

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ РД КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА**

**Отчет о проведении классного часа на тему:**

**«Здоровье – путь к успеху!»**

**Составила: Сефералиева Э.А.**

**Кл. рук. гр. 493ЧС1**

**08.10.2021г.**

## **Классный час на тему: «Здоровье – путь к успеху!»**

**Цель:** формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Актуализировать и развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни;
2. Формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации;
3. Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;
4. Практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни;

### **II. Этапы подготовки и проведения классного часа:**

1. Определение темы классного часа; выбор цели, содержания, формы; формирование сообщества организаторов классного часа, вовлечь в процесс подготовки и проведения как можно больше участников;
2. Определение даты и места проведения классного часа; составление плана подготовки и проведения классного часа; работа над сценарием;
3. Работа над презентацией о спортивных достижениях ребят, об их увлечениях, о семьях, где культивируют здоровый образ жизни, напечатать на цветной бумаге поговорки и изречения о здоровье и здоровом образе жизни: «Здоровому всё здорово!», «Здоровью нет цены», «Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы», «Богатство – на месяц, здоровье – на всю жизнь»
4. Проведение классного часа; анализ и оценка результативности классного часа и деятельности по его подготовке и проведению.

Организация классного часа началась с психологической настройки учащихся по данной теме. При выборе темы учитывались возрастные особенности детей, уровень развития классного коллектива. Подготовка к классному часу проводилась заранее: выбрали актив, учащихся для выступления, знакомились с материалами по разным источникам информации, составили сценарий выступления, проводили репетиции с ведущими и чтецами. В подготовке и проведении задействованы все студенты курсы.

### **III. Ход классного часа:**

1. Организационный момент
2. Вступительное слово классного руководителя
3. Основное содержание мероприятия
4. Выводы, рекомендации
5. Заключительное слово классного руководителя.

## **Вступительное слово классного руководителя**

Здравствуйте ребята, уважаемые коллеги и гости! Я рада приветствовать вас на нашем классном часе. Сегодня мы будем говорить о самом главном – о здоровье, как сохранить наше здоровье. Многие задают себе вопрос: «Как прожить, чтобы не стареть?» И себе отвечают: «Так не бывает». Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Давайте проведем небольшое тестирование о своем здоровье. Вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам.

### ***Тест «Твое здоровье».***

1. У меня часто плохой аппетит.
  2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
  3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
  4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
  5. Я не занимаюсь спортом.
  6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
  7. У меня часто кружится голова.
  8. В настоящее время я курю.
  9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
  10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.
- За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

### **Результаты.**

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки.

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные принципы здорового образа жизни.

## **Основное содержание мероприятия**

### **1 ведущий:**

Народная мудрость гласит: "Здоровому все здорово". Вести [здоровый образ жизни](#) сейчас модно и совсем не сложно - нужно соблюдать основные правила здорового образа жизни. Остановимся на каждом пункте отдельно.

#### **1) Правильное питание - основа здорового образа.**

2) Давайте поговорим о еде современных подростков.

Предпочтение отдается чипсам, сухарикам, газированным

напиткам и в довольно больших количествах, поэтому нельзя не заострить внимание на том, что мы едим?

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда, фирмы-производители почему-то называют их специями). Поэтому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности, что называется, «на любителя».

### ***Демонстрация видеофрагмента о применении различных ароматизаторов и пищевых добавок.***

Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство предпочитают, есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Чаще всего вкус у чипсов искусственный. То же самое в полной мере относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков. Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать характеристики: *(распечатать и раздать детям)*

### **Ученик 2. Чем опасны газированные напитки?**

Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. По последним данным ученых в состав газированной воды входят вещества, вымывающие кальций из организма. Поэтому переломы костей у подростков наблюдаются чаще, чем было раньше. Пожалуй, самое коварное в газированной воде - это тара.

Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни. В момент вскрытия банки в контакт с ее содержимым вступают различные виды бактерий. Жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас.

**Классный руководитель.** Чтобы уменьшить вред от любой газировки, необходимо следовать простым правилам:

1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка.
2. Пейте через трубочку, чтобы избежать контакта с банкой.
3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.
4. Откажитесь от газировки, если страдаете какими-либо заболеваниями.
5. Не давайте газировку детям до 3 лет.

Мы поговорили с вами о неправильном питании, а теперь назовем продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровым: фрукты, овощи, рыбу, бобовые и т. д.

### **2) Соблюдайте режим дня.**

Режим дня - это чередование часов работы, отдыха и сна, необходимый момент планирования собственной жизни. Многие уверены: соблюдать режим дня нереально. Но если вы решили вести здоровый образ жизни, распишите себе собственный режим дня, рациональный и подходящий для вас.

**Классный руководитель.** Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

А сейчас мы с вами поиграем в игру. Я начинаю пословицу, а вы заканчиваете.

Пословицы:

1. От хорошего сна ... (Молодеешь)
2. Сон – лучшее ... (Лекарство)
3. Выспишься - ... (Помолодеешь)
4. Выспался – будто вновь... (Родился)

Некий Ренди Гарден попал в Книгу Рекордов Гинесса за то, что не спал 264 часа (11 суток), при этом никто, естественно, не написал, как он себя после этого чувствовал. Здоровый и правильный сон залог хорошего дня и прекрасного настроения, а это и есть здоровый образ жизни.

### **3) Спорт - залог красоты и здоровья.**

Здоровый образ жизни невозможно представить без утренней зарядки, которая приведет ваш организм в работоспособное состояние, устранив сонливость и вялость, поднимет настроение.

### **4. Откажитесь от вредных привычек.**

Отказаться от вредных привычек всегда не просто, но представить здоровый образ жизни с вредными привычками еще сложнее. Курение и алкоголь отрицательно отражаются на трудовой и творческой деятельности человека, влекут за собой заболевания и социальное неблагополучие человека.

Большинство молодых людей знают об опасности курения для здоровья. Если так, почему же они начинают курить и в дальнейшем не отказываются от этой привычки?

**Классный руководитель:** В принципе, эти причины вполне можно объяснить с точки зрения психологии. Молодым людям с раннего детства «промывает мозги» гигантская рекламная индустрия. Курение отождествляется с мужественностью, независимостью, естественностью, красотой, молодостью, общительностью, благополучием и счастливой жизнью. В распространении этой вредной привычки имеет значение своеобразное принуждение детей к курению со стороны курящих. В подростковой среде курящие считают некурящих трусами, «маменькиными сынками», не вышедшими из-под опеки родителей, несамостоятельными. Независимо от характера причин, толкнувших на курение, ответ, как правило, повторяется. Желание покурить, вдохнуть аромат табачного дыма и затянуться приходит незаметно, но, к сожалению, становится все более сильным.

## «Результаты исследования причин курения».

Подражание другим

Чувство новизны, интереса

Желание казаться взрослыми

Точная причина не известна

Часть ребят начинают курить очень рано - с пятого класса. Половина из них подражают товарищам по школе, двору, причем, как правило, более старшим. Еще почти половина ребят курят из-за стремления к необычности, таинственности: ведь надо раздобыть сигареты и спички, спрятаться в укромном месте... Это похоже на маленькое приключение. К чему может привести курение и употребление спиртных напитков? Давайте посмотрим видеоролики на эту тему.

1. Сигареты и алкоголь – это яд, а не пищевой продукт!!!
2. Они могут немного облегчить твои проблемы сейчас, но за это с тебя возьмут слишком высокую цену потом
3. Даже выкуривая 1 сигарету в день и выпивая одну бутылку пива в неделю, ты ослабляешь свой разум и как следствие:

- ты делаешь свою жизнь скучной и однообразной
- ты ставишь себя в зависимость и попадаешь в рабство от бутылки и сигареты
- ты уменьшаешь свою способность добиваться своего
- ты портишь жизнь себе и своим будущим детям
- ты теряешь самого себя

### **Работая над собой и укрепляя свой разум, ты сможешь:**

- добиваться любых жизненных целей
- стойко переносить любые трудности
- жить так, чтобы твои родные и близкие гордились тобой

**Выводы и рекомендации:** Здоровье человека – жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов. На здоровье влияют наследственность, состояние окружающей среды, здравоохранение. Но более чем на половину – здоровый образ жизни. Запомните, ваше здоровье – в ваших руках! Ведите здоровый образ жизни и будьте здоровы!