

Марчук Светлана Степановна,

учитель физической культуры,

Наберухина Юлия Юрьевна,

учитель физической культуры,

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 93»,

г. Новокузнецк

КЛАССНЫЙ ЧАС В 10 КЛАССЕ НА ТЕМУ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – МОЙ ВЫБОР»

Аннотация. В данной статье раскрывается образовательная деятельность с детьми старшего школьного возраста по формированию психологического стереотипа «Мой образ жизни должен быть здоровым».

Ключевые слова: сущность понятий, мышление, воображение, внимание.

Цель мероприятия: расширить знания учащихся о вреде курения и алкоголизма, рассмотреть роль здорового образа жизни для поддержания здоровья; формирование творческих способностей учащихся при анализе заданий и составлении ответов; формирование психологического стереотипа «Мой образ жизни должен быть здоровым».

Оформление: рисунки о вредных привычках, высказывания Вашингтона Ирвина «Каждый из нас хочет жить долго, но никто не хочет жить правильно, однако правильно жить может каждый, но долго – нет», «Великие люди ставят себе цели, остальные живут своими желаниями», подборка книг и периодических изданий по теме классного часа.

Ход мероприятия:

1. Вводное слово классного руководителя.

Анализ причин смертности в России за период 2012 – 2017 годов, сделанный Минздравом в Государственном докладе о состоянии здоровья населения Российской Федерации, позволяет отчетливо увидеть тенденцию к увеличению факторов риска смертности населения. Ученые отмечают, что многие факторы создаются самим человеком. При этом одним из главных таких факторов можно считать неправильный образ жизни человека (снижение двигательной активности, неправильное питание, стрессовые ситуации, курение, употребление алкоголя и наркотиков). Медицинская статистика утверждает, что курение отнимает у курящего человека в среднем 8 лет жизни, употребление алкоголя – 10 лет, нерациональное питание – 6 – 10 лет, слабая двигательная активность – 6 – 9 лет, различные стрессовые ситуации – 10 лет. В настоящее время наблюдается тенденция «омоложения» заболеваний, связанных с образом жизни человека. К их числу относятся болезни желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и другие. Касаются эти болезни и детей школьного возраста. Данные медицинских

СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

осмотров свидетельствуют, что к моменту окончания школы каждый четвертый выпускник имеет патологию сердечно-сосудистой системы, каждый третий – близорукость, нарушение осанки. А главное направление профилактики заболеваний – создание индивидуальной системы здорового образа жизни.

2. Обсуждение и решение задач в группах.

Задание №1. Подумайте и обсудите, что вы вкладываете в понятие здоровый образ жизни. Составьте небольшой информационный листок с перечнем необходимых мероприятий по соблюдению здорового образа жизни.

Задание №2. Вспомните традиции жизни различных народов и подумайте, как они направляли людей по пути здорового образа жизни, а какие из них уводили людей от здорового образа жизни.

Задание № 3. В таблице приведены основные факторы, которые способствуют возникновению и развитию онкологических заболеваний. Подумайте о себе. Возможно, что-то в своей жизни вам удастся изменить в лучшую сторону.

Места возможного образования опухолей	Факторы риска
Кожа	Ультрафиолетовое излучение солнечного спектра, рентгеновское излучение, каменноугольные смолы, минеральные масла, сажа
Полость рта	Табак, алкоголь
Легкие	Табак, асбест, пыль, сажа, рентгеновское излучение
Печень	Алкоголь, винилхлорид
Мочевой пузырь	Табак, нафталин, древесная пыль при производстве мебели, резина

Задание №4. Какое место в индивидуальной системе образа жизни вы отводите психологической уравновешенности и умению общаться с окружающими: сверстниками, старшими, братьями и сестрами.

3. Каждая группа докладывает результаты выполнения заданий.

4. Тест «Проверьте свое здоровье». Оцените состояние вашего здоровья по пятибалльной системе: самочувствие, работоспособность, настроение. Рассчитайте среднюю оценку. Если вы за последний год болели 4 раза и больше, уменьшите полученную цифру на 1 балл, если есть вредные привычки, уменьшите еще на 1 балл. Если вы оценили свое здоровье на 5 баллов, постарайтесь не терять достигнутого уровня. Если оценка ниже 5 баллов – ищите причину отклонений в здоровье и постарайтесь устранить ее, пока еще не поздно.

5. Заключительное слово классного руководителя.

СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

Реализация возможностей, заложенных в человеке, зависит от образа жизни, от повседневного поведения каждого, от тех привычек, которые мы приобретаем, умения разумно распорядиться потенциальными возможностями здоровья на благо себе, своей семье, государству.

Домашнее задание. Продолжите фразу: «Я (не) выбираю здоровый образ жизни, так как...».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Синягина Н. Ю., Кузнецова И. В. *Здоровье как образ жизни*// Н.Ю. Анисимов В. В. *Экспресс - диагностические методы оценки здоровья: Урок-практикум*/В. В. Анисимов// ОБЖ. *Основы безопасности жизни.* – 2009. — №7. – С.8-13.
2. Калягин А. Н., Швецова Е. А. *Школа по преодолению табачной зависимости: Курс из восьми занятий*/А.Н. Калягин,Е. А. Швецова// ОБЖ. *Основы безопасности жизни.* – 2009. — №3. – С.51-54., №4. – С.54-60; №5. – С. 40-46.
3. Анисимов В. В. *Экспресс-диагностические методы оценки здоровья: Урок-практикум* / В. В. Анисимов// ОБЖ. *Основы безопасности жизни.* – 2009. — №7. – С. 8-13