УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ВОЛКОВЫССКОГО РАЙИСПОЛКОМА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

«СРЕДНЯЯ ШКОЛА аг. ЮБИЛЕЙНЫЙ»

**«Мы – за здоровый образ жизни!»**

*(методическая разработка по программе тематических занятий для учащихся 7 класса*

*«Я. Моя семья. Моя Родина»)*

Автор-составитель:

Богданович Елена Ивановна

педагог, выполняющий функции классного руководителя

д. Моисеевичи, 2025г.

**Тема:** «Мы – за здоровый образ жизни!»

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни.

**Форма проведения:** интеллектуальная игра.

**Задачи:**

− повторить и закрепить знания учащихся о здоровье и его составляющих;

− формировать негативное отношение к вредным привычкам;

− воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Оборудование:** серия сюжетных картинок «Продукты питания», сюжетная картинка «Свободное время» разрезанные пословицы.

**Ход занятия**

**Организационный этап:**

Учитель:

Добрый день, дорогие ребята. Сегодня мы собрались, чтобы провести интеллектуальную игру «Мы – за здоровый образ жизни!».

Каждый человек хочет быть красивым. И не имеет значения, сколько ему лет: 10, 20, 45 или 75. Но, не от нас самих ли зависит наша красота? Да, конечно, наша красота в наших руках. А ведь красивы мы тогда, когда здоровы! Так пусть же девизом нашего мероприятия будут слова Генриха Гейне «Единственная красота, которую я знаю – это ЗДОРОВЬЕ».

Наши команды, вместе со своими болельщиками, покажут свои знания о том, как сохранить здоровье и докажут, что необходимо всем людям вести здоровый образ жизни.

**Основной этап:**

**1 конкурс визиток «Это мы…» (от 1 до 5 баллов)**

**Задание командам:** необходимо представить команду (название, девиз, правила команды).

Команда «Здоровячки».

Наш девиз: «Мы – ребята-здоровячки,

в здоровом образе не новички.

Рекомендуем вам, друзья,

Беречь здоровье сегодня, завтра и всегда!»

Наши правила:

1. В здоровом теле – здоровый дух.
2. Весёлые люди быстро выздоравливают и дольше живут.
3. Правильная еда − лекарства не нужны.
4. Движения – кладовая жизни.
5. Наркотики – это смерть.

Команда «Борцы за ЗОЖ».

Наш девиз: «За ЗОЖ выступаем мы твёрдо и смело,

чтоб люди здоровье сберечь сумели!»

Наши правила:

1. Здоровье – мудрых гонорар.
2. Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства.
3. Люди, которые не находят время для отдыха, будут искать время для врачей.
4. Если хочешь дольше жить, то откажись от вредных привычек.
5. Наркотики – путь в пропасть.

**2 конкурс «Да – нет – не знаю»**

**Задание командам:**

Необходимо ответить на поставленные вопросы. Один правильный ответ равен 1 баллу).

1. Наркотики – это…
2. Наркоман – это…
3. Можно ли дружить с наркоманом?
4. Ваше отношение к закладчикам наркотиков.
5. Один раз можно попробовать наркотик?
6. От одной дозы наркотика ничего с организмом не произойдёт?
7. Наркотики ведут к смерти?
8. Наркотики опасны для растущего организма?
9. Вы увидели закладчика наркотиков. Ваши действия.
10. Вы увидели человека, который принимает наркотики. Ваши действия.

**3 конкурс «Хочу всё знать» (выполнение домашнего задания)**

**К игре командам необходимо было подготовить по 5 вопросов для команды - соперника.**

Участники по очереди задают вопросы друг-другу. Один правильный ответ равен 1 баллу).

Вопросы для первой команды.

1. Чтобы ты сказал человеку, который закупает спиртные напитки ко Дню своего рождения?
2. Употребление каких продуктов питания, на твой взгляд, необходимо ограничить? Почему?
3. Чтобы ты посоветовал мальчишке, который курит, чтобы казаться взрослым?
4. Спортом обязательно надо заниматься?
5. «Крутой» подросток – это какой?

Вопросы для второй команды.

1. Спиртные напитки нужны на прилавках магазинов?
2. Ты следишь за своим питанием? Почему?
3. Твоё отношение к закладчикам наркотиков.
4. Сколько времени ты проводишь в социальных сетях?
5. Современный подросток, каким ты его видишь?

**4 конкурс «Вкусно и полезно» (от 1 до 5 баллов), 3 минуты.**

**Задание командам:** из предложенных сюжетных картинок необходимо выбрать те, на которых отражены полезные продукты питания. Сделайте рекламу своих полезных блюд.



**5 конкурс «Сочиняем – информацию предоставляем» (от 1 до 5 баллов)**

**Задание командам:** составить памятку «Свободное время подростка» с использованием сюжетной картинки и личного опыта, 3 минуты.



**6 конкурс КАПИТАНОВ «Поучительные существительные»**.

Задание выполняется на листах **(от 1 до 5 баллов), 3 минуты.**

**Задание капитанам команд:**

К слову СПИРТНОЕ подберите «поучительные» существительные. Спиртное – это……(зло, болезни, горе, страдания, слёзы, беды, проблемы, безработица…).

**7 конкурс «Рассыпанные пословицы» (от 1 до 5 баллов), 3 минуты.**

**Задание командам:** каждой команде необходимо собрать пословицы и объяснить их значение

Курить − здоровью вредить.

Здоровье дороже богатства.

Чистота – залог здоровья.

Курить – себе вредить.

В здоровом теле здоровый дух.

Здоровье дороже золота.

**8 конкурс «Проблемные ситуации «Умей сказать нет!» (от 1 до 5 баллов), 3 минуты.**

**Задание командам:** каждой команде необходимо придумать содержание к предложенной теме и сделать её инсценировку. Команды угадывают друг у друга.

1 команда «Слово ты своё держи, здоровый образ, друг, веди!»

2 команда «Не пробуй наркотики, табак и алкоголь – дружи, товарищ, с головой!»

**Заключительный этап:**

Слово жюри.

Сегодняшняя игра подходит к своему завершению. Надеюсь, что для каждого из вас она была интересна и полезна. Я желаю вам, ребята, крепкого здоровья, никогда не попадать в плен вредных привычек. И пусть напутствием для вас будут строки из стихотворения Железнова Кирилла:

Здоровый образ жизни!  
Полезен он для всех.  
Здоровый образ жизни!  
Удача и успех.  
Здоровый образ жизни!  
Со мной ты навсегда.  
Здоровый образ жизни!  
Моя это судьба.

До новых встреч, дорогие ребята!

**Список использованных источников**

1. Луговцова, Е.И. Психология формирования здорового образа жизни школьников: пособие для педагогов-психологов, педагогов соц. учреждений общ. средн. образования / Е.И. Луговцова. – Минск : Нац. ин-т образования, 2012. – 192 с.
2. Опыт Беларуси: «профессиональные» болезни школьников [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.kiout.ru/info/publish/19380. – Дата доступа: 31.01.2025.
3. Кулагина, И.Ю. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – М. : Трикса, 2018. – 420 с.

Государственное учреждение образования

«Средняя школа №7 г. Волковыска»

**«Мы – за здоровый образ жизни!»**

план-конспект классного часа

для учащихся 7 класса

Подготовила:

педагог, выполняющий функции

классного руководителя

2025 г.

**Классный час**

**«Мы – за здоровый образ жизни!»**

**Цель:** формирование навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

* расширить знания учащихся о здоровом образе жизни и его составляющих;
* развивать логическое мышление и память, речь учащихся во время занятия;
* воспитывать чувство ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи и общества.

**Оборудование:**

* компьютер;
* раздаточный материал.

**Ход классного часа:**

1. **Организационный этап:**

**Учитель:** Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а значит, я вам всем желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому что здоровье для человека – самая главная ценность. При встречах, расставаниях с близкими, дорогими людьми, поздравлениях с торжественными датами мы желаем им крепкого и доброго здоровья, т.к. это залог полноценной и счастливой жизни.

Однажды одного мудреца спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?»  Как вы думаете, что он ответил? Подумав, мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым», − и затем добавил фразу, ставшую пословицей. Расшифруйте её. *(Здоровый нищий счастливее больного короля.)*

**Учитель:** Как вы объясните смысл этого высказывания?

Здоровье – самая большая ценность человека. Вопрос всем присутствующим: зачем необходимо здоровье? Верно, здоровье помогает выполнить наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь в обществе.

Сегодня наш классный час проходит в рамках обучающей программы «Я. Моя семья. Моя Родина» на тему «Мы – за здоровый образ жизни!». И я хочу, чтобы вы, юное поколение, наше будущее, научились укреплять и беречь своё здоровье. И сегодня мы ещё раз вспомним, что для этого нужно.

1. **Основной этап:**

**Учитель:**

Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с раннего детства. А что такое здоровье? Давайте попробуем дать определение понятию здоровье. Проведем небольшую разминку. На каждую букву слова «здоровье» найти слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

*З – зарядка; закаливание;*

*Д – диета, доктор, движение;*

*О – отдых, окулист;*

*Р – режим;*

*О - осанка;*

*В – витамины, воздух, вода;*

*Ь – ьвобюл;*

*Е – еда.*

А теперь попробуйте сами дать определение, что же такое «здоровье».

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Предлагаю вам пройти небольшой тест, чтобы определить состояние вашего здоровья. Вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет».

***Тест «Твое здоровье»***

1. *У меня часто плохой аппетит.*

*2. После нескольких часов учебы у меня  начинает болеть голова.*

*3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.*

*4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться дома.*

*5. Я почти не занимаюсь спортом.*

*6. В последнее время я несколько прибавил в весе.*

*7. У меня часто кружится голова.*

*8. В настоящее время я курю.*

*9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.*

*10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.*

***За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму:***

***1-2 балла.*** *Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению и укреплению своего здоровья.*

***3-6 баллов.*** *Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.*

***7-10 баллов.*** *Вам немедленно нужно изменить свои привычки и свой образ жизни! Срочно займитесь укреплением своего здоровья! Оно под угрозой!*

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни, давайте попробуем составить формулу здоровья. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Но перед этим предлагаю вам небольшую разминку, мозговой штурм.

***Игра «Да, нет, не знаю»***

1. *Правда, что недостаток солнца вызывает у людей депрессию? (Да)*
2. *Правда, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Нет)*
3. *Верно ли, что шоколадные батончики входят в 5-ку самых вредных продуктов питания? (Да)*
4. *Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Да)*
5. *Верно ли, что все в жизни надо попробовать, в том числе и наркотики? (Нет)*
6. *Верно ли,  что от курения ежегодно погибает более 10 000 человек? (Да.)*
7. *Верно ли,  что морковь замедляет процесс старения организма? (Да.)*
8. *Правда ли, что есть безвредные наркотики? (Нет.)*
9. *9.Правда ли, что сладкие напитки и газировка входят в пятерку самых вредных продуктов питания? (Да.)*

*10. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы. (Нет)*

*11. Верно ли, что если зимой нырнешь в ледяную прорубь, то сразу станешь закаленным. (Нет)*

*12. Правда ли, что взрослые чаще чем дети ломают руки и ноги. (Да)*

*13. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (Нет)*

*14. Правда ли, что больные зубы могут привести к заболеваниям сердца, суставов, горла? (Да)*

*15. Правда ли, что курение более опасно для детей, чем для взрослых? (Да)*

Чтобы узнать первый компонент здоровья, вам необходимо разгадать несколько ребусов (Приложение 1). Кто догадался, о каком компоненте здоровья идет речь? Верно, это питание, но оно обязательно должно быть правильное, рациональное. Человек не может прожить без пищи. Она − источник питательных веществ, строительный материал клеток, источник энергии нашей жизнедеятельности. Питаться нужно разнообразной пищей. Меньше есть всевозможных сладостей, а больше овощей и фруктов. Очень полезны свежие овощи и фрукты, так как в них больше витаминов и микроэлементов, так необходимых нашему организму.

Теперь поговорим о беде нашего класса, это вечно валяющиеся пакетики из-под чипсов и сухариков и в довольно больших количествах, поэтому нельзя не заострить внимание на том, что мы едим. Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных пищевых добавок (правда, фирмы-производители почему-то называют их специями). Поэтому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности. Пищевые добавки никогда не употребляются в пищу самостоятельно, а вводятся в продукты питания при изготовлении для придания продуктам питания необходимого цвета, вкуса, аромата, для увеличения срока хранения продуктов.

Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство людей предпочитают есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли говорить, что на самом деле никакой икры нет − ее вкус и запах придали чипсам с помощью пищевых добавок. В этом вам помогут убедиться знакомые буквы «Е», указанные в составе продукта и чипсов, и сухариков. Пищевые добавки по-разному воздействуют на организм человека. Есть запрещенные добавки (Е 103, Е 105), опасные (Е 102,Е 110,Е 120),добавки, которые вызывают рак (Е 131, Е 240, Е 330), вызывающие расстройство кишечника (Е 221, Е 226), вредные для кожи (Е 230, Е 232, Е 239) и другие.

А теперь давайте поговорим о том, что мы пьем. Важно знать, что именно в газированных напитках может реально принести вред. Во-первых, это углеводы. В 0,33 л. Pepsi-Cola содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. В диетические газировки для минимизации калорий добавляют различные подсластители. Самый опасный из них − белок аспартам. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды − они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит. Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Также газировки содержат углекислый газ, который нарушает работу пищеварительной системы, приводит к вздутию кишечника, метеоризму. Ну и разумеется кофеин. Если злоупотреблять напитком, можно получить кофеиновую зависимость или интоксикацию. Ее признаки − беспокойство, бессонница, желудочные боли, судороги, тахикардия. В некоторых дозах кофеин может быть смертельным. Вы еще хотите бутылочку Колы?

Чтобы уменьшить вред от любой газировки, в том числе и от Pepsi, необходимо следовать простым правилам:

1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка. В Америке газировки пьют больше, чем в Европе, но ее всегда подают со льдом, и повреждений зубов у американских детей меньше.

2. Пейте через трубочку, чтобы избегать контакта с банкой.

3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.

4. Откажитесь от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.

5. Не давайте газировку детям до 3 лет.

Итак, чтобы узнать следующий компонент здоровья, вам необходимо в парах разгадать шифрограмму.

***Работа в парах «Разгадай фразу»***

*(Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!)* (Приложение 2)

Кто справился и может назвать всю фразу. Какой смысл несет в себе эта фраза? Итак, следующий компонент здоровья – активная двигательная деятельность, которая включает в себя утреннюю зарядку, закаливание, прогулки, занятия спортом.

Вы все слышали такую фразу: «Движение − это жизнь». А что же мы видим? Люди могут часами сидеть у телевизора, переключаясь с канала на канал, не вставая с кресла; кто-то обожает «тихие игры», кому-то вообще что-либо делать лень. И двигательная активность сходит постепенно к нулю, что очень вредит здоровью. Сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье.

Спорт увеличивает продолжительность жизни. Установлено, что лица, занимающиеся спортом 5 раз в неделю, живут на 4 года дольше, чем те, кто обращается к спорту эпизодически. Только ходьба, бег, велосипед, лыжи, коньки, плавание способны привести вашу жизнь в движение, а где движение – там и здоровье.

А теперь предлагаю посмотреть видеоролик, чтоб узнать, что же еще важно, чтоб быть здоровым.

***Просмотр видеоролика «Помогите Диме»***

<https://drive.google.com/file/d/1H17CM8tjF2dVQC_ZejXI-pqeKDbKg_X2/view?usp=drive_web>

Переходим к следующему компоненту здоровья – отказ от вредных привычек. Каждый человек вправе выбирать сам, как ему жить: сосуществовать с вредными привычками, ведущими его к краю гибельной пропасти, или же, выбирая жизнь, отказаться от вредных привычек. Выбор − за вами...

Почему я решила показать вам этот видеоролик? Потому что, по данным статистики, средний возраст первой наркотической пробы − 14 лет. И каждый второй молодой человек от 11 до 24 лет уже пробовал наркотики, алкоголь и сигареты. Удивительно, все знают, что употребление наркотиков вредно для здоровья, тем не менее, людей, принимающих их не меньше. Почему? Это связано, с одной стороны, с умелым использованием распространителями наркотиков неосведомленности подростков, а с другой – с активным внедрением в сознание молодежи ряда мифов о наркотиках.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Мифы*** | ***Опровержение*** |
| *Попробуй – пробуют все.* | *Это не так: 80% подростков никогда не пробовали наркотиков.* |
| *Попробуй – вредных последствий не будет.* | *Это ложь. К некоторым наркотикам зависимость формируется с 2-3 раза. Кроме того, возможна гибель и с первого раза.* |
| *Попробуй, если не понравится, прекратишь прием.* | *Не правда, для возникновения физической зависимости достаточно 3-7 дней приема какого-нибудь наркотика. После 20 дней приема зависимость возникает в 100% случаев.* |
| *Существуют безвредные наркотики.* | *Таких не существует. Все наркотики вредны для организма.* |
| *Это не болезнь, лечится не от чего.* | *Нет, это тяжелейшая болезнь.* |
| *Попробуй 1 раз – ничего не будет.* | *Не правда, любой наркотик прежде всего поражает волю. 90% наркоманов, которые вроде бы решили «завязать», опять возвращаются к наркотику. У современной медицины пока нет таких лекарств, которые лечат психическую зависимость.* |
| *Наркотики спасают от проблем.* | *Нет, от них еще больше проблем. Среди больных СПИДом до 90% наркоманов. Средняя продолжительность жизни наркомана – 3 года. От 30% до 80% всех самоубийств совершается в состоянии алкогольного и наркотического опьянения.* |

А теперь давайте рассмотрим ситуации, которые могут произойти с каждым из вас.

***Игра «Сумей отказаться»***

***Ситуация первая:*** *Ваш старший товарищ предлагает вам попробовать пиво. При этом он демонстративно отпивает из банки и говорит, как это легко и просто, какое приятное состояние вызывает пиво. Говорит, что никто ничего не узнает: родители на работе, а учителя далеко. Как вы поступите?*

***Ситуация вторая:*** *Во дворе к тебе подходит старшеклассник и, протянув сигарету, предлагает закурить. Ты отказываешься. Он начинает смеяться над тобой, говоря, что ты «маменькин сыночек». Что ты будешь делать?*

Молодцы! Вы справились с заданием, и теперь я уверена, что в подобных ситуациях вы не растеряетесь, и примите правильное решение.

Очень важно уметь сказать «нет». Зачастую первая сигарета, банка пива употребляется в компании, и подросток, чтобы не быть «белой вороной», делает не свой, а чужой выбор.

Как называется правильная организация и наиболее целесообразное распределение по времени сна, питания, труда, отдыха, личной гигиены? Верно, это режим дня. Следующий компонент здоровья – правильный режим дня.

Правильный режим дня – это правильная организация и наиболее целесообразное распределение по времени сна, питания, труда, отдыха, личной гигиены. У большинства людей в повседневной жизни складывается более или менее постоянный распорядок дня. Приблизительно в одни и те же часы работают, отдыхают, принимают пищу. Режим дня – это основа нормальной жизнедеятельности человека, так говорят ученые. Вы скажете: не лучше ли жить, как хочешь, без режима? Захотел читать − читай 24 часа подряд, захотел гулять – гуляй, сколько хочешь. Но к чему такой распорядок дня приводит?

Когда взрослые и дети не соблюдают простейший режим дня, появляется много неприятностей. Они не успевают, опаздывают, забывают в спешке что-то сделать, быстро устают, начинают нервничать, ругаться с окружающими. И устают то люди не столько от того, что много работают, сколько от того, что неправильно организовывают свою работу, не соблюдают режим дня. Дело в том, что все физиологические процессы в нашем организме совершаются в определённом ритме. И если приучиться к строгому чередованию бодрствования, сна, игр, отдыха, приёма пищи, то можно быть всегда здоровым и добиться успехов в любых занятиях.

Существует также такое понятие, как биологические ритмы. Они зависят от многих причин: смены времени года, колебаний температуры, солнца и т.д. Так, известно, что в течение суток отмечаются изменения работоспособности с двумя «пиками» ее повышения – с 8 до 13 и с 16 до 19 часов. Вот поэтому необходимо так организовать свой режим дня, чтобы основная нагрузка была именно в эти часы.

Чтобы чувствовать себя здоровым и бодрым, человеку необходим также и правильный режим сна. Детям и подросткам необходимо спать 9-10 часов, взрослым – 7-8 часов. Женщины должны спать на 1 час больше мужчин. Самый хороший сон, когда организм полностью восстанавливается, с 22 до 24 часов и с 2 до 5 часов утра. Даже если вы просто полежите спокойно, закрыв глаза, в течение нескольких минут, то почувствуете, что ваши силы восстанавливаются.

А сейчас давайте проверим, как вы поняли важность соблюдения режима дня.

***Игра «Дай совет»***

Сейчас мы познакомимся с несколькими ребятами и постараемся дать им пару советов, что им нужно делать, чтобы быть здоровыми.

*1.Серёжа, 15 лет. Увлекается компьютерными играми, засиживается до глубокой ночи за компьютером. Днём постоянно чувствует себя усталым и вялым, стал плохо учиться. (Совет: соблюдать режим дня, ложиться спать в 22-23 часа вечера).*

*2. Денис, 13 лет. Постоянно болеет простудными заболеваниями, из-за этого пропускает много уроков в школе. (Совет: закаляться, заниматься спортом.*

*3. Семён, 16 лет. Стал мало гулять на улице, проводит время дома перед телевизором или компьютером, стал набираться лишний вес, появилась одышка. (Совет: заниматься спортом, больше времени проводить на свежем воздухе).*

*4. Роман, 11 лет. Ест много чипсов, сухариков и пьёт кока-колу, часто жалуется на боли в животе. (Совет: соблюдать режим питания, есть здоровую пищу).*

**III. Заключительный этап. Рефлексия.**

**Учитель:**

Перед вами список ценностей человека: любовь, деньги, престижная работа, здоровье, семья, почет и уважение, недвижимость (Приложение 3). Расположите их в убывающем порядке по степени важности для вас.

Давайте посмотрим, что получилось? Молодцы! Вы все хорошо справились. А теперь, покажите всем, какая важная на Ваш взгляд ценность оказалась самой первой по списку. У некоторых ребят – семья. И Вы совершенно правы! Но, давайте представим себе, что в обычной семье, где все друг друга уважают и ценят, заболел один из членов семьи. Ему требуется постоянная забота. Как Вы думаете, что самым ценным будет для этой семьи в этот трудный период? Конечно, здоровье ближнего. Некоторые ребята выбрали такую ценность, как недвижимость. А я приведу Вам такой пример: человек имеет хорошую должность, отличную зарплату, огромный дом, в гараже есть дорогие машины. Но, этот человек несчастен, т.к. он серьезно болен, ему осталось жить несколько месяцев. Скажите, все то, что он имеет в этой ситуации важно для него? А что для него будет важным? Правильно, здоровье! Так какая же самая главная ценность для человека?

Продолжительность жизни измеряется годами, а её качество – здоровьем. Быть здоровым – желание любого человека. Это желание исполнится, если человек будет соблюдать все правила, о которых мы рассказали.

Давайте же сейчас все вместе еще раз повторим составляющие формулы здоровья.

Здоровье = режим дня + рациональное питание + активная деятельность (утренняя зарядка, спорт, закаливание) + отказ от вредных привычек.

Мне бы хотелось, чтобы каждый из вас запомнил мудрые слова, которые станут итогом нашего урока: «Никто не позаботится обо мне лучше, чем я сам!»

До свидания! Крепкого вам здоровья!

**Список использованных источников**

1. [Воронова, Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры / Е.А. Воронова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. – 179 с.](https://litra.studentochka.ru/book?id=5646512)

2. Кулинич, Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы /Г.Г. Кулинич. − М. : ВАКО, 2009. − 208 с.

Приложение 1

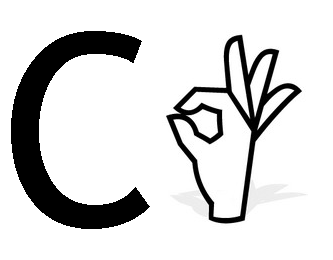












Приложение 2

19,16,13,15,24,6 3,16,9,5,21,23 10 3,16,5,1 -----

15,1,26,10 13,21,25,26,10,6 5,18,21,9,30,33!

19,16,13,15,24,6 3,16,9,5,21,23 10 3,16,5,1 -----

15,1,26,10 13,21,25,26,10,6 5,18,21,9,30,33!

19,16,13,15,24,6 3,16,9,5,21,23 10 3,16,5,1 -----

15,1,26,10 13,21,25,26,10,6 5,18,21,9,30,33!

19,16,13,15,24,6 3,16,9,5,21,23 10 3,16,5,1 -----

15,1,26,10 13,21,25,26,10,6 5,18,21,9,30,33!

19,16,13,15,24,6 3,16,9,5,21,23 10 3,16,5,1 -----

15,1,26,10 13,21,25,26,10,6 5,18,21,9,30,33!

Приложение 3

