

МБОУ Гой-чунская средняя общеобразовательная школа

# «ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ»



с. Гой-Чу

**Тема:** Формула здоровья

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни.

- Задачи:**
1. Формировать у учащихся представления о положительных и отрицательных факторах влияющих на организм человека, о негативных последствиях употребления алкоголя, наркотических средств, табака; дать разъяснение понятию «здоровье».
  2. Развивать мыслительную деятельность, память, воображение, связную устную речь; расширять кругозор учащихся.
  3. Формирование потребности в здоровом образе жизни, духовном и нравственном совершенствовании.

Форма: круглый стол.

Оборудование: мультимедийное оборудование, мультимедийная презентация «Факторы здоровья».

I. Организационный момент

Здравствуйте, дорогие ребята! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья!

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверно, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем!

II. Основная часть

Сегодня мы с вами выведем формулу здоровья, от каждого из вас будет, зависит успех нашего общего дела. Но прежде чем вывести формулу здоровья, давайте уточним, что же такое здоровье.

Долгое время считалось, что здоровье – это отсутствие болезни. Вы согласны с этим? А вот такой пример: у человека ничего не болит, но у него плохая память. Или ещё пример: пьяный человек ничего не болит, но можно ли его считать здоровым?

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

Какие факторы влияют на здоровье? Что такое фактор? (Фактор – момент, существенное обстоятельство в каком-нибудь процессе, явлении)

А вы хорошо разбираетесь в факторах здоровья? Сейчас мы это проверим.

➤ ВИКТОРИНА:

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (да)
2. Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (нет)
3. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10000 человек? (да)
4. Верно ли, что бананы поднимают настроение? (да)
5. Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (да)
6. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)
7. Отказаться от курения легко? (нет)
8. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (да)
9. Правда ли, что ребёнку достаточно спать ночью 5 часов? (нет)

Молодцы ребята! Хорошо справились с заданием. Предлагаю начать выводить формулу здоровья.

➤ ЗАКАЛИВАНИЕ

Поднимите руку кто никогда не болел. Кто болел один раз в год. Кто больше. Мы привыкли, что человеку свойственно болеть, а ведь это не так. Давайте сменим установку и запомним, что человеку свойственно быть здоровым! Учёные доказали, что человек должен жить 150-200 лет. Как этого можно добиться. Одним из уникальных способов является закаливание.

Какие виды закаливания вы знаете? (солевые дорожки, умывание, русская баня, закаливание паром, закаливание солнцем, воздухом, хождение босиком) /слайд 3/

Как закаливание влияет на здоровье? Этого вполне достаточно, чтобы среди факторов, положительно, влияющих на здоровье человека появилось слово «закаливание».

➤ АЛКОГОЛЬ

Слово «алкоголь», как ни прискорбно, известно каждому взрослому, подростку и даже ребёнку. Алкоголь человечество знает давно. Но в последнее время проблема состоит в том, что к нему прибегают очень молодые люди, которые порой ещё и не осознают, какой вред может принести это их здоровью. Как алкоголизм влияет на здоровье? /слайд 5/ Высмеивая пьяниц, народ сложил немало пословиц и поговорок.

«Дополните пословицу и объясните её смысл»

1. Пьяному море по колено, а лужа по ... (уши)
2. Что у трезвого на уме, у пьяного на ... (языке)
3. С хмелем познаться, с честью ... (расстаться)
4. Пить до дна – не видать ... (добра) /слайд 5/

В какую колонку вывесим слово «алкоголь»? (В колонку факторов отрицательно влияющих на здоровье человека).

➤ РЕЖИМ ДНЯ

Русские люди из покон веку были здоровыми, крепкими, это помогало им переносить все невзгоды. Но сила нужна ещё для того чтобы управлять самим собой, так для того чтобы быть здоровым нужно соблюдать режим дня. /слайд 6/ «Установите последовательность действий школьника в течение дня»

В какую колонку вывесим «режим дня»? (В колонку факторов положительно влияющих на здоровье человека).

➤ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, СПОРТ

Ребята, я предлагаю вам встать, сделать прыжок вперёд, подровнять носочки, прошу вас ладонями достать пол, сцепите руки за спиной и присядьте три раза.

Как можно назвать то, что мы с вами делаем? (физкультминутка, разминка, зарядка) Одним словом – активный образ жизни, спорт. /слайд 7/

Активный образ жизни способствует укреплению здоровья или нет?

В какую колонку вывесим «активный образ жизни, спорт»? (В колонку факторов положительно влияющих на здоровье человека).

➤ ТАБАКОКУРЕНИЕ

Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днём без табака. Перед мировым сообществом была поставлена задача добиться, чтобы в XXI веке проблема табакокурения исчезла. Получилось ли? Какое влияние на здоровье человека оказывает курение? Какие болезни связаны с табакокурением?/слайд 8/

В какую колонку вывесим слово «курение»? (В колонку факторов отрицательно влияющих на здоровье человека).

➤ РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Мы ещё ничего не говорили о питании, а ведь, как известно, порой от питания зависит вся наша жизнь. Известно, что молодому, растущему организму требуется 30 видов разнообразных продуктов. Молочные, рыбные, мясные, овощные, фруктовые.

Вам необходимо расшифровать высказывание древних мудрецов.

Ключ:

А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5

9	2		0	5	0	6	0	0		6	9	0	3	9	2		1
---	---	--	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	---	--	---

								С	Т	Б
								1	2	2
2	0	6		0	0			9	0	9

Объясните значение выражение. В какую колонку вывесим «рациональное питание»? Почему?

### ➤ НАРКОТИКИ

Нравится ли это куму или нет, но факт остаётся фактом: наркотики – проблема номер один в молодёжной среде. И не только в России, но и во всём мире. Наркотики прочно вошли в наш быт, они на каждом шагу встречаются в нашей жизни. Чтобы остановить наркотический маховик, для начала нужно знать врага в лицо. Чтобы с нами не случилась беда, нужно знать: люди должны быть готовы противостоять опасности, тем более что она рядом. Что же такое наркомания?

Жизнь похожая на ад и смерть в рассвете лет – вот цена излишнего любопытства и ложной романтики. Наркомания – это болезнь людей не сумевших сказать «нет». Какой вред организму приносит употребление наркотиков?

### III. Итог классного часа

Вот мы с вами и разобрали все основные факторы положительно и отрицательно влияющие на наш организм. Отметили плюсы и минусы. Какой же можно сделать вывод? Как закончить фразу «Формула здоровья – это ...» ?

«Ваше здоровье – в ваших руках». Почему так говорят?

Давайте никогда не будем забывать, здоровье нашей страны зависит от нас с вами, от каждого из нас. Выберите правильный путь, ведь в мире так много радости, так много вкуса, так много цвета, так много интересного!

### Анализ классного часа.

Подготовила и провела классный руководитель 9 класса Сагаипова Т.А.

Классный час «Формула здоровья» проведен с использованием ресурсов кабинета здоровья. Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

1. Формировать у учащихся представления о положительных и отрицательных факторах влияющих на организм человека, о негативных последствиях употребления алкоголя, наркотических средств, табака; дать разъяснение понятию «здоровье».

2. Развивать мыслительную деятельность, память, воображение, связную устную речь; расширять кругозор учащихся.

3. Формирование потребности в здоровом образе жизни, духовном и нравственном совершенствовании. Участники классного часа: классный руководитель и учащиеся класса. Ребята участвовали в устной анкете, обсуждении ситуаций, высказывали свое мнение. В проведении классного часа сочетались коллективная, индивидуальная работы учащихся. Степень активности, интерес учащихся – хорошие. Вывод: классный час своей цели достиг. Все запланированные задачи выполнены.

