

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РД КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА**

**Отчет
Классный час
«Всемирный день здоровья»
2023г.**

*Разработала классный руководитель
Гр 39ПД2 Азбалаева Сельминаз Гусейновна.*

2023 год

Классный час на тему «Всемирный день здоровья»

Цель мероприятия: формирование у учащихся правильного представления о здоровом образе жизни, убеждения в необходимости серьезного отношения к своему здоровью.

Задачи мероприятия:

1. обсудить различные варианты отношения к своему здоровью, причины человеческих недугов и возможные пути сохранения здоровья;
2. дать рекомендации по сохранению здоровья;
3. воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Формы организации деятельности детей:

- лекция-дискуссия;
- анкетирование;
- работа в группах;
- игра.

Оформление: плакаты по теме, презентация, цитаты.

Ход мероприятия:

1. *Организационный момент.*
2. *Постановка проблемы.*

- Сегодня Всемирный день здоровья, который отмечается ежегодно, 7 апреля, начиная с 1950 года. В этот день в 1948 году вступил в силу Устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Идея Всемирного дня здоровья была выдвинута уже на первой сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения в 1948 году. Но раньше этот день отмечался 22 июля, в день ратификации Устава ВОЗ. ВОЗ посвящает каждый ежегодный Всемирный день здоровья каким-либо темам и проводит различные пропагандистские мероприятия.

- Сегодня мы проведем необычный классный час, так как нам предстоит решить одну проблему. Готового решения нет, нам надо самим подумать и найти решение этой проблемы. Ответы вы найдете в самой жизни. Каждый из нас знает, какой бесценный клад-здоровье, но вспоминаем об этом только когда заболеем. Мы нередко жалуемся, что нашему здоровью вредят всевозможные неблагоприятные воздействия окружающей среды, плохая экология, наследственность. Но так ли это? Давайте вместе подумаем, что такое здоровье и что влияет на наше здоровье больше всего?

(Выслушиваются мнения ребят).

- Как вы поняли, речь сегодня пойдет о здоровье.

1. *Основная часть*

- Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние физического, психологического и социального благополучия. Но не просто отсутствие болезней и физических недостатков. По каким признакам можно судить о здоровье человека и что дает человеку здоровье? Работа проводится в группах. Класс делится на две группы. Первая группа получает карточку: «Признаки здоровья», вторая: «Что дает человеку

здоровье». На заполнение карточек дается 1,5 мин. После заполнения карточек от каждой команды выходит один участник, знакомит с мнением команды, вторая команда может вносить дополнения. Классный руководитель выслушивает мнения команд, помогает систематизировать знания ребят по проблеме.

(обсуждение)

- Все люди на Земле мечтают жить долго, не стариться, не болеть. Многие ученые пытаются найти лекарства от старости. Но возможно ли это? Что нужно делать, чтобы жить долго и не болеть? (Выслушиваются мнения ребят: поддерживать режим дня, соблюдать правильное питание, закаляться, вести здоровый образ жизни и т.д.)

- **Итак, здоровый образ жизни.**

- Как вы понимаете это понятие?

(Ответы учащихся: активный отдых, физическая культура, закаливание, отказ от вредных привычек, правильное питание, соблюдение режима дня.)

- **Правильное питание.**

- Как вы понимаете правильное питание?

(Ответы учащихся).

- А какие продукты можно назвать вредными и почему?

(Ответы учащихся: фаст фуд, колбасные изделия, газировка и т.д.)

- **Соблюдение режима дня**

- Ребята, почему так важно соблюдать режим дня?

(Ответы учащихся: В течение суток время должно быть распределено так, чтобы его хватало и на отдых, и на труд. Прием пищи и сон должны быть каждый день в одно и то же время. В режиме должно быть определенное время на занятия, сон, прогулку. Когда человек соблюдает режим дня, у него вырабатываются условные рефлексy и каждая предыдущая деятельность становится сигналом для следующей и организм легко переключиться с одной деятельности на другую. Правильный режим дня способствует здоровью и правильному развитию.)

- **Занятие спортом и закаливание.**

- Давайте подумаем, почему так важно заниматься физкультурой для здоровья.

(Ответы учащихся)

А теперь поговорим **о вредных привычках.**

- Почему они вредны?

- Что относится к вредным привычкам?

(Ответы учащихся.)

Анкетирование (7 мин). «Сколько времени мы проводим в компьютерном мире»

Цель: изучить распространение увлечения компьютерными играми среди старшеклассников.

Вопросы анкеты:

1. Как часто вы пользуетесь компьютером?

а) ежедневно;

- б) 5-6 раз в неделю;
- в) 2-3 раза в неделю;
- г) очень редко, несколько раз в месяц;
- д) я не пользуюсь компьютером.

1. Сколько часов вы обычно проводите за компьютером?

- а) более 3-х часов;
- б) 1-2 часа;
- в) меньше часа;
- г) не пользуюсь компьютером.

1. На что вы тратите компьютерное время? (можно выбрать несколько вариантов ответа)

- а) на поиск информации для подготовки домашнего задания;
- б) на компьютерные игры;
- в) провожу время в чатах;
- г) переписываюсь с друзьями по электронной почте;
- д) посещаю различные сайты.

Подведение и обсуждение результатов.

Работа в группах.

Составление коллажа «Я за здоровый образ жизни». За 5 мин. обе команды составляют коллаж из старых журналов на ватмане формата А-2 какими они хотят стать в будущем. По окончании каждая команда представляет свою работу, сопровождая объяснением.