

Министерство образования и науки Хабаровского края  
краевое государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение № 16  
имени Героя Советского Союза А.С. Панова

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА  
ОТКРЫТОГО КЛАССНОГО ЧАСА  
о здоровом образе жизни  
тема: «В чём красота человека»**



Автор:  
Хомякова Ирина Андреевна,  
мастер п/о

г. Хабаровск  
2016 г.

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА  
КЛАССНОГО ЧАСА «В ЧЁМ КРАСОТА ЧЕЛОВЕКА»**

**Цель:** Способствовать осознанию и формированию у обучающихся личной ответственности за состояние своего здоровья, росту самосознания и самооценки подростков, воспитывать чувства ответственности за свою жизнь и жизнь окружающих.

**Задачи:**

- Познакомить обучающихся с некоторыми жизненными ценностями; убедить в необходимости здорового образа жизни и общении друг с другом и в коллективе;

- Распространить среди обучающихся информацию о том, к каким последствиям может привести курение, употребление алкоголя и наркотических средств;

- Через пропаганду о здоровом образе жизни способствовать формированию у обучающихся убеждения о необходимости здорового образа жизни, выработке зрелой, обоснованной позиции в отношении вредных привычек, осознать глубину данной проблемы.

- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

- Развивать культуру речи, умение общаться, выступать перед аудиторией своих сверстников, умение аргументировать свою точку зрения.

**Методические приемы:** аналитическая беседа, выступление обучающихся по проблемным вопросам, ответы на поставленные вопросы, защита роликов по теме классного часа.

**Форма проведения: круглый стол**

Здоровье – это одно из важнейших условий полноценной жизни человека.

Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы, растрчиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «образ жизни», который определяется как устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющихся в их труде, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения.

**ПЛАН:**

1.«В чём красота человека...»

2. Акция «Творцы своего настроения и здоровья»

3. Рассказ мастера группы и классного руководителя о своём хобби

4. Тест «Ваше здоровье»

## ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

### 1. В ЧЕМ КРАСОТА ЧЕЛОВЕКА

**Ведущий:** Сегодня мы проводим классный час из цикла «В чём красота человека». Он пройдет в форме круглого стола. Хотелось задать вопрос, как вы, думаете в чём красота человека? Здоровье – это одна из важнейших ценностей человека, залог благополучия и долголетия. Великий немецкий поэт Генрих Гейне писал: «Единственная красота, которую я знаю, это здоровье».

А как, вы, думаете, что должен предпринимать для того, чтобы человек дольше оставался в здоровом состоянии?

**Ведущий:** Сохранению и укреплению здоровья человека способствует высокая двигательная активность, достаточная физическая нагрузка и закаливание. Давайте проверим, есть у нас такие учащиеся? Выходите, покажите пример!

**Ведущий:** Человек, соблюдающий здоровые формы жизнедеятельности, свободнее переносит психоэмоциональные трудности, стрессовые ситуации. И как, вы, думаете через что можно справляться с этими проблемами? Правильно, через общение друг с другом, я предлагаю вам провести акцию «Творцы своего настроения и здоровья».

### 2. АКЦИЯ «ТВОРЦЫ СВОЕГО НАСТРОЕНИЯ И ЗДОРОВЬЯ»

Условия очень просты: на бумаге формата А1 наклеиваются ладошки определённого цвета (зелёного, жёлтого – «ЭТО ХОРОШЕЕ ИЛИ ОТЛИЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ И НАСТРОЙ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ НА ХОРОШИЙ ЖИЗНЕННЫЙ ЛАД», а красного – «ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ И МНЕ ВОООБЩЕ ВСЁ БЕЗРАЗЛИЧНО») и пишутся 1-2 слова, которые вы, считаете самыми важными в вашей дальнейшей (будущей) жизни.

### 3. РАССКАЗ МАСТЕРА ГРУППЫ И КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ О СВОЁМ ХОББИ

Так же есть ещё один из способов как избавиться от психоэмоциональных трудностей – это заняться своим любимым делом хобби, но только не компьютерные игры. Ну, хорошо начнём с себя (рассказ мастера группы и классного руководителя о своём хобби, затем смотря на своих наставников и старших начинают раскрываться и рассказывать о своих любимых занятиях).

**Ведущий:** Немалую роль в сохранении здоровья играет борьба с вредными привычками, например, с такими, как курением и алкоголем.

Есть такой анекдот. Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар: «Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет.

Один молодой человек купил немного табака и начал расспрашивать продавца:

---

- А почему стариком не буду?
- Потому что до старости не доживешь.
- А почему собака не укусит?
- Так с палкой ведь будешь ходить.
- А почему вор в дом не залезет?
- Потому что всю ночь будешь кашлять».

Употребление алкоголя – это тоже вредная привычка организма. Алкоголь требует к себе в жертву не только взрослых людей, но и их будущее. В пьющих семьях 38% детей оказываются недоразвитыми и больными. Алкоголь укорачивает жизнь в среднем на 17 лет. Алкоголь не только ослабляет тело, но и разрушает личность.

Пьянство ведет за собой шесть зол: бедность, раздор, болезнь, потерю репутации, позор и ослабление умственной активности.

**Ведущий:** Итак, подведем итог нашего разговора: Если вы хотите жить долго и счастливо и при этом сохранить светлый ум до старости, Вы должны вести здоровый образ жизни, не курить, не употреблять алкоголь и наркотики.

#### 4. ТЕСТ «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ»

В ходе проведения классного часа, рекомендуется провести тестирование участников. Итоги тестирования можно подвести в конце классного часа.

##### Тест

###### Вопрос № 1

Как известно, нормальный режим питания – это плотный завтрак, обед из трех блюд и скромный ужин. А какой режим питания у вас?

- А) именно такой, к тому же вы едите много овощей и фруктов;
- Б) иногда бывает, что вы обходитесь без завтрака или обеда;
- В) вы вообще не придерживаетесь никакого режима.

###### Вопрос № 2

Курите ли вы?

- А) нет;
- Б) да, но лишь 1-2 сигареты в день;
- В) курите по целой пачке в день.

###### Вопрос № 3

Употребляете ли вы пиво или другие алкогольные напитки?

- А) нет;
- Б) иногда выпиваете с приятелями или дома;
- В) часто.

###### Вопрос № 4

Пьете ли вы кофе?

- А) очень редко;
  - Б) пьете, но не больше 1-2 чашек в день;
-

В) не можете обойтись без кофе, пьете его очень много.

Вопрос № 5

Регулярно ли вы делаете зарядку?

А) да, для вас это необходимо;

Б) хотели бы делать, но не всегда удается себя заставить;

В) нет, не делаете.

Вопрос № 6

Вам доставляет удовольствие ваша учеба?

А) да, вы идете в техникум обычно с удовольствием;

Б) учеба вас, в общем-то, устраивает;

В) вы учитесь без особой охоты.

Вопрос № 7

Принимаете ли вы какие-то лекарства?

А) нет;

Б) только при острой необходимости;

В) да, принимаете почти каждый день.

Вопрос № 8

Страдаете ли вы от какого-то хронического заболевания?

А) нет;

Б) затрудняетесь ответить;

В) да.

Вопрос № 9

Используете ли вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятия спортом?

А) да, а иногда и оба дня;

Б) да, но только когда есть возможность;

В) нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.

Вопрос № 10

Хорошие ли у вас отношения с родителями, братьями и сестрами:

А) да;

Б) не особенно;

В) нет.

Вопрос № 11

Как вы предпочитаете проводить свои каникулы?

А) активно занимаясь спортом, интересным делом;

Б) в приятной, веселой компании;

В) для меня это проблема.

Вопрос № 12

Есть ли что-то, что постоянно раздражает вас в техникуме или дома?

А) нет;

Б) да, но вы стараетесь избежать этого;

В) да.

Вопрос № 13

Есть ли у вас чувство юмора?

А) ваши близкие и друзья говорят, что есть;

Б) вы цените людей, у которых оно есть, и вам приятно их общество;

В) нет.

Вопрос №14

Умеете ли вы налаживать дружеские отношения?

А) да;

Б) только с теми людьми, кого выбираете сами;

В) нет.

Обработка. За каждый ответ «а» вы получаете 4 балла, «б» - 2, «в» - 0.

**Ответы:**

**От 38 до 56 баллов.** У вас есть шанс дожить до ста лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у вас хорошее самочувствие. Если вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность, активность до глубокой старости. Не забывайте испытывать радость от самой жизни, так как радость укрепляет здоровье.

**От 19 до 37 баллов.** У вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают нашу жизнь разнообразной. Но подумайте, не будут ли некоторые ваши привычки с годами иметь последствия для вашего здоровья? Пересмотрите ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли вы занимаетесь спортом, не слишком ли вы увлекаетесь пивом и сигаретами. И согласитесь, приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе...

**От 0 до 18 баллов.** Ваше здоровье зависит, прежде всего, от вас. Но вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, вы уже жалуетесь на свое здоровье или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надеетесь на лекарства. Если вы пока не бегааете по врачам, то это «заслуга» только вашего здорового организма, что не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и пива, упорядочите режим питания.

**Заключительное слово ведущего:** Глубоко ошибается тот, кто считает, что о своем здоровье должны заботиться только люди среднего, если не старшего, возраста. И в молодости человек должен беречь свое здоровье. Иначе старость он встретит далеко не в лучшей форме. Гармонично развитый человек должен быть спортивным, подтянутым, общительным, интеллектуально развитой личностью, весёлым, но в меру, коммуникабельным и можно перечислять ещё много качеств. И поэтому, хочется ещё раз вспомнить название нашего классного часа «В чём красота человека?» И, мы, вам искренне желаем: сохранить свою красоту в здоровье, а остальное сложится само- собой!!! До новых встреч!!!

---