

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН  
“КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА”  
ОТЧЕТ**

**Классного часа на тему:  
“Всемирный День Здоровья”  
04.04.2025**

**Составила:  
Классный руководитель  
Группа 39ПД2  
Наврузова С.А**

**Цели классного часа:**

- Воспитание внимательного отношения к своему здоровью;
- Повышение мотивации на здоровый образ жизни;
- Развитие творческих способностей, расширение кругозора.

**План классного часа:**

1. Вступление.
2. Схема здоровья.
3. Наши достижения. Выступления ребят.
4. Обсуждение вопроса.
5. Анкетирование.

## 6. Заключение.

Предварительная подготовка к классному часу.

Выпуск газеты о спортивных достижениях ребят класса, об их увлечениях, о семьях, где культивируют здоровый образ жизни. Заранее подготовить на цветных карточках словосочетания (смотри пункт 2 классного часа – схема здоровья), напечатать на цветной бумаге поговорки и изречения о здоровье и здоровом образе жизни, типа: «Здоровому всё здорово!», «Здоровью нет цены», «Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы», «Богатство – на месяц, здоровье – на всю жизнь».

### 1. Вступление

*Вступление учителя.*

Здравствуйте, ребята! Сегодня наш классный час посвящен нашему здоровью. Начнем ее с игры **«Остров мечты»**.

Представьте, что мы с вами на острове, где сбываются мечты. Каждый из вас может выбрать из списка только одну мечту: Любовь, Дружба, Здоровье, Богатство, Слава, Семья. Выбор за вами! *(ребята по очереди говорят, что они выбирают)*. Подводится итог, что и сколько выбрали ребята.

Большинство из вас не выбрали Здоровье. А без здоровья не может быть ни славы, ни любви, ни богатства.

Самое ценное, что есть у человека, – это жизнь, а самое ценное в жизни – это здоровье. В словаре даётся такое понятие здоровья: Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

Если пройдемся по улицам нашего посёлка: мы можем встретить немало людей, которые шаркают подошвами по асфальту, дышат с трудом, ожиревшие, с потухшими глазами. В страхе дрожат перед болезнями и смертью. В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и от жадности, но, иногда, и от неразумности.

Не надейтесь на медицину. Она неплохо лечит многие болезни, но не может сделать человека здоровым. Пока она даже не может научить человека, как стать здоровым.

Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Человек столь совершенен, что вернуть здоровье может почти с любой точки его упадка.

К сожалению, здоровье, как важная цель, встаёт перед человеком, когда смерть становится близкой реальностью. Однако слабого человека даже смерть не может надолго напугать.

Для здоровья одинаково необходимы четыре условия: физические нагрузки, ограничения в питании, закалка, время и умение отдыхать. И ещё пятое – счастливая жизнь!

Говорят, что здоровье – счастье уже само по себе. Это неверно: к здоровью так легко привыкнуть и перестать его замечать. Однако оно помогает добиться счастья в семье и работе. Помогает, но не определяет. Правда, болезнь, она уж точно – несчастье, особенно, если тяжёлая.

## **2. Слагаемые здоровья**

Заранее подготовить разноцветные карточки со словосочетаниями: подвижный образ жизни; переизбыток; правильное питание; ночной образ жизни; вредные привычки; отказ от вредных привычек; режим дня; активный отдых; полноценный сон; еда на ночь; перекусы; закаливание; личная гигиена; положительные эмоции; стрессовые ситуации; высококонформное отношение к окружающим людям, обществу, природе,

Эти карточки прикрепить на доску. Учитель предлагает прочитать и оставить на доске только те карточки, высказывания на которых мы можем связать со здоровым образом жизни. Дети читают и предлагают оставить некоторые из них. Остальные карточки снимаются с доски (на этом этапе возможны обсуждения).

Составляется схема здорового образа жизни:

- подвижный образ жизни
- правильное питание
- отказ от вредных привычек
- режим дня
- активный отдых, полноценный сон
- закаливание
- личная гигиена
- положительные эмоции
- высококонформное отношение к окружающим людям, обществу, природе.

## **3. Выступления ребят. Наши достижения**

*Учитель:*

Сегодня мы с вами поговорим в основном о подвижном образе жизни, а более точно – о спорте, о физических нагрузках, и месте спорта в нашей жизни.

Движение – это важнейшая потребность нашего организма. На протяжении тысячелетий истории человечества люди стремились развивать такие качества, как выносливость, ловкость, сила, быстрота. Это было продиктовано в основном суровыми жизненными условиями: повседневная борьба за существование и суровые природные условия. А теперь? Может возникнуть вопрос, а нужны ли сейчас человеку физические нагрузки? Всё меньше становится профессий, где применяется физический труд. (Обсуждение проблемы)

Сейчас наши ребята расскажут нам о своих внешкольных занятиях. Они попытаются ответить нам на вопрос: что дают им занятия по интересам. (Выступления детей, просмотр презентации.).

Из рассказов ребят мы увидели, что практически любое занятие сопровождается какими-то физическими упражнениями. Вы выбираете такие занятия, которые помогают вам и сохранить здоровье, и получить удовольствия от занятий, т.е. самореализоваться.

#### **4. Обсуждение вопроса**

*Учитель.*

У меня есть такой вопрос. Можно ли поставить знак равенства между понятиями спорт и здоровье? (Обсуждение)

*Учитель:* Когда говорят о спорте, всегда в нашем сознании где-то рядом вертится здоровье, закаливание, здоровый образ жизни. Действительно, когда мы занимаемся спортом для души, для здоровья, для себя, не ради побед и наград, то спорт способствует сохранению здоровья. Но в большом спорте есть взлёты и падения, травмы и награды.

Очень необычна история пары в фигурном катании – Елены Бережной и Антона Сихарулидзе. Возможно, когда-нибудь эта история послужит сюжетом для голливудского фильма. Елена Бережная выступала с Олегом Шляховым за Латвию. На одной из тренировок случилось страшное происшествие: во время исполнения синхронного парного вращения партнёр задел зубцом конька голову Елены. Девушка получила тяжелейшую травму головы. После операции врачи запретили ей даже думать про спорт. Но сама Лена втайне мечтала и верила в своё выздоровление и возвращение в фигурное катание. Ей помогали все: тренер – Тамара Москвина, родители, друзья и любимый человек, фигурист Антон Сихарулидзе. Он приносил любимой в больницу книги и много читал вслух, чтобы быстрее восстановилась речь. Через три месяца после операции, он привёз Лену на каток, а через год они вернулись в сборную и создали свою пару: Бережная и Сихарулидзе. Ещё через год они приняли участие в чемпионате мира и стали призёрами европейского и мирового чемпионатов.

Достижения современных спортсменов чрезвычайно высоки. И, чтобы добиться успеха, приходится отдавать спорту все мысли, силы и даже здоровье. Кроме того, для серьёзных занятий необходимы и недюжинные физические данные, способности, и определённый склад характера. Вместе с тем не секрет, что чрезмерные физические нагрузки в профессиональном спорте нередко приводят к весьма нежелательным последствиям. Физкультура же приносит отличное самочувствие, прекрасное настроение, уверенность в себе, без чего в нынешнее время нельзя быть хорошим профессионалом, сделать успешную карьеру. Но я прошу обратить ваше внимание ещё и на то, что, несмотря на травматичность некоторых видов спорта, наши спортсмены после перенесённых травм мечтают об одном: вернуться в спорт. Значит, есть что-то чарующее, завораживающее, что не отпускает человека, когда он вкусил радость победы. Недаром говорят многие чемпионы, что даже не могут описать то чувство гордости, волнения, счастья, которые они

испытывают, когда спортсмен стоит на пьедестале, а в это время звучит гимн нашей страны.

*Учитель.* Учёные, рассматривая все факторы, влияющие на здоровье, установили, что здоровье человека зависит от следующих факторов:

- от внешней среды – на 20-25%
- от генетической предрасположенности – на 15-20 %
- от здравоохранения – на 8-10%
- от образа жизни – на 50-55%.

Вредные условия жизни, окружающей среды можно компенсировать или исключить правильным образом жизни. Люди, в большей своей массе ведут неправильный образ жизни. Самое главное для здоровья – это двигательная активность, подвижность. По данным учёных даже дети школьного возраста получают лишь 60% нормы движения при наличии уроков физкультуры. А взрослые – и того меньше. Многие взрослые и дети ведут малоподвижный образ жизни, не занимаются зарядкой. Даже когда нам предоставляется возможность проявить свою двигательную активность, мы в силу своих привычек не пользуемся предоставленной возможностью.

Например, утром, когда спешим в школу, стараемся запрыгнуть в папину машину, вместо того, чтобы выйти из дому на 40 минут пораньше и потратить это время на быструю ходьбу до школы, т.е. на оздоровление. Мы привыкли к различным импортным продуктам и полуфабрикатам, в которых после переработки не осталось никаких биологически активных веществ. Вспомните рецепты своих мам и бабушек, они гораздо вкуснее и полезнее. Поэтому я считаю, что для здоровья самое главное – это правильный образ жизни.