

Система классных часов, посвященных
тематике «ЗДОРОВЬЕ»
в воспитательной работе с обучающимися

МБОУ Никольская ООШ
учитель русского языка и литературы
Шевченко Светлана Павловна

с. Никольское

Система классных часов, посвященных тематике «ЗДОРОВЬЕ»

в воспитательной работе с обучающимися

Здоровье — является важнейшей частью полноценной гармоничной жизни человека, поэтому эта тема обязательно должна присутствовать в воспитательном процессе. Школьников надо учить правилам здорового образа жизни, ответственному отношению к своему здоровью и здоровью близких. В реалиях современности тема здоровья приобретает большую актуальность, мы победили многие болезни, разработаны серьезные методики лечения, в нашем распоряжении лекарства, которые творят чудеса. Кажется, что наше здоровье под надежной защитой. Но современная жизнь подкидывает новые опасности: загазованность городов, химическое загрязнение окружающей среды, пропаганды неправильного питания и экстремального поведения, наркомания, ВИЧ-инфекция, излучение телефонов, компьютеров и многое другое. Поэтому классному руководителю обязательно надо проводить воспитательную линию, посвященную пропаганде здорового образа жизни. Работа эта будет более эффективна, если проводить ее в методично, например, в системе классных часов.

Главная цель системы воспитательных мероприятий -это формирование мотивации у учащихся к сохранению и укреплению здоровья:

- развивать сознательность по отношению к своему здоровью и здоровью близких людей, ибо сохранение здоровья — обязанность человека;
- воспитывать активную жизненную позицию относительно здорового образа жизни и понимания, что личное здоровье каждого определяет здоровье будущих поколений;
- просвещение в вопросах знаний о здоровье, профилактике болезней и мер по укреплению, закаливанию, оздоровлению;

Планирование классных часов в посвященной тематике ЗДОРОВЬЕ

План воспитательной работы по направлению «Здоровье» разработан на несколько лет, составляет около двух занятий в месяц, подразумевает непосредственное активное участие учеников. Для проведения классных часов лучше привлекать активные формы обучения, которые позволят обучающимся активно включаться в процесс освоения знаний: дискуссия, конференция, работа в группах, подготовка сообщений, проигрывание ситуации, мероприятия с элементами состязания, аукционы, конкурсы буклетов, выпуск совместного стенда/плаката.

Темы классных часов выбираются при совместном обсуждении с учащимися на первом классном часе. Ученики выбирают направления работы / учителю не стоит пугаться, так как чаще всего это стандартный набор тем/, таким образом они сами принимают решение.

Темы для проведения классного часа могут перекликаться с тематикой календарных дат и праздников. (Приложение 2)

№	Тема	Срок проведения	Форма классного часа	День календаря
1	Твое здоровье — в твоих руках!	Сентябрь	Дискуссия, совместное обсуждение направлений работы, план на учебный год	9 сентября Международный день красоты
2	По тропам ЗОЖ	Сентябрь	Аукцион здоровых развлечений, представлены активные виды отдыха их польза, конкурс буклетов	27 сентября Всемирный день туризма
3	Прививки за или против	Октябрь	Диспут, учимся аргументировать свою точку зрения	2 октября день детского здоровья

4	Ты — то, что ты ешь.	Октябрь	Конференция о правильном питании и предупреждении заболеваний ЖКТ, профилактика анорексии	1 октября — Всемирный вегетарианский день
5	Откажись от курения	Ноябрь	Пресс-конференция с игровой ситуацией и проведением хим.опытов	15 ноября - Всемирный день отказа от курения.
6	Иммунитет Формула здоровья	Ноябрь	Устный журнал о составляющих иммунитета	20 ноября — Всемирный день ребенка.
7	Об этом должен знать каждый	Декабрь	Конференция, работа в группах, анализ статистики, соц. опрос уч-ся, подведение итогов-выпуск информац. листа	1 декабря всемирный день борьбы со СПИДом
8	Болезни поведения - Алкоголизм	Декабрь	Суд над этанолом, проигрывание жизненных ситуаций	
9	Кто если не мы?	Январь	Информац. час о мерах первой доврачебной помощи, правила спасения в экстренных ситуациях	
10	Витаминный КВН	Январь	Конкурс эрудитов	
11	Медицина для нас	Февраль	Урок вопросов и ответов, как лечиться, где лечиться, кто лечит,	11 февраля всемирный день больного

			чем лечат...	
12	Азбука ЗОЖ	Февраль	Творческие посиделки, придумываем азбуку здоровья, составляем кроссворды, ребусы	
13	Болезни поведения - Наркомания	Март	Обсуждение проблемы, чтение отрывков повести М. Булгакова «Морфинист»	1 марта международный день борьбы с наркоманией
14	Инфекции туберкулез	Март	Устный журнал	24 марта день борьбы с туберкулезной инфекцией
15	Век компьютера пришел....	Апрель	Диспут, учимся аргументировать свою точку зрения, формируем личные принципы отношения к компьютеру	7 апреля всемирный день здоровья
16	Дом моей мечты	Апрель	Дискуссия, совместное обсуждение как сделать дом/окруж. среду безопасной для жизни	
17	Береги здоровье смолоду	Май	Беседа о репродуктивном здоровье молодого поколения	15 мая - Международный день семей.
18	Я выбираю здоровье!	Май	Планируем этапы ЗОЖ на летних каникулах Составление индивидуального	

			плана ЗОЖ	
--	--	--	-----------	--

Разработка классного часа № 1 приведена далее, тематика последующих классных часов может варьироваться и проводиться с использованием разработок других авторов из сети интернета.

Классный час № 1

Т Е М А «Твое здоровье — в твоих руках!»

Цель:

- провести первичный анализ факторов, влияющих на здоровье человека, составить блок-схему;
- аргументировать актуальность темы и сделать вывод о необходимости углубить свои знания о здоровье и факторов на него влияющих и принять совместное решение о проведении тематических классных часов;
- в результате совместного обсуждения выбрать направления работы, сформулировать темы классных часов.

Оборудование и особая подготовка:

- мел и доска для составления блок-схемы,
- особой подготовки уч-ся не требуется, учитель работает по конспекту.

Эпиграф классного часа: «Деньги потерял- ничего не потерял, время потерял- много потерял, а здоровье потерял- все потерял»

Вступление:

Здравствуйте! Что это значит, почему при встрече мы всегда говорим: «Здравствуйте»? Когда мы приветствуем так, мы желаем друг другу здоровья. Ещё с древних времён люди при встрече желали друг другу здоровья: «Здравствуйте», «Доброго здоровья!». И это не случайно. Ведь еще в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не

купишь», «Дал Бог здоровье, а счастье - найдем». Действительно, здоровье необходимо каждому, ведь жизнь и здоровье это самое ценное для человека. Богатство, слава, карьера не имеют никакого значения, если человек болен. Отражает эту мысль народная мудрость: «Здоровый нищий счастливее больного богача».

Что такое здоровье?

Физическое здоровье человека – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Бывает, что при физическом здоровье у человека наблюдаются душевные болезни, депрессивные состояния, нарушение эмоционально-психического состояния. Полное здоровье - такое состояние, когда происходит нормальный, гармоничный, информационный, энергетический и вещественный обмен между организмом человека и природой (окружающей средой), между человеком и обществом, а резервные способности организма достаточно велики.

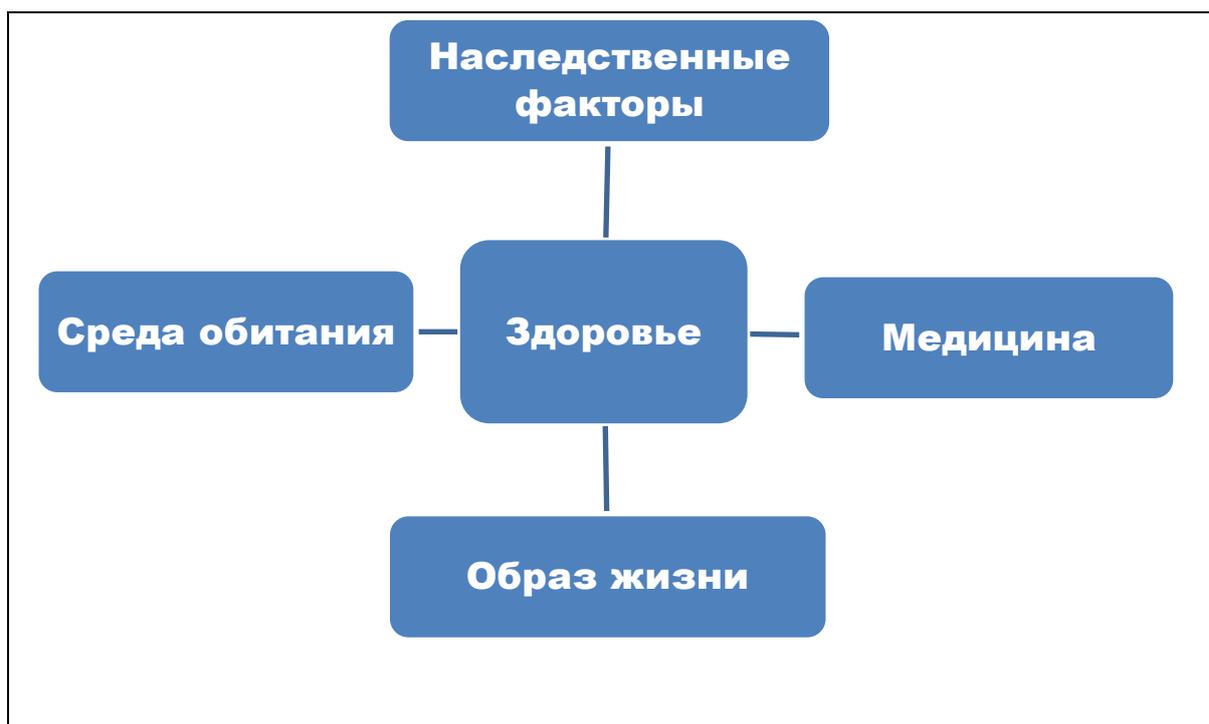
Болезнь человека - это такое состояние, при котором нарушен нормальный, гармоничный, информационный, энергетический и вещественный обмен между организмом человека и природой, человеком и обществом, а резервные способности организма понижены или недостаточны. «Здоровая душа в здоровом теле»

1. Актуальность темы

Рассмотрим основные составляющие, оказывающие влияние на здоровье, способствующие сохранению и укреплению здоровья /предложения/.

По данным экспертов ВОЗ, здоровье человека на 20% зависит от условий окружающей среды, на 10% – от уровня развития медицинской помощи, 20% обуславливается наследственной предрасположенностью к болезням и 50% - зависит от образа жизни человека.

Составляем блок схему



На какие факторы мы лично сами можем оказать влияние? Правильно, образ жизни, то есть 50% факторов, влияющих на состояние здоровья человека – управляемые и зависят от того, как он живет - мыслит, дышит, питается, двигается, соблюдает правила гигиены.

Расшифровываем каждый пункт /так определяются основные темы для будущих классных часов/.

Медицинское обеспечение - 10 % лекарства, прививки, мероприятия по оказанию первой помощи, витамины, иммунитет.

Наследственные факторы - 20 %: генетические болезни(какие).

Среда обитания - 20 %: экология жилища, экология места жительства.

Образ жизни человека - 50 %: вредные привычки (алкоголизм, наркомания, табакокурение), социальные болезни поведения (СПИД, гепатит, туберкулез), занятия спортом, виды туризма, правила гигиены, правильное питание, работа на компьютере.

Постепенно блок-схема обростает пунктами второго уровня.

2. Создание проблемной ситуации

Я вижу вы очень хорошо ориентируетесь в этой теме. Но все ли вы знаете так хорошо. Все ли мы знаем о составляющих здоровья? Если вы так уверены ответьте на эти простые вопросы.

Мотивирующая викторина. Отвечайте «да»/«нет», или дайте ответ.

Вопросы викторины... (приложение 1)

Часто кажется, что старшеклассники знают все о жизни, а уж о здоровье тем более. Однако многие кажется простые вопросы заводят их в тупик. Отвечая не всегда правильно на простые вопросы викторины, они будут мотивированы на поиск ответов на вопросы связанных с здоровьем.

Вот видите, даже самые простые вопросы иногда ставят нас в затруднительную ситуацию. Наверное, не все мы знаем о здоровье так хорошо.

ВЫВОД: давайте будем классные часы посвящать данной тематике.

Рефлексия:

Предлагайте темы для классных часов, о чем мы хотим узнать поподробнее.

/Записываются темы, или подчеркиваются на схеме/

Заключение: 9 сентября - Международный день красоты. Праздник отмечается по инициативе Международного комитета эстетики и косметологии СИДЕСКО. В 1995 году на Всемирном конгрессе было принято решение 9 сентября считать Всемирным днем красоты. В этот день приветствуется все прекрасное, которое, по словам классика, "спасет мир". С

тех пор во многих городах и странах именно в этот день повсеместно проводятся конкурсы красоты.

Заканчиваю сегодняшнее занятие словами немецкого поэта Генриха Гейне «Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье»

Задание на дом:

Мы обсудили направления нашей работы на учебный год, запланировали провести классные часы по темам, придумайте пожалуйста названия для будущих классных часов. Поищите к ним соответствующие пословицы и поговорки.

Источники информации в сети интернет:

1. Календарь ЗОЖ www.ekimovka-x.ru
2. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni>
3. <http://900igr.net/up/datas/265740/006.jpg>

Мотивирующая викторина.

Отвечайте «да»/«нет», или дайте ответ.

- Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (НЕТ)
- Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (ДА)
- Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (НЕТ)
- Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10.000 человек? (ДА)
- Правда ли, что бананы поднимают настроение? (ДА)
- Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (ДА)
- Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (НЕТ)
- Взрослые чаще, чем дети, ломают кости? (ДА)
- Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (ДА)
- Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (НЕТ)
- Правда ли, что ежедневно надо выпивать 2 стакана молока? (ДА)
- Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (ДА)
- Правда ли, что детям достаточно спать ночью меньше 8 часов? (НЕТ)
- Наука о чистоте – это... (Гигиена)
- Мельчайший организм, переносящий инфекцию – это...(Микроб)
- Добровольное отравление никотином – это...(Курение)
- Зачем пьют рыбий жир? (Витамин Д нужен для формирования скелета).
- Когда отмечается Всемирный День здоровья? (7 апреля).
- Способность организма защищать себя от вторжения вирусов и бактерий – это... (Иммунитет).
- Недостаток витаминов в организме – это... (Авитаминоз).
- А .Суворов говорил: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом,..» Как поступить с ужином? (Отдай врагу).

День календаря который соответствует тематике «Здоровье»

9 сентября - Международный день красоты.

Праздник отмечается по инициативе Международного комитета эстетики и косметологии СИДЕСКО. В 1995 году на Всемирном конгрессе было принято решение 9 сентября считать Всемирным днем красоты. В этот день приветствуется все прекрасное, которое, по словам классика, "спасет мир". С тех пор во многих городах и странах именно в этот день повсеместно проводятся конкурсы красоты

27 сентября —Всемирный день туризма.

Цель праздника — пропаганда туризма, развитие связей между народами разных стран. Это праздник каждого, кто любит активный образ жизни, путешествовать на берег реки, в лес, в поле или в другие места, которыми так богата наша земля!

1 октября — Всемирный вегетарианский день. (с 1 октября по 1 ноября — месяц вегетарианства).

Вегетарианство в своем современном виде зародилось в Англии, где в 1847 году было основано первое вегетарианское общество. Основой вегетарианства являются этические принципы - отказ от животной пищи мотивируется тем, что она является источником страдания для живых существ и продуктом убийства. В России самым знаменитым пропагандистом вегетарианства был, как известно, Лев Толстой, а первое вегетарианское общество было создано уже более ста лет назад, в 1901 году.

15 ноября - Всемирный день отказа от курения.

Каждый год в третий четверг ноября во всем мире отмечает День борьбы против курения. Зависимость от табака признана одной из самых распространенных эпидемий за всю историю человечества - никотиноманией. Она стоит в одном ряду с алкоголизмом и наркоманией. По данным ВОЗ, табак является второй по значимости и главной предотвратимой причиной смерти в мире.

20 ноября —Всемирный день ребенка.

Праздник направлен на улучшение благополучия детей, укрепление работы, проводимой ООН в интересах детей всего мира.

11 февраля -Всемирный день больного.

Это мероприятие задумано, как некий социальный шаг, направленный на поддержку людей, попавших в печальную категорию больных.

Всемирный день больного был учрежден 13 мая 1992 года по инициативе ныне покойного Папы Иоанна Павла II (PopeJohnPaul II). В своем специальном послании, написанном по этому поводу, понтифик отметил, что ежегодное празднование Всемирного дня больного имеет определенную цель. Эту цель Папа Римский определил так: «дать почувствовать сотрудникам многочисленных медицинских католических организаций, верующим, всему гражданскому обществу необходимость обеспечения лучшего ухода за больными и немощными, облегчения их страданий».

1 марта -Международный день борьбы с наркоманией, наркобизнесом и наркомафией

Злоупотребление наркотиками, известное с древнейших времен, сейчас распространилось в размерах, тревожащих всю мировую общественность. Во многих странах наркомания признана социальным бедствием. Особенно губительно злоупотребление в молодежной среде - поражается и настоящее, и будущее общества.

Наркомания, по мнению Всемирной организации здравоохранения, является угрозой здоровью населения, экономике страны, правопорядку и безопасности государства в мировом масштабе.

21 марта —День Земли, призванный побудить всех жителей планеты быть внимательнее к окружающей нас природе.

24 марта -Всемирный день борьбы против туберкулёза.

Целью этого дня является повышение осведомлённости о глобальной эпидемии ТБ и усилиях по ликвидации этой болезни. В 1982 году, в связи со столетней годовщиной открытия Роберта Коха, Всемирная организация здравоохранения и Международный союз борьбы с туберкулезом и болезнями легких предложил считать 24 марта официальным Всемирным днем борьбы с туберкулезом.

7 апреля —Всемирный день здоровья (WorldHealthDay)отмечается с 1948 года по решению Всемирной организации здравоохранения.

Ежегодно проводить День здоровья вошло в традицию с 1950 года. Он проводится для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни человека.

15 мая -Международный день семей.

20 сентября 1993 года Генеральная Ассамблея ООН своей резолюцией определила 15 мая Международным днем семьи. В календаре знаменательных дат это особый день, это – праздник радостей, побед и ощущения надежности близкого человека.

31 мая —Всемирный день без табака (WorldNo-TobaccoDay).

Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днем без табака. Перед мировым сообществом была поставлена задача - добиться того, чтобы в XXI веке проблема табакокурения исчезла. XXI век наступил, но проблема не исчезла. Борьба с никотином продолжается.

Исследованиями доказано, в чем вред курения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие.