

Краснодарский край, Усть-Лабинский район станица Ладожская
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №19 муниципального
образования Усть-Лабинский район

Классный час на тему:
**«Здоровые дети - в
здоровой семье»**



*Классный руководитель 7 «В» класса:
Полубень Ольга Александровна*

2013 — 2014 учебный год

Цель: Способствовать формированию у детей потребности в здоровом образе жизни.

Цель проведения:

- учиться быть здоровым душой и телом;
- стремиться творить своё здоровье (сохранять и укреплять здоровье);
- расширение кругозора учащихся.

Задачи:

- 1) систематизировать знания о правилах здорового образа жизни;
- 2) развивать потребность в создании здоровой окружающей среды в школе и дома;
- 3) способствовать формированию ответственного отношения к своему здоровью и здоровью близких людей, родственников.

Оборудование:

- Интерактивная доска;
- презентация;
- видеоролик «Здоровые дети в здоровой семье».

«Я введу тебя в мир того,

каким надо быть, чтобы быть

Человеком - Умным,

Красивым и Здоровым»

(Эммануил Кант)

Ход классного часа:

Слайд 1-3

- Тема нашего сегодняшнего классного часа «Здоровые дети в здоровой семье».
- Здравствуйте! Говорить друг другу **ЗДРАВСТВУЙ** – это, значит, желать здоровья. Здоровье человека – это главная ценность в жизни.
- Наверное, в каждой семье есть свои секреты сохранения здоровья, свои традиции здорового образа жизни. *(поделитесь, пожалуйста)*
- А теперь ответьте на такой вопрос:
- Что не купишь ни за какие деньги?
- Что для человека дороже всего? Если его потеряешь, то вернуть его очень сложно, а часто даже невозможно.
- Правильно, здоровье!
- Рассмотрим составляющие здоровья.

Слайд 4 - 8

- В настоящее время остро встает проблема болезненности населения. Все чаще и чаще мы узнаем о болезнях, которые добавляет нам экология, загрязненность воды, ненатуральные продукты. Поэтому себя и своих детей надо приучать к здоровому образу жизни с самого

раннего возраста. Дети - это наше будущее, это наше бессмертие.

- **Здоровые дети - это великое счастье.** На протяжении веков люди искали панацею от болезней и видели ее секреты то в специфике питания, то в закаливании, то в отдельных видах физических упражнений. А панацея эта, оказывается, рядом. Она кроется в здоровом образе жизни. С первой минуты рождения ребенка эта истина должна находиться в основе его воспитания - именно в семье закладывается фундамент пирамиды здоровья, к вершине которой человек поднимается всю жизнь.

Слайд 9

- Давайте поговорим о семейных ценностях.
- Так из чего же состоят семейные отношения?
- Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми.

Слайд 10

- ЗОЖ – это соблюдение всех правил и норм для поддержания хорошего здоровья.
- Знаете ли вы, что нужно для здоровья? Давайте я буду задавать вопросы, а вы отвечайте «да» или «нет».
- Что нужно для здоровья?
- Может, молоко коровье?
- Лет в 12 сигарета?
- А с друзьями эстафета?
- Тренажёр и тренировка?
- Свёкла, помидор, морковка?
- Пыль и грязь у нас в квартире?
- Штанга или просто гири?
- Солнце, воздух и вода?
- Очень жирная еда?
- Страх, уныние, тоска?
- Скейтборд - классная доска?
- Спорт, зарядка, упражнения?
- А компьютерные бдения?

- Бег по парку по утрам?
- Музыкальный тарарам?
- Сон глубокий до обеда?
- Полуночная беседа?
- Если строг у нас режим –
- Мы к здоровью прибежим!
- Молодцы! Справились! А теперь следующее задание. На доске написано слово **здоровье**, давайте мы его расшифруем и узнаем, из чего же оно складывается?

Слайд 11

(варианты могут быть другими, это зависит от фантазии детей.)

- Что является результатом здорового образа жизни? *(физическое и нравственное здоровье.)* Не случайно в народе говорят: «В здоровом теле — здоровый дух».
- А теперь, подведём итоги, что должны делать мы, чтобы быть здоровыми? Давайте придумаем свою формулу здоровья:

Слайд 12

(Формула может выглядеть по-другому, всё зависит от мнения детей)

- Психологи установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек являются дошкольный и школьный. В этот период ребенок значительную часть времени проводит в семье, в школе, среди родных, воспитателей, педагогов, сверстников, чьи образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни.

Слайд 13

Здоровый образ жизни — залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем. Хотелось бы, чтобы на вашем жизненном пути никогда не встречались губительные дорожные знаки: “СПИД”, “Алкоголь”, “Наркотики”, “Никотин” и др.

- Вы повзрослели, а были маленькими и беспомощными. Как говорят: «Растут дети, серьезнее становятся проблемы», с которыми мы сталкиваемся сегодня. Главной ценностью является здоровье, и главная задача, помочь вам сохранить этот дар природы.

Ваш возраст – это возраст самоутверждения и основной задачей становится – помочь понять, какие ценности главные в жизни. Вы пытаетесь самоутвердиться, занять свое место в этом мире, в семье, в школе, в классном коллективе и на улице.

Задачей школы и родителей является – объяснить, что красота (а ведь каждый из них хочет быть красивым и любимым) – это красота физическая, духовная, это здоровье. К нашему большому сожалению, медицинские обследования детей, ежегодно проводимые в школе, выявляют все больше и больше заболеваний у подростков. Они еще только начинающие жить, а зачастую уже имеют целый «букет» достаточно серьезных хронических заболеваний.

По исследованиям ученых здоровье человека на 50% - его образ жизни, на 20% - наследственность, еще 20 % - окружающая среда и только 10% - здравоохранение.

Как классным руководителям нам приходится уделять здоровью детей больше времени. Поэтому мы предлагаем вам принимать участия в спортивных мероприятиях, мероприятиях направленных на формирование здорового образа жизни.

Слайд 14

- Сегодня я хотела бы предложить вам еще раз задуматься и о привычках, здоровых и нездоровых. Ваш возраст – возраст самоутверждения. Как просто почувствовать себя взрослым, затянувшись сигаретой или попивая пиво, сидя на лавочке в компании сверстников. Вы считаете, что таким образом станете старше, с вами будут считаться. Но к сожалению. Это не так! Вы не самоутверждаетесь, а просто приносите вред своему растущему и развивающему организму! Наибольшее уважение заслуживает человек без вредных привычек, человек на беговой дорожке, а не с сигаретой и бутылкой спиртного в руке!

В школе проблему вредных привычек решают педагоги, психологи, с вредными привычками борются родители.

Все люди, в том числе и подростки, владеют информацией о вреде курения, алкоголизма и наркотиков, они уже знают, к чему ведут эти невинные шалости. Сложно одними увещеваниями учителю бороться с рекламными плакатами на улицах и в магазинах, с нечистоплотными продавцами, продающими детям эту продукцию. И, тем не менее, раз за разом на классных часах, в индивидуальных беседах, мы повторяем Вам прописные истины. Очень хочется в родителях, найти поддержку, чтобы идти с ними в одном направлении и прививать нашим детям тягу к здоровому образу жизни.

Слайд 15

Нельзя забывать о том, что семья для подростка – это опора, именно в семье ребенок должен чувствовать себя защищенным, нужным и понятым. Именно в семье закладывается самооценка ребенка, его отношения к самому себе и к окружающим его людям.

- А давайте сейчас вспомним какие вы знаете пословицы или поговорки о семье, о здоровом образе жизни. *(ответы учащихся)*

Слайд 16

Здоровье – неоценимое богатство в жизни каждого человека. Надеюсь, сегодняшняя беседа не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Недаром говорят: «Здоров будешь – все добудешь!». Так будьте все здоровы!

- Вы уже взрослые ребята и скоро у вас у всех появятся свои семьи. И сейчас я поделюсь с вами секретами психолога. Надеюсь эти секреты и хитрости помогут вам в вашей жизни.

Слайд 17-23