, нет разницы у кого какое звание, должность и т.д.; не допустима также дискриминация, мальчик ты или девочка, разницы нет, а также по возрастному и другим признакам; все участники садятся за стол как чистый лист: нет «старших» и «младших», здесь – все равны.**2. ТОЛЬКО ОДНА ТЕМА**Участники все вместе обсуждают, заранее выбранную одну тему или вопрос. Они внимательны к вопросам учителя и не уходят от вопроса и от темы в целом.**3. ВАЖНО, ЧТОБЫ СКАЗАЛ КАЖДЫЙ**Все участники принимают активное участие в обсуждении. Выражая свою точку зрения, они объединяют ее с точкой зрения остальных, после этого каждый обогащается, начинает лучше слышать и понимать не только окружающих, но и себя.Если же кто-то из участников не вступает в дискуссию, молчит, он не помогает, не докладывает в общее блюдо информацию.**4. ВАЖНО СЛУШАТЬ И СЛЫШАТЬ ДРУГИХ**Каждый участник говорит по очереди, не перебивая друг друга; все внимательно слушают того, кто сейчас говорит, пытаются прочувствовать его, понять, вникнуть. И так к каждому участнику.«Чем меньше вы перебиваете друг друга, тем лучше будете слышать то, что могли бы сказать вы сами. Если дета, люди не слышат друг друга, они как компьютер, который не может обмениваться информацией.**5. ОТСУТСТВИЕ СПОРОВ, КРИТИКИ И ОЦЕНОК**Участники никогда не спорят, безусловно принимают чужую точку зрения, какой бы абсурдной она не казалась, и добавляют к ней своё мнение.Нет правильных или неправильных мнений. Все мнения участников имеют право на существование, всё мнения идут в зачёт.Не критикуя мнения другого, а дополняя друг друга, у нас получается новый взгляд на проблему глазами всех.Участники не высказываются на мнения других участников или, тем конечно же, их самих, а только отвечают на вопросы учителя.Это правило необходимо соблюдать, чтобы, с одной стороны, своим критическим замечанием не ранить и не оттолкнуть человека, который решил публично открыть свое сердце, а с другой – своей похвалой не выделить кого-то одного из одинаково ряда участников.Таким образом, оценкам нет места за круглым столом.**6. ОТСУТСТВИЕ ДИАЛОГОВ И ВОПРОСОВ ДРУГ К ДРУГУ**Участники не ведут диалогов и не задают друг другу вопросы – это разрушает Круг. Возникшая ситуация как бы разрывает его на две части.Не актуальны в кругу слова «согласен с…», «мне нравится, что сказал…», «поддерживаю…» к другим участникам.Выделяя кого-то из участников круга, нарушается принцип равенства и происходит деление круга на отдельные пары или мини-группы.Каждый участник должен говорить, не конкретно обращаясь кому-то, а как бы в «центр круга».**7. ПОДНИМАЕМСЯ НАД ОТТОРЖЕНИЕМ И РАЗДРАЖЕНИЕМ**Участники должны непосредственно преодолевать несогласие друг с другом, посмотрев на вопрос глазами окружающих.Если между участниками возникает негатив, недопонимание, несогласие — необходимо стремиться преодолеть их общими усилиями, приподнимаясь над тем, что их разделяет, к тому, что всех участников соединяет.Участники учатся уступать друг другу. Должны радоваться моментам совместного продвижения и роста.**8. ИЗБЕГАЕМ ЛОЗУНГОВ И КЛИШЕ, ДЕРЖИМ КУРС НА ИСКРЕННОСТЬ**Каждому нужно говорить только то, что человек сам чувствует или думает, не ссылаясь на чужое мнение, не цитируя чужие мнения. Круг работает тогда хорошо, когда все участники максимально откровенны и искренни.**9. ПРИНИМАЕМ РЕШЕНИЕ КОЛЛЕКТИВНО**Участники стараются принимать решение только вместе, из общей точки взаимопонимания и единства. Это же конечно рождается к концу беседы (или серии бесед), когда личные мнения каждого участника соединяются в общее мнение всех участников. Здесь очень важно не противоречить друг другу. Так как каждый думает, что противоречивость только в нашем маленьком сознании. Вообще в природе ничего противоречивого нет, всё и все уживается и отлично дополняет друг друга.**10. СТАВИМ ПЕРЕД СОБОЙ ВОЗВЫШЕННУЮ И БЛАГОРОДНУЮ ЦЕЛЬ: СФОРМИРОВАТЬ ОБЩЕЕ ПОЛЕ ЛЮБВИ, УЧАСТИЯ, ЗАБОТЫ, ТЕПЛА**Каждый из участников, говоря, слушая, сопереживая, в первую же очередь стремится именно к этому. Правильность не в том, чтобы добиться данного результата обсуждения или решения, а в объединении. Потому что только так приходят лучшие результаты и решения. *Приложение 2.***РЕЦЕПТ**  « » 20 г.  (взрослый, детский-нужное подчеркнуть) \_Ф.И.О. больного\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Адрес и № медицинской карты\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ф.И.О. врача\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_E-mail врача\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Подпись и личная печать врача |