

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЕГО
ПРОФНССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧЕРЕПАНОВСКОЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ УЧИЛИЩЕ».

Классный час
«Быть здоровым – это здорово!»



Подготовила:
преподаватель
Шендрикова Г.А.

2008г.

Тема: «Быть здоровым – это здорово!»

Цель: Формирование здорового образа жизни

Задачи:

- выявить, систематизировать, расширить знания о здоровье, факторах, влияющих на него, о здоровом образе жизни.
- развивать коммуникативные качества молодого специалиста, умение анализировать, пропагандировать здоровый образ жизни среди учащихся.
- формировать мотивацию на ведение ЗОЖ, осознанное отношение студентов к сохранению и укреплению здоровья, активную жизненную позицию.
- воспитывать чувство ответственности за свое здоровье и здоровье младших школьников.

ОБОРУДОВАНИЕ: мультимедийный проектор, компьютер, диск с презентацией, тесты 2 шт., калькулятор, схемы графика.

ХОД

I. Вводная часть.

Психологический настрой:

влево – вправо повернулись,

и друг другу улыбнулись,

здоровья всем мы пожелаем

и классный час наш начинаем.

Сообщение темы, цели, задач. Мотивация (Для чего необходимы знания по данной теме)

II. Основная часть.

1. Что вы понимаете под понятием здоровье? Назовите все ассоциации на тему «Здоровье»

слайд 3
«мозговой штурм»
составление схемы,
систематизация,
выбор, обозначение,
факторов здоровья.

2. Определение понятия здоровья. Разные подходы.
(ВОЗ, Лисицын Ю.П. 1973, Баевский, Айзман Р.И.)

слайд 4

3. Компоненты здоровья.

- физический – отражает уровень функционирования организма, его органов и систем, уровень их резервных возможностей;
- психоэмоциональный – характеризует состояние психической сферы, наличие или отсутствие нервно-психических отклонений, умение понимать и выражать свои чувства, эмоции, способ их выражения;
- интеллектуальный — то, как человек усваивает информацию, использует ее; ведь от эффективности поиска и накопления нужной информации зависит развитие личности и ее адаптация в окружающем мире;
- социальный — осознание личности и взаимодействие с окружающими (общение со сверстниками, коллегами, учителями, родителями и др.);
- личностный — самореализация (ценности, карьеризм, альтруизм и др.);
- духовный — отражает суть человеческого бытия. «Оставайся простым, добрым, чистым, правдивым, богобоязненным, справедливым, мужественным, милосердным. Старайся поступать во всем согласно с предписаниями разума и совести, заботься о благе всякого. Жизнь коротка. Не прозевай самого драгоценного плода ее — добрых дел ко благу людей» (Марк Аврели).

слайд 5

4. Определение жизненных ценностей (Расставьте баллы от 1 до 9.

Тест 1

<p>поменяйтесь листочками, поменяйтесь листочками, сравните результаты с соседом, найдите среднеарифметическое по каждому показателю в группе 4 – 5 ч. $(2+3+5+4+1):5=3$ Подведение итогов теста)</p>	<p>индивидуальная работа, работа в парах, групповая работа.</p>
<p>5. Распределите ценности на графике по баллам по убывающей, назовите и объясните первый показатель и последний. Подведение итогов.</p>	<p>Работа с графиком Слайд 6</p>
<p>6. Прививка хорошего настроения</p>	<p>физкультминутка</p>
<p>7. Факторы, влияющие на здоровье человека</p>	<p>Слайд 7</p>
<div data-bbox="67 432 1056 835" data-label="Diagram"> <pre> graph TD A[образ жизни] <--> 50% B(здоровье) C[наследственность] <--> 20% B D[окружающая среда] <--> 20% B E[Медицинские] <--> 10% B </pre> </div>	<p>Беседа, схема</p>
<p>8. Здоровье – это тот подарок, который человек может подарить себе, а может и отнять у самого себя (Ф. Ларошфуко) Почему? Как вы думаете?</p>	<p>Слайд 8</p>
<p>9. Что такое здоровый образ жизни?</p>	<p>«мозговой штурм» Слайд 9</p>
<div data-bbox="67 1014 1056 1317" data-label="Diagram"> <p>10. Характеристика образа жизни</p> <pre> graph TD C[ЧЕЛОВЕК] --- L1[ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ] C --- R1[НЕЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ] L1 --- L1_1[Удовлетворенность работой] L1 --- L1_2[Активная жизненная позиция] L1 --- L1_3[Полноценный отдых] L1 --- L1_4[Сбалансированное питание] L1 --- L1_5[Высокая медицинская активность] L1 --- L1_6[Экономическая и материальная независимость] L1 --- L1_7[Психофизиологическая удовлетворенность] L1 --- L1_8[Регулярная физическая и двигательная активность] R1 --- R1_1[Неудовлетворенность жизненной ситуацией] R1 --- R1_2[Неполноценный отдых] R1 --- R1_3[социальная пассивность] R1 --- R1_4[Неуравновешенное питание] R1 --- R1_5[Нарушенный режим питания] R1 --- R1_6[низкая медицинская активность] R1 --- R1_7[Гиподинамия] R1 --- R1_8[Злоупотребление алкоголем, курением, наркотиками] R1 --- R1_9[Нарушение семейной ситуации] </pre> </div>	<p>Слайд 10</p>
<p>11. Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?</p>	<p>Тест 2 Слайд 11</p>
<p>11 Здоровый образ жизни – основа долголетия Какова средняя продолжительность жизни? в эпоху античности – 36 лет (Гиппократ прожил 92 года в средние века – 40 лет, с середины 19 в – 48 в XX в. – 65 лет, На рубеже XX – XX I в развитых странах для мужчин 75-77 лет, для женщин – 79-81 год, и в России, соответственно 57 лет и 71 год) Что влияет на продолжительность жизни? По статистике, жители сельской местности живут на пять лет дольше горожан; люди с высшим образованием, занимаются умственной деятельностью, живут на 10 лет дольше, чем неквалифицированные работники. - Каждый человек, соблюдая определенные гигиенические, диетические правила, ведя здоровый образ жизни, может продлить свою жизнь.</p>	<p>Слайд 12 Слайд 13</p>
<p>12. Обзор литературы: В последние годы очень популярны книги, в которых авторы (П.Брэгг, В.И.Белов, М Гугулан и другие)советуют как жить, питаться, двигаться, спать, как реагировать на различные ситуации, как радоваться, наслаждаться во имя продления своей жизни, во имя здоровья.</p>	<p>Демонстрация книг.</p>

13. рецепты улучшения душевного состояния.	Беседа
III. Заключительная часть.	
- Подведение итогов Быть здоровым – это здорово! Почему? Здоровье - одно из главных условий счастливой жизни. Сегодня модно быть здоровым. Здоровье основа экономического успеха, семейного благополучия, профессиональной реализации. Здоровье – это богатство, красота, комфорт, счастье! Хороший учитель – это тот, кто заботится о здоровье ребенка.	
- Рефлексия. Был ли классный час чем-то полезен для вас? Что узнали нового? Что запомнилось? Что не получилось? Достигло ли мероприятие цели?	