

**Министерство образования и науки РД
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение республики Дагестан
«Колледж экономики и права»**

**Отчет классного часа
по теме:
«Всемирный день здоровья»**

**Провела :Мурадханова Д.Б.,
куратор группы 29 ИСП2
Дата: 04.04.2025 год**

Дербент 2025

Классный час на тему «7 апреля – Всемирный день здоровья»

*Надо понять, что такое человек,
что такое жизнь, что такое здоровье,
и как равновесие, согласие стихий
его поддерживает, а их раздор
его разрушает и губит».*

(Леонардо да Винчи)

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:

I. Организационный момент.

II. Постановка проблемы.

Студент: (подготовленное сообщение) 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.

Классный руководитель: Ребята, 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.

III. Основная часть

Классный руководитель: 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.

Классный руководитель: 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.) Классный руководитель записывает варианты ответов на доске, предлагает подробно обсудить каждое из суждений:

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: организм человека должен получать необходимое количество энергии и строительного материала - белка. Энергию организм человека тратит для обеспечения своей жизнедеятельности, для выполнения какой либо работы. Поступление энергии должно быть равным ее затрате. Избыточное количество энергии ведет к увеличению массы тела, недостаток энергии к ее уменьшению. Длительное голодание замедляет рост и развитие, ослабляет организм. Правильное питание должно быть сбалансированным, разнообразным, богатым овощами, фруктами).

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 рефлексы 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.)

Работа в группах. Составление режима дня учащегося 8 класса (5 мин). Каждая команда составляет режим дня на ватмане А-2. По окончании обе команды представляют свои работы. Вторая команда может дополнять, аргументируя свой ответ.

- **Занятие спортом и закаливание.** Давайте подумаем, почему так важно заниматься физкультурой для здоровья. (Ответы учащихся: Если человек занимается спортом, физкультурой то он укрепляет свое здоровье, его организм всегда находится в тонусе, улучшается сопротивляемость организма. Если каждое утро заниматься зарядкой, то организм на весь день запасается бодростью, тело

человека становится красивым и сильным. Можно заниматься подвижными играми: футбол, баскетбол, волейбол, бег наперегонки и другое.)

Физминутка

Теперь поговорим *о вредных привычках*. Почему они вредны? Что относится к вредным привычкам? (Ответы учащихся: Все знают, что здоровье и вредные привычки не совместимы, но с каждым днем все больше молодых людей начинают употреблять алкоголь, курить, принимать наркотикосодержащие и психотропные препараты. Но надо помнить, что все это рано или поздно разрушит личность человека, приведет его к деградации и, в конечном счете, к смерти. Сейчас в современном мире много компьютеров, телефонов, которые вредят организму не только вредным излучением, но и интернетзависимостью. Об этом тоже надо помнить и уделять больше времени живому общению. Работать за компьютером в специальных очках, после работы делать зрительную гимнастику и физические упражнения. Телевизор нельзя смотреть более двух часов.)

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.
2. Сколько часов вы обычно проводите за компьютером?
 - а) более 3-х часов;
 - б) 1-2 часа;
 - в) меньше часа;
 - г) не пользуюсь компьютером.

3. 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.

Классный руководитель: Ребята, подумайте, почему человек поддается социальному влиянию? Ученые считают, что, прежде всего это зависит от личностных характеристик человека. Как отказаться от предложения попробовать алкоголь, наркотик или другое психоактивное вещество?

Ситуационная игра «Как сказать нет»

Цель: развитие навыков отказа.

1. Каждая команда в течение 4-5 мин. Разрабатывает ситуацию, в которой одному из героев нужно отказаться от предложения, сделанного другими участниками ситуации. При этом ситуации должны быть связаны с реальной жизнью подростков. Варианты, придуманные командами, зачитываются вслух.
2. Команды обмениваются листками с описанием ситуаций.
3. В течение 5 мин. Команды готовят инсценировки ситуаций и свой вариант отказа, который следовало бы использовать в данной ситуации.
4. Каждой командой оценивается эффективность отказа (решимость, твердость отказа, возможность избежать конфликта, адекватность выбранной форма отказа).

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.

IV. Рефлексия.

Большое всем спасибо. Все старательно работали. А теперь прошу каждого высказаться, что вам больше всего понравилось или не очень понравилось, показалось обидным или заставило задуматься. (Учащиеся высказывают свое мнение, выносят выводы о том, как важно сохранять здоровье, вести здоровый образ жизни.).