

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

Отчет классного часа

«Здоровье не купишь-его разум дарит»

Составила: Мусаева С.Е.

Кл. рук. гр.39 ПСО 2,юридического отделения

06.10.2021

Подготовила: куратор гр 39 ПСО2

Мусаева С.Е.

Дербент 2021

Цели:

- формирование культуры поведения и ценностного отношения к физическому и психическому здоровью;
- расширение информационного поля в контексте проблемы;
- раскрыть проблемы жестокого обращения с детьми и показать губительное влияние на подростков курения, алкоголизма и наркомании;
- способствовать росту самосознания и самооценки подростков;
- развивать умение аргументировать свою точку зрения;
- помочь школьникам выработать зрелую, обоснованную позицию в отношении употребления наркотиков, табакокурения, осознать глубину данной проблемы;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Оборудование:

- мультимедийные презентации «Здоровье не купишь – его ум дарит», «Курение. Причины и следствие», «Наркотики – путь в никуда»;
- плакаты с цитатами («Сигарета - бикфордов шнур, с одной стороны которого огонёк, а с другой – дурак »

Ход мероприятия

Просмотр мультимедийной презентации «Здоровье не купишь – его ум дарит»

Факторы здоровья. Для начала выясним, что, на ваш взгляд, влияет на здоровье человека положительно. Выберите нужную карточку на доске. Сейчас очень важно ваше личное мнение, поэтому объясните свой выбор.

Разделимся на три группы.

Попробуйте объединить ваш выбор. Подсказки на доске: факторы здоровья: движение, питание, режим, закаливание.

Остались невыбранными: употребление алкоголя, табакокурение, наркомания.

Беседа о здоровье. Поднимите, пожалуйста, руки те, кто никогда не болел. А кто болеет один раз в году? А кто болеет два или более раз? Посмотрите, мы привыкли болеть! А ведь это - неверная установка.

До середины XX века считалось, что здоровье - это отсутствие болезней. Ребята, вы согласны с этим?

А вот такой пример: у человека ничего не болит, но у него плохая **память**. Разве он здоров?

Или еще пример: постоянно **пьяный** человек. У него тоже ничего не болит, но можно ли его считать здоровым?



Я знаю людей, которые говорят: «А ты закури - и все пройдет», «Выпей рюмочку, другую - и полегчает!» И вы знаете, они ошибаются.

. Здоровье - это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психологического и социального благополучия.

₴ Предлагаю вам составить **модель здорового человека**.

Выбор качеств здорового человека. Можно дописать свои .

Зачитывают качества здорового человека.

Это ваша модель. Я предлагаю составить общую модель на доске. Теперь я предлагаю качества , а вы помогите выбрать нужные. Совпали ли наши мнения?

А теперь прошу прочитать название нашего классного часа: **здоровье не купишь, его разум дарит**. Как вы это понимаете?

Стресс. Говоря о здоровье, надо обязательно вспомнить о стрессах.
(*Ожегов: стресс- вызванное каким-нибудь сильным воздействием состояние повышенного нервного напряжения, перенапряжения*)

Они подстерегают нас на каждом шагу. Ученые говорят, что резкое пробуждение и подъем -это уже стресс. Уроки - стресс. Дорога - стресс. Родители ругают... С друзьями поссорился...

В каждой группе на карточке записан вопрос «Как снять стресс?»

Много вариантов существует, запишите свои предложения (*можно выйти в лес и громко закричать, сосчитать до десяти, включить спокойную музыку, закрыть глаза и думать о хорошем.*)

Сегодня я хочу научить вас приемам быстрого снятия стресса. (*Растирает ладоши.*) Есть еще одно замечательное средство от стресса - это песня. Когда вам плохо, попробуйте петь. А сегодня для вас поет...

До середины XX века считалось, что здоровье - это отсутствие болезней. Ребята, вы согласны с этим?

А вот такой пример: у человека ничего не болит, но у него плохая **память**. Разве он здоров?

Или еще пример: постоянно **пьяный** человек. У него тоже ничего не болит, но можно ли его считать здоровым?

Я знаю людей, которые говорят: «А ты закури - и все пройдет», «Выпей рюмочку, другую - и полегчает!» И вы знаете, они ошибаются.

К большому сожалению люди попадают в разные ситуации. Мы поговорим о некоторых возможных. (обсуждение)

Заключительное слово.

Из всего сказанного можно сделать вывод, что молоко – это незаменимый и очень полезный питательный продукт в любом возрасте. Нельзя из рациона исключать молоко и молочные продукты. С молоком наш организм получает все необходимые питательные вещества для нормального развития организма. Пейте молоко и будете здоровы!

“Быть здоровым, молодым и красивым – это талант! И он есть у каждого, кто понял, что сохранение здоровья – дело рук самого человека”.

