**Управление образования и науки Тамбовской области**

**МБОУ Уваровщинская сош**

**Методическая разработка**

**классного часа**

**на тему: «Ваше здоровье в ваших руках»**

**Разработал: учитель Гончарова Л.Ю.**

**Аннотация.**

Данная методическая разработка предназначена для классных руководителей, которые занимаются воспитательной деятельностью обучающихся.

Задача данного мероприятия состоит в том, чтобы привлечь обучающихся к занятиям в спортивных секциях. Такой совершенно универсальной формой, который способен помочь решить эту задачу является классный час о здоровом образе жизни.

**Оглавление**

1.Введение. - 4

2. Основная часть. - 5

3. Заключение. - 10

4. Приложение - 11

5. Литература - 15

1. **ВВЕДЕНИЕ.**

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, **здоровье –** это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических фактов.

«Алкоголь», «курение», «наркомания» - эти слова, как ни прискорбно, известны каждому взрослому, подростку и даже ребенку. Алкоголь и курение человечество знает давно. Но в последнее время среди молодежи появилось все больше и больше зависимых от алкоголя и наркотиков. Очень многие люди не осознают, какой вред употребление этих веществ может нанести их здоровью. Основные цели проведения классного часа:

-формирование отрицательного отношения к вредным привычкам;

-формирование позиции противостояния опасным для здоровья и

жизни зависимостям – от наркотиков, алкоголя, курения и другим;

-поддержка и развитие у обучающихся интереса к знаниям. Задачей открытого классного часа является - сформировать правильное понимание не безвредности ранее приобретенных вредных привычек для здоровья, которое потерять легко, а вот вернуть – очень и очень трудно. Классный час построен таким образом, что предполагает много вопросов, отвечая на которые, обучающиеся учатся высказывать свои суждения при большой аудитории, правильно выражая свои мысли.

**2. Основная часть.**

2.1.Подготовительный этап.

А). Ребята готовят презентацию для открытого классного часа.

Б). Поиск статистики негативного влияния сигарет на организм

человека;

2.2. План мероприятия.

**Цель:** - помочь обучающимся выяснить, что является главными условиями здоровья и что мешает быть здоровыми;

- формирование ценностного отношения учащихся к своему здоровью;

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

**Оборудование:** компьютер, мультимедийный проектор, карточки с надписями: «Здоровье+»,«Рациональное питание +», «Активная деятельность +», «Положительные эмоции»,«Добро, которое ты делаешь от сердца, ты делаешь всегда себе».

(Л.Н. Толстой.)

«Жизнь - это движение».

«Любой жует, да не каждый живет».

«Какова еда и питье, таково и житье».

Ход классного часа

**Учитель:** Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят, это хорошее, доброе слово, желая, друг здоровья. Что такое здоровье?

В уставе ВОЗ говорится, что здоровье - это «состояние полного, физического духовного и социального благополучия, не только отсутствие болезней». Или просто, здоровье - самый драгоценный дар, который человек получил от природы. И он должен его беречь и укреплять.

Доказано, что более половины болезней взрослых приобретаются в детские годы. Сбереженное и укрепленное здоровье позволит жить долго и активно.

Ребята, какие вы пословицы и поговорки знаете о здоровье?

*(идет перечисление пословиц и поговорок учащимися о здоровье)*

Пословицы о здоровье.

1. Тот здоровья не знает, кто болен, не бывает.
2. Забота о здоровье - лучшее лекарство.
3. Здоровье сгубишь, новое не купишь.
4. Двигайся больше - проживешь дольше.
5. После обеда полежи, после ужина походи.
6. Здоров на еду, да хил на работу.
7. Лук и семи недугов лечит.
8. Больному и мед не вкусен, здоровый и камень ест.
9. Болен - лечись, здоров - берегись.
10. Было бы здоровье, а счастье найдется.
11. Смолоду закалиться на весь век пригодится.
12. Здоровье дороже богатства.

**Учитель:** Всем известна пословица: «Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял - много потерял, здоровье потерял - все потерял». Почему так говорят? *Ответ:* Нездоровый человек не может полноценно жить, работать, учиться. Ему мешает боль, болезнь.

Сегодня мы ознакомимся со слагаемыми здоровья и выясним, что мешает нам жить здоровыми людьми. Ребята, а что нужно для того чтобы быть здоровым человеком? *Ответ:* Нужно соблюдать режим, заниматься спортом, правильно питаться.

Итак, назовем первую необходимую предпосылку здоровья - рациональное питание. *(Слайд «Любой жует, да не любой живет»)*

**Сообщение обучающегося о правильном питании.**

Важно не только то, что мы едим, но и в какое время. Принимать пищу нужно 4-5 раз в день маленькими порциями, ни в коем случае не переедая на ночь. Почему нельзя есть на ночь? Наши органы пищеварения - желудок, 12-ти перстная кишка, печень, желчный пузырь, поджелудочная железа. Пища попадает в желудок, и там перевариваются самые крупные куски. Потом она отправляется в двенадцати перстную кишку, где и происходит полное переваривание пищи и разложение на мельчайшие частички, которые поглощаются кровью и питают нам организм. Для того чтобы пища перерабатывалась, нужны специальные вещества - желчь и поджелудочный сок.

Печень вырабатывает желчь и хранит ее в желчном пузыре. Как только пища попадает в двенадцати перстную кишку, начинается процесс пищеварения.

Но все дело в том, что наша двенадцати перстная кишка ложится спать вместе с нами, «засыпает» т.е. перестает работать. Что же происходит? Желудок отправляет на доработку в двенадцати кишку, а она уже спит.

Желчный пузырь и поджелудочная железа выделяют желчь и поджелудочный сок, но двигаться им не куда - кишка спит. Желчь застаивается в желчном пузыре, сгущается и постепенно каменеет. А ферменты поджелудочной железы возвращаются обратно и принимаются «переваривать» ткани самой поджелудочной железы.

В итоге железа воспаляется (диагноз - панкреатит), а в худшем случае может омертветь (диагноз - некроз). Получается, что пока человек спит, а организме идет настоящая химическая война. Поэтому не зря врачи говорят, что последний раз пищу нужно принимать за 2 часа до сна, чтобы она полностью переработалась и наш организм ночью спокойно отдыхал.

Итог: рациональное питание - это потребление чистых, натуральных продуктов, лечение природными лекарствами. (*Слайд с надписью «Активная деятельность +»)*

**Сообщение «Зачем нужна зарядка?»**

Итак, мы делаем зарядку, а где ее лучше делать? (Ответ: на свежем воздухе)

**Учитель:** это уже закаливание. Чем оно полезно? Давайте прослушаем сообщение. Зачем нужно закаливание?

Существует прекрасное выражение «В жизни все в твоих руках - держи их в чистоте!»

Итог: Соблюдение личной гигиены закаливание, зарядка - все это составляющее активной деятельности. *На слайде появляется надпись «Здоровье = рациональное питание + активная деятельность +»*

**Учитель**: зная все это, не все и не всегда стараются изменить свой образ жизни, т.е. то, как мы живем каждый день. Что же нам мешает? Какую причину вы считаете главной? Ответ: *(Лень)*

Да, конечно, лень, но с ней способна справиться личная воля человека. Нужно поставить цель и добиться её во, чтобы то ни стало. Немецкий философ Ницше сказал: «Тот, кто знает, зачем жить, может внести любое как». Но бывает, что человек на протяжении долгого времени находится в переживании, стрессе, волнении, на кого-то сердится, кому-то завидует. Другими словами, он испытывает отрицательные эмоции. Они - то очень вредны для здоровья. Чтобы человек был здоровым, он должен большую часть испытывать положительные эмоции. Конечно, обстоятельства бывают разными, всегда может произойти то, что принесет грусть, печаль, иногда и горе.

А что зависит от самого человека? Что может и должен делать сам человек, чтобы иметь не только физическое, но и психическое здоровье?

*(Ответ: Надо быть добрым, помогать друг другу, говорить друг другу комплименты.)* Итог, читаем высказывание Л.Н.Толстого. «Добро, которое делаешь ты от сердца, ты делаешь всегда себе» Человеку нужны положительные эмоции. *На слайде появляется надпись «Здоровье = рациональное питание + активная деятельность + положительные эмоции».*

**Учитель:** Что мешает укреплению здоровья?

«Алкоголь, курение, наркомания - эти слова, как ни прискорбно, известны каждому взрослому, подростку и даже ребенку. Но в последнее время среди молодежи появилось все зависимое от алкоголя и наркотиков. Очень многие люди не осознают, какой вред употребления этих веществ может нанести их здоровью.

*На слайде появляется надпись «Большая доза табака = смерть»*

Сейчас вы прослушаете задания для обсуждения в группах *(класс разбивается на 3 группы. А затем по очереди представители от групп оглашают результаты)*

**Задания для обсуждения**

1. В середине 19 века европейский суд обвинил графа Бокарма, в том, что он отравил шурина листьями табака. Возможно ли это?
2. В 1934 году в городе Ницце кампания подростков устроила состязание, кто больше выкурит папирос. Победителями оказались двое. Они выкурили 60 папирос? Какой приз они получили?
3. Известен случай, 40-летний мужчина ночью во время трудной работы выкурил40 сигарет. Утром почувствовал себя плохо. Медицинская помощь ему была оказана, но спасти его не удалось. Как вы думаете почему он это сделал.

**Сообщение учащегося о курении.**

**Учитель:** не менее опасны наркомания и алкоголизм. *(предлагается учащимся просмотреть видео - сюжет про алкоголизм и наркоманию)*

Итак, вы сегодня ребята узнали о том, что человеку мешает быть здоровым. Надеюсь, что вы приложите все усилия, чтобы тело и дух были здоровыми.Здоровье - это красота. Так будете всегда красивыми, не растрачивайте пустоту то, что дано вам природой и что является самым главным богатством человека.

**3.Заключение.**

В процессе проведения классного часа «Ваше здоровье в ваших руках» были достигнуты основные цели и задачи. Обучающиеся познакомились с факторами, которые оказывают влияние на здоровье человека. Действительно, здоровье необходимо любому человеку. Здоровье это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. В большей степени здоровье человека зависит от него самого. «Жизнь долга, если она полна», говорят в народе. Один из главных показателей здоровья – продолжительность жизни.

**Приложение №1**

**Анкета**

1.Вы курите?

А)Да

Б) Нет

2. Почему Вы начали курить?

А) Потому что ваши друзья курили.

Б) Потому что ваши родители курили.

В) Для того, чтобы изменить свой имидж.

Г) Чтобы выглядеть старше.

3.Пытались ли Вы когда-нибудь бросить курить?

А) Да

Б) Нет

4. Считаете ли Вы курение опасно для вашего здоровья?

А) Да

Б) Нет.

**Приложение №2**

**Легко ли Вам отказаться от вредной привычки**

1. Быстро ли Вас можно переубедить в чем-либо?

2. Когда Вы заняты своей основной работой, интересуетесь ли вы работой товарищей?

3.Трудно ли Вам переключиться с одного уровня на другой?

4. Склонны ли вы, довести до конца предыдущую работу, если предстоит другая, более интересная?

5.Тудно ли Вам отказаться от привычки, которая Вам не по душе?

6.Легко ли Вы переходите от одного дела к другому?

7.Расттраивают ли Вас даже незначительные нарушения ваших планов?

1 балл – за «Да» на вопросы 3,4,5,7 и за ответ «нет» на 1,2,6.

1-2 балла - вы легко приспосабливаетесь к новым условиям, контактируете с людьми. Незнакомые ситуации, неожиданные препятствия не вызывают у вас чувство раздражения. Вы не всегда настойчивы в достижении цели, иногда, Вам трудно довести дело до конца.

3-5 баллов - В случае необходимости сумеете отстоять свою точку зрения, В ваших силах отказаться от вредных привычек.

6-7 баллов - Вы человек склонный менять свои привычки и взгляды. Вы упорны в достижении цели.

Приложение №3

**Тест.**

1.При курении, человек вдыхает ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ?

2. Сколько известных канцирогенных веществ содержится в одной сигарете?

А)4

Б)8.

в)12

Г)15.

3. Какой орган на ряду с легкими больше всего страдает от курения?

А) сердце

Б) Желудок

В) печень

4. Если человек выкуривает пачку сигарет в день ежедневно на протяжении года, сколько смолы оседает на его лёгких. Ответ: около литра.

5.Какова главная причина пожаров с гибелью людей

А) электроприборы

Б) воспламеняющиеся химические препараты

В) непогашенные сигареты.

6.Какова главная причина бытовых пожаров, связанная с гибелью людей

А)электроприборы

Б) воспламеняющиеся химические препараты

В)непогашенные сигареты.

7. Что по одной китайской мудрости приносит сто горестей и одну радость?

А) алкоголь

Б) наркотик

В) сигареты

***ЛИТЕРАТУРА***

1.Классные часы. Под ред. Давыдова А.В. 11 класс.М., 2019 г.

2.Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя. «ВАКО» Москва 2003.

3. «Сценарии и репертуар» выпуск 4 - 2013.

4. «Сценарии и репертуар» выпуск 13 - 2016.