

МОБУ Талаканская СОШ № 5

Классный час в 9 А классе

**Тема:
«Формирование
навыков
здорового
образа жизни»**

автор: Ефимова С.А.¹

Вопросы классного часа:

- Здоровье - человеческая ценность
- Создание модели здоровья школьника
- Здоровье индивидуальное и общественное

Задание на ассоциации:

на каждую букву данного слова составьте слова, относящиеся к тому, что делает человека здоровым.

З-

Д-

О-

Р-

О-

В-

Ь

Е-



Здоровье - это состояние
полного физического,
социального и психического
благополучия, а не просто
отсутствие болезней или
физических дефектов.

(из Устава ВОЗ)

Задание: назовите проявления состояния здоровья школьника.



Рис. 1



Рис. 2



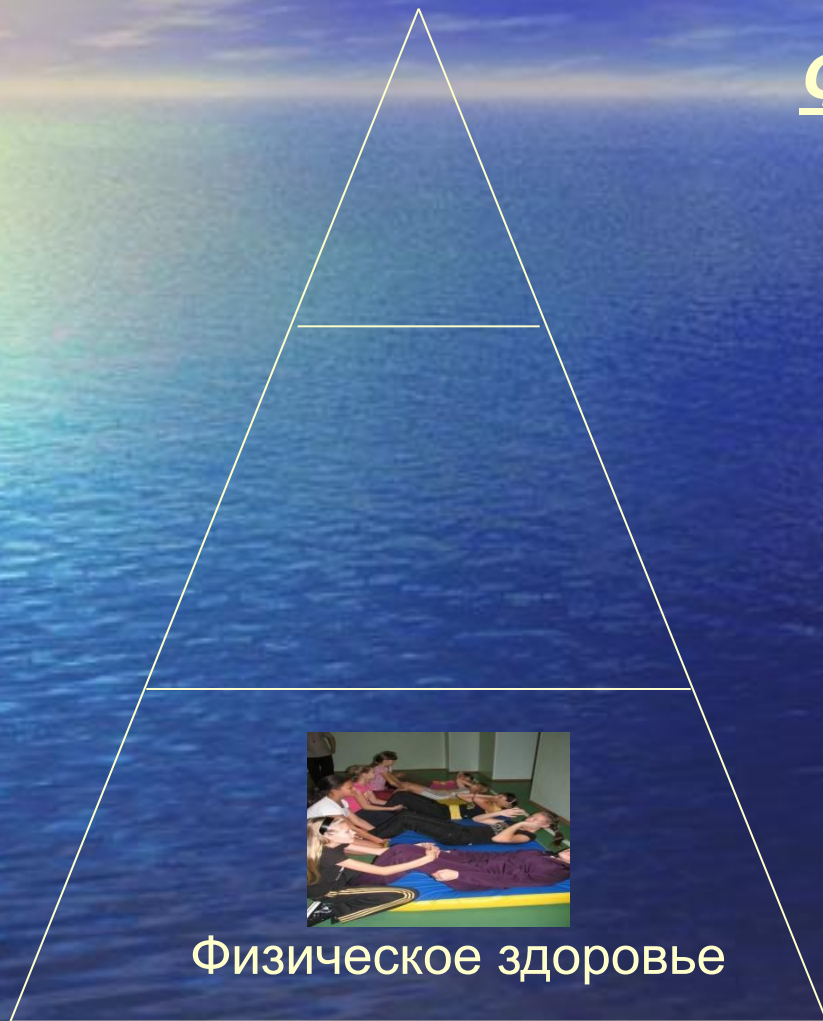
Рис. 3



Рис. 4

Модель здоровья школьника

Здоровье



Физическое здоровье –
функционирование
организма, здоровье
всех его систем,
физическая
активность, гигиена,
режим труда и отдыха,
рациональное питание,
закаливание, отказ от
вредных привычек и т.
д.

Модель здоровья школьника

Здоровье



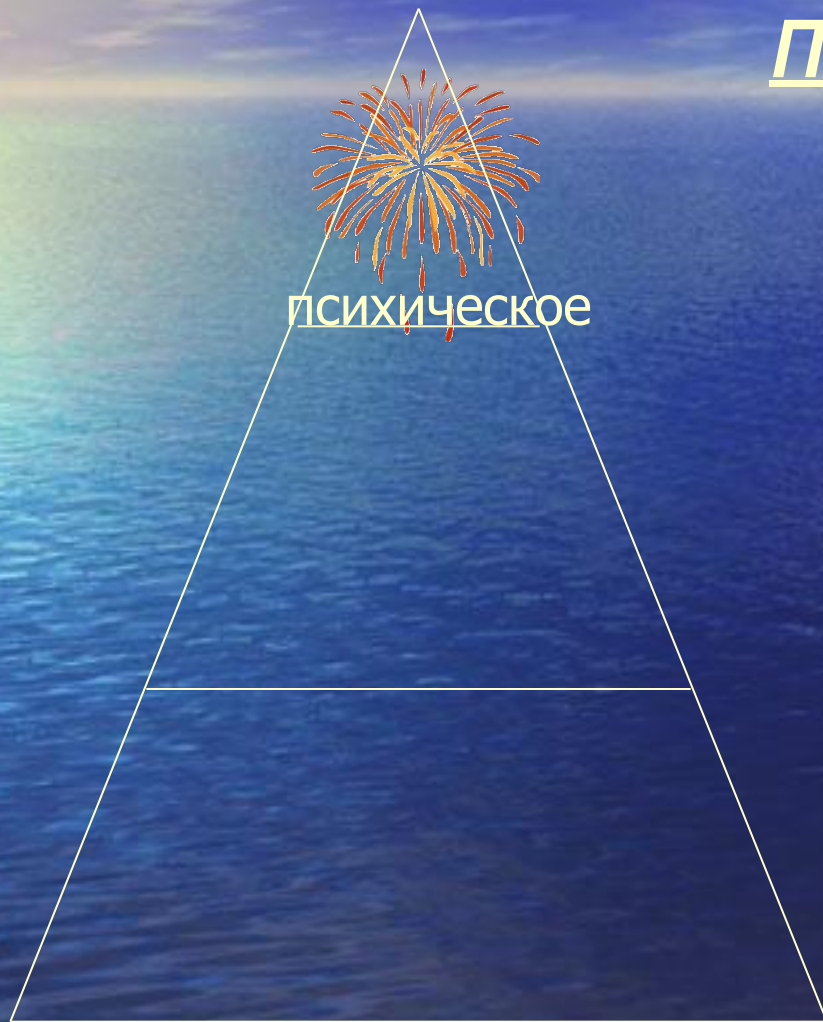
социальное

Социальное здоровье –

осознание себя личностью мужского или женского пола, взаимодействие с окружающими, понимание и развитие навыков, помогающих в общении с людьми, профилактика социально значимых заболеваний.

Модель здоровья школьника

Здоровье



Психическое здоровье –

умение определять своё место в окружающем мире, понимание своих чувств и умение выражать их, умение прогнозировать различные ситуации, становление и развитие личности старшеклассников, их самоопределение и самореализация.

A scenic landscape featuring a calm lake in the foreground, a dense forest of evergreen trees in the middle ground, and a range of snow-capped mountains in the background. The scene is bathed in a soft, golden light, suggesting early morning or late afternoon, with a misty atmosphere near the water's surface.

Общие задачи маршрута:

- **Знаю**

- **Умею**

- **Способен помочь близким**

здоровье



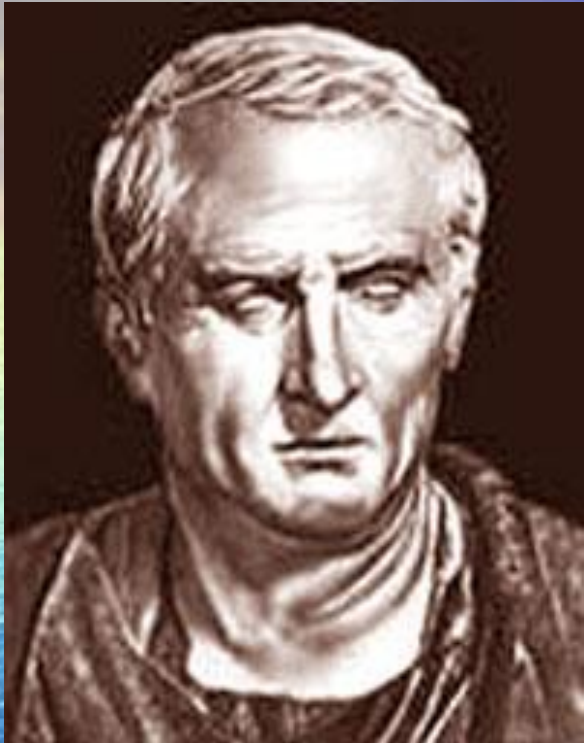
Практическая работа:

создайте проект модели
здоровья школьника.

III. Могу помочь:

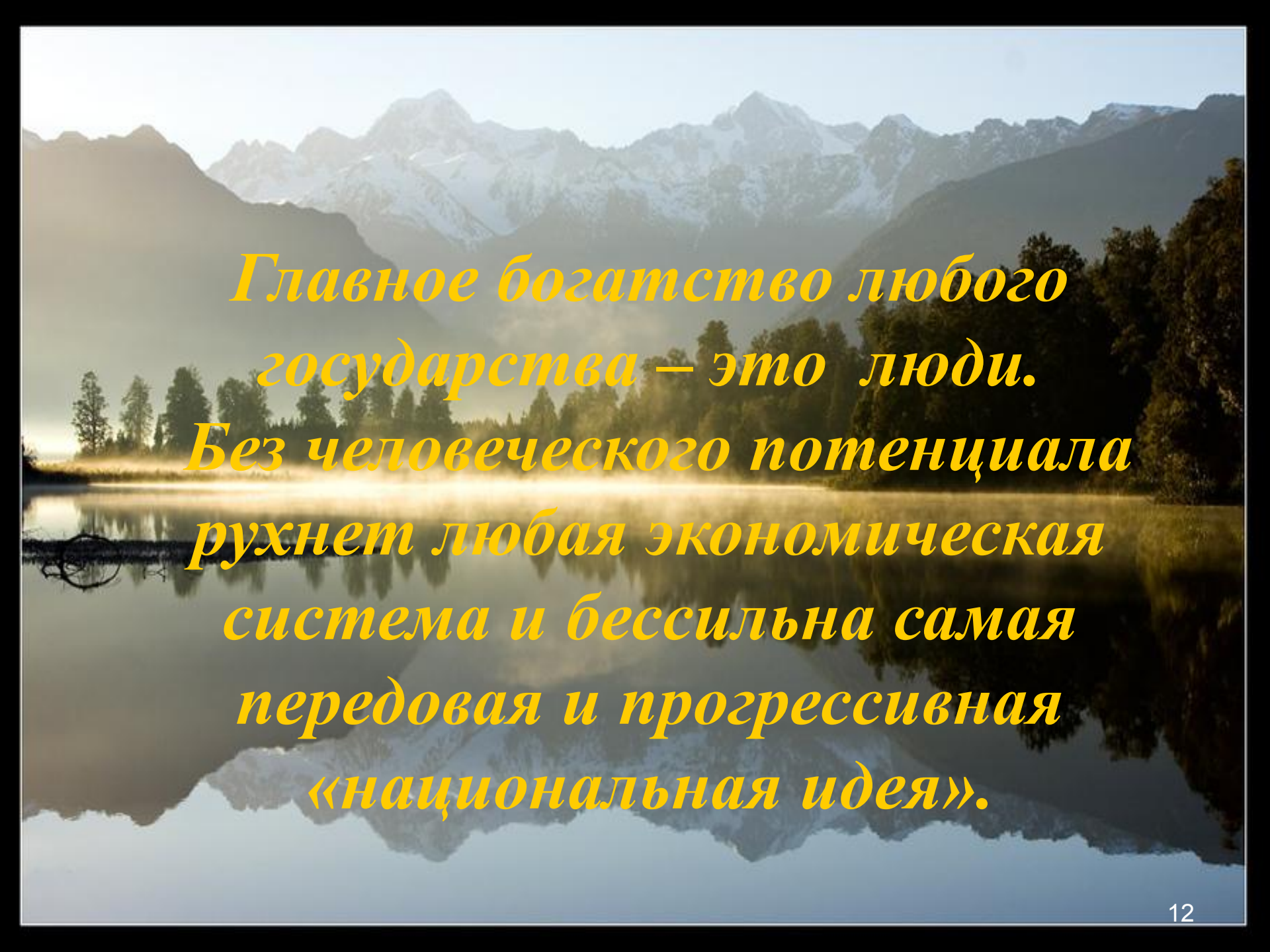
II. Умею:

I. Знаю:



«Обязанности мудрого – заботиться о своем имуществе, здоровье, не совершая ничего противного обычаям, законам и установлениям ... не только ради себя, но и ради детей, родных, друзей, а особенно ради государства; ведь достояние отдельных лиц составляют богатство гражданской общины».

Из трактата древнеримского политика Марка Туллия Цицерона «Об обязанностях»



Главное богатство любого государства – это люди. Без человеческого потенциала рухнет любая экономическая система и бессильна самая передовая и прогрессивная «национальная идея».

ЗДОРОВЬЕ

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ

Это здоровье
каждого человека
в отдельности

ОБЩЕСТВЕННОЕ

Совокупное здоровье людей
или здоровье всего населения
страны

Сделай свой выбор:

при помощи разноцветных жетонов определи степень развития своего физического, социального и психического здоровья.



● **Зеленый** – 1 место : очень хорошо развито

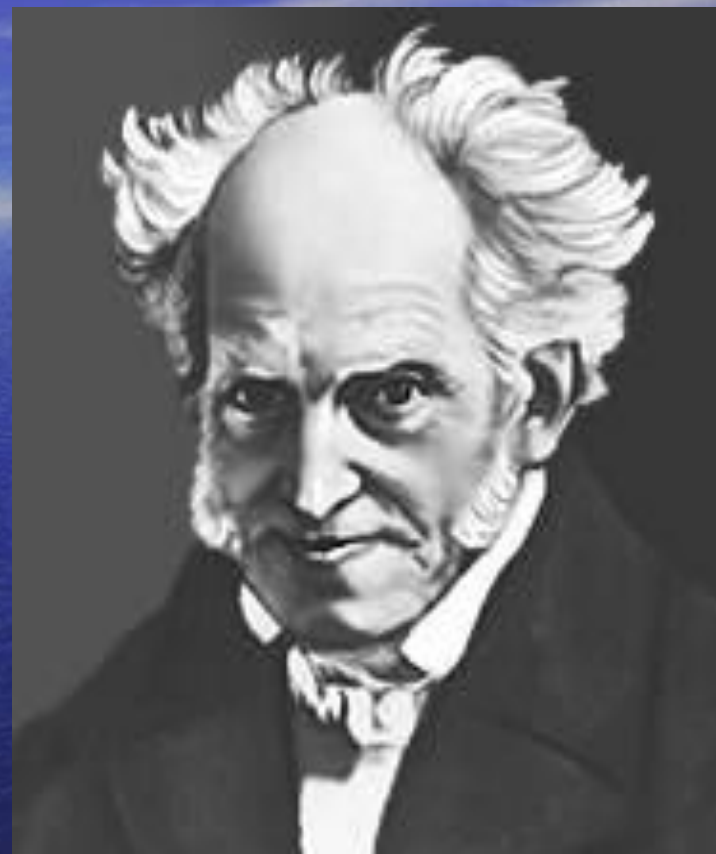


● **Желтый** - 2 место : хорошо развито



● **Красный** - 3 место : недостаточно развито

«...прежде всего мы должны сохранить хорошее здоровье. Средства к этому несложные: избегать всех эксцессов, излишних бурных и неприятных волнений, а также чересчур напряженного и продолжительного умственного труда, далее усиленное движение на свежем воздухе в течение по крайней мере двух часов, частое купание в холодной воде и тому подобные гигиенические меры».



Артур Шопенгауэр

«Афоризмы житейский
мудрости»

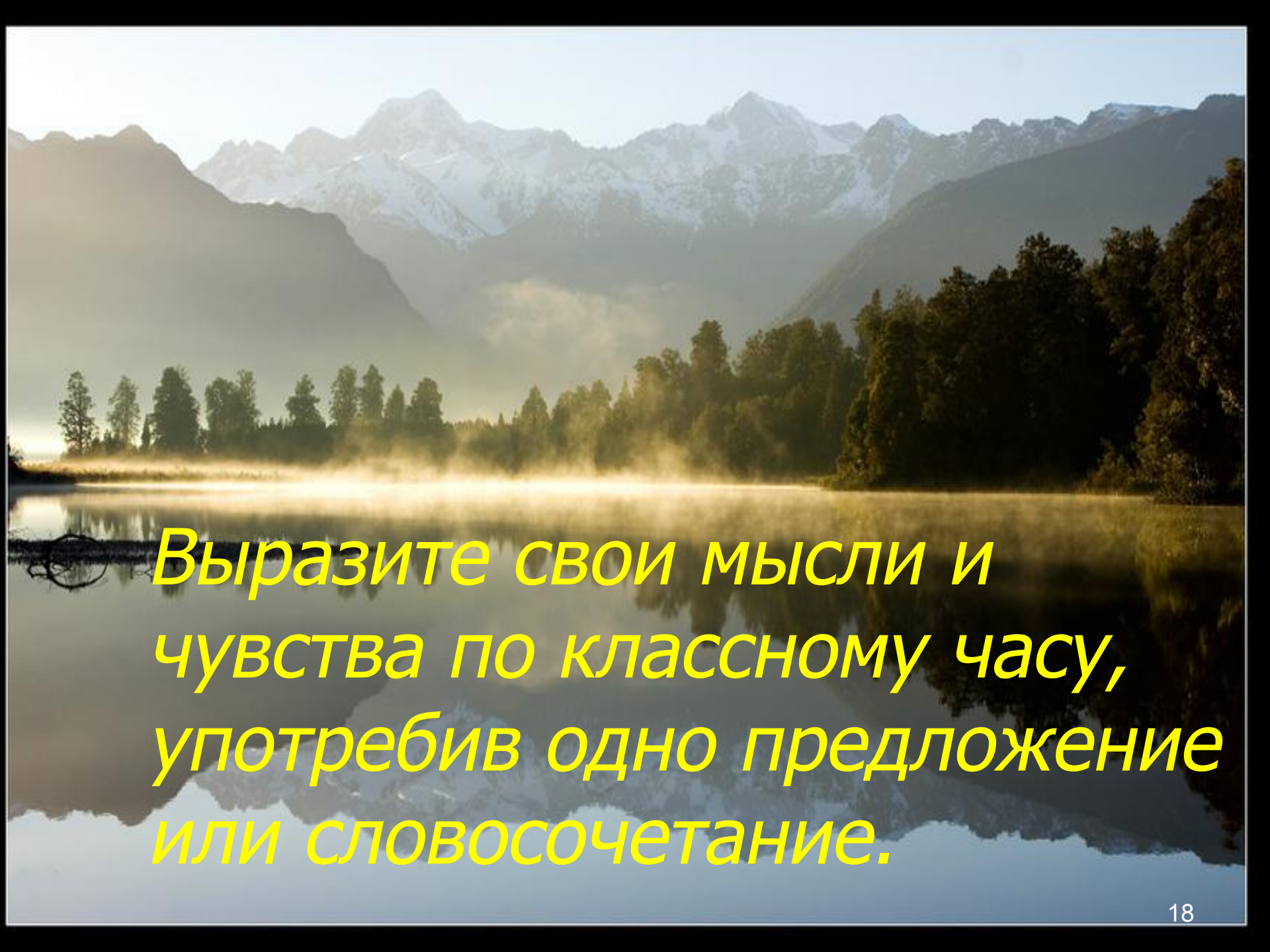
Подумай:

- - Какие выводы можно сделать после проведенного классного часа?
- - Какое место среди ваших жизненных ценностей отводится здоровью?



Задание для закрепления:

Продумать свои индивидуальные модели здоровья и предложить их для обсуждения на одном из уроков ОБЖ.

A scenic landscape featuring a calm lake in the foreground, a dense forest of evergreen trees in the middle ground, and a range of rugged, snow-capped mountains in the background. The scene is bathed in the soft, golden light of a low sun, creating a misty atmosphere over the water and forest. The sky is a pale, clear blue.

Выразите свои мысли и чувства по классному часу, употребив одно предложение или словосочетание.

A scenic landscape featuring snow-capped mountains in the background, a dense forest of evergreen trees in the middle ground, and a calm lake in the foreground. A layer of mist or fog hangs over the water, reflecting the light from the sky. The overall atmosphere is peaceful and serene.

Всем доброго здоровья!

Спасибо за работу.