



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.  
ВАШЕНДАРОЙ»  
МУНИЦИПАЛЬНИ БЮДЖЕТНИ ЮКЪАРДЕШАРАН ХЪУКМАН «ВАШТАР  
ЮЪРТАРА ЮККЪЕРА ШКОЛА»**

366401, Чеченская Республика, Шатойский муниципальный район, с. Вашендарой, ул. Лесная, [vashendaroisosh@mail.ru](mailto:vashendaroisosh@mail.ru)  
Телефон: 8929-889-10-42, ОКПО 63425232, ОГРН 1092034002532, ИНН/КПП2018000816/201801001

**Классный час «Я выбираю здоровье».  
(6 класс)  
Классный руководитель: Шамаева А.А.**

**Цель:** приобщение учащихся к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

выяснить, что такое “здоровье”;

определить факторы, влияющие на здоровье и вывести “формулу здоровья”;

создать условия для развития коммуникативных умений учащихся .

**Эпиграф:**

“Здоровье – это главное жизненное благо”. Я. Корчак

**Ход.**

Послушайте притчу:

Жил мудрец. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю, скажет мёртвая – выпущу» . Мудрец подумав, ответил: «Всё в твоих руках».

Ребята, подумайте и скажите, что вы считаете самым главным для себя, для своей активной деятельности, для хорошего настроения? (Ответы детей)

Конечно, это здоровье. Здоровье – одна из главных ценностей жизни. Мы можем менять свои костюмы, прически, но не можем менять себя. Организм нам дается один на всю жизнь. Очень важно это помнить и заботиться о нем. Здоровье человека

является фундаментом всей его жизни. Когда человек здоров, он активен, работоспособен, самодостаточен и счастлив, наконец.

Сегодня у нас классный час на тему “ Я выбираю здоровье ”. Мы не просто выясним, что такое здоровье, но и научимся определять параметры своего здоровья, узнаем правила сохранения здоровья и факторы, влияющие на него.

Для начала проведём небольшую разминку «Собери пословицу». Вам необходимо продолжить пословицу:

В здоровом теле ,(здоровый дух) .

Голову держи в холоде, (а ноги в тепле).

Быстрого и ловкого (болезнь не догонит).

Землю сушит зной, человека (болезни) .

К слабому и болезнь (пристает) .

Любящий чистоту – (будет здоровым).

Здоровье сгубишь – (новое не купишь).

Было бы здоровье, (а счастье найдется).

Не рад больной и (золотой кровати).

Здоров будешь – (все добудешь).

Где здоровье, (там и красота).

Береги платье снову, а (здоровье смолоду).

Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы – это народная мудрость .

Так что же такое здоровье? И какой смысл в понятие “здоровье” вкладываете вы?  
(Ответы учащихся)

Всемирная организация здравоохранения еще в 1946 году в своем Уставе записала, что "... здоровье следует понимать как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней или физических дефектов".

человек. Существует множество методик определения состояния своего здоровья. Возьмем наиболее простую из них. Русский врач Н.М. Амосов предложил определять размер здоровья – это условный параметр, не дающий ответа о состоянии здоровья, но позволяющий о нём задуматься. У вас на столах жетоны трех цветов: красный, желтый, зеленый.

Если вы не болели в течении всего учебного года – у вас самый высокий уровень здоровья.(зеленый жетон)

Если заболевание возникало во время эпидемии – средний уровень здоровья.(желтый жетон)

Если вы болели во время обычных учебных нагрузок – уровень здоровья самый низкий.(красный жетон)

Проанализируйте свое здоровье, сдайте жетон соответствующего цвета мне. Классный руководитель делает вывод о размере здоровья класса в целом.

Здоровье формируется под влиянием сложного комплекса внутренних факторов и внешних воздействий. Ученые провели исследование и сделали вывод: от чего зависит наше здоровье. Мы попробуем эти данные обобщить в виде формулы здоровья. Как вы считаете, из каких компонентов будет состоять формула здоровья? что же влияет на здоровье человека?

Ответы учащихся:

Наследственность

Образ жизни

Окружающая среда

Качество медицинских услуг

Формула здоровья (100%) = (10%) медицина + (20%) наследственность +(20%) окружающая среда + (50%) образ жизни.

Мы не будем с вами обсуждать факторы, не зависящие от нас. Поговорим об образе жизни.

Что в вашем понимании есть здоровый образ жизни? Какие факторы образа жизни влияют на состояние здоровья?

Факторы образа жизни (заполняется совместно с учениками):

1. Физическая активность

## Вредные привычки

3. Режим дня
4. Правильное питание
5. Положительные эмоции.

## Физическая активность.

«Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой» (Платон). Люди с самого рождения жить не могут без движения . Работа мышц человека усиливает обмен веществ в организме. Чем сильнее физическая нагрузка скелетных мышц, тем больше получает энергии сердце. Какие виды спорта вы бы назвали самыми полезными и доступными? ( Плавание, езда на велосипеде, лыжи, коньки)

Давайте устроим себе физкультминутку.

Ветер дует нам в лицо, (машем на себя руками)

Закачалось деревцо, (качаем руками над головой из стороны в сторону)

Ветерок всё тише – тише, (приседаем)

Деревцо всё выше – выше.(тянемся вверх)

Сохранение здоровья невозможно без соблюдения гигиенических правил. Массовая гигиена получила распространение лишь со второй половины 19 века, когда начинают изготавливать мыло промышленным способом и оно становится доступным многим. А до этого Западная Европа утопала в грязи. Так испанская королева Изабелла Кастильская заметила, что приняв купель при рождении, она во второй раз умывалась перед свадьбой. К воде питали отвращение. Омовение сводилось к тому, что утром лакей лил несколько капель духов на руки, а вечером подавалось смоченное с одного конца полотенце, которым протирались лицо и руки. На Руси активную борьбу за гигиену вёл Петр I, хотя в народе и до его указов любили баню. В наше время, когда в каждом доме есть ванна, горячая вода, соблюдение правил гигиены не составляет никакого труда.

## Вредные привычки.

Курить. Употреблять алкоголь. Принимать наркотики. Это самые разрушительные для здоровья привычки. Каждая из них это отдельная тема для последующих бесед с вами. Если хотите быть здоровым, избегайте вредных привычек.

## Режим дня.

Благодаря четкому режиму организм испытывает меньшую нагрузку, затраченные силы быстрее и полнее восстанавливаются. Неспособность человека себя заставить придерживаться определенного и четкого режима – признак безволия, неорганизованности, слабохарактерности.

Правильное питание.

Древние китайцы были уверены, что человек болеет только по двум причинам: или в него вселились злые духи, или он что-то не то съел.

Чтобы правильно питаться, нужно выполнять 2 условия: умеренность и разнообразие. Старинная индийская притча гласит: “Бог при рождении каждого человека отмеряет ему то количество пищи, которое он должен съесть. Тот, кто сделает это слишком быстро– быстрее умрет, тот, кто ест помалу и медленно– тот живет долго”. Каждому из нас рекомендуется 4-х разовое питание по калорийности – 30% на завтрак, 40% – на обед, 10% – на полдник, 20% – на ужин.

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые нужны организму. Продукты, которые дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать: мёд, гречка, изюм, масло. Продукты, которые помогают строить организм и делают его более сильным: творог, рыба, мясо, яйца, орехи. Продукты, которые содержат много витаминов: фрукты и овощи.

Я хочу предложить вам один из вариантов памятки по режиму питания..

Питайтесь регулярно, 3–4 раза в день и в одно и тоже время.

Не употребляйте пищу на ночь.

Не торопитесь, прием пищи должен занимать не менее 15 минут.

При избыточном весе ешьте малокалорийную пищу и устраивайте разгрузочные дни (обязательно после консультации с врачом).

Обязательно завтракайте.

Ешьте разнообразную пищу растительного и животного происхождения.

Положительные эмоции.

Необходимы для здорового образа жизни: радость, счастье, доброта. Отрицательные эмоции, которые разрушают здоровье: злость, страх, обида, тревога, мнительность, жадность. Старайтесь избегать таких эмоций и оберегать от них окружающих вас людей.

Здоровье это достояние каждого человека. Если человек здоров, то всё у него получается, он учится, работает, занимается спортом. А если у человека нет хорошего здоровья, то у него возникает много проблем. Поэтому каждый человек должен с ранних лет заботиться о сохранении своего здоровья. «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – всё потерял!»

В заключение классного часа, я хочу обратить ваше внимание на рисунок «ЗОЖ»(здоровый образ жизни).

Листья этого дерева – дни жизни человека. Каждый лист будет свеж и зелен, если поддерживать крону будут равноценные ветви: “Я могу, я хочу, я должен”. Эти ветви поддерживают ствол “ЗОЖ”, питаемый корнями, составляющими основу здорового образа жизни:

правильное дыхание;

правильное рациональное питание;

двигательная активность;

положительные эмоции;

предупреждение формирования пагубных привычек.

Мне очень хочется, чтобы вы по-новому взглянули на себя, свой организм, который столь совершенен и уникален, чтобы еще больше ценили драгоценный дар жизни и вели здоровый образ жизни.