

**Отчет о проведении классного часа по теме:  
«Здоровый образ жизни»  
Классного руководителя Тахмазовой М.З. группы 29бух2  
08 октября 2020 года**

**Цель:** формирование ценностного отношения учащихся к своему здоровью.

**Задачи:** рефлексия собственного отношения к здоровью, выявление проблем;

– расширить представление учащихся о здоровом образе жизни;

способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности; -моделирование жизненной перспективы с позиций ценностного отношения к здоровью.

Во время классного часа была организована дискуссия, проведен тест «Твое здоровье».

Составлена схема: «Здоровый образ жизни».

1. Здоровое питание;
2. Режим дня;
3. Активная деятельность и активный отдых;
4. Отсутствие вредных привычек.



Преподаватель: При здоровом питании снижается заболеваемость, улучшается психологическое состояние, поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности.

Если мыслить образно, то ваше здоровье можно представить в виде дома, который сейчас постепенно строит каждый из вас. Каким он будет - красивым, покосившимся или крепким и долговечным? Давайте попробуем построить дом нашего здоровья вместе. Что на ваш взгляд составляет фундамент здоровья?

(Учащиеся высказывают своё мнение).





Заключение: Сегодня мы говорили о том, что здоровье – это самая большая ценность для человека. Мы построили наш «дом здоровья». Пусть он будет крепким, надёжным и долговечным.



Желаю вам:

- Никогда не болеть;
- Правильно питаться;
- Быть бодрыми;
- Вершить добрые дела.

В общем, вести здоровый образ жизни!