

Понежа Татьяна Константиновна

Муниципальное общеобразовательное учреждение

*средняя общеобразовательная школа № 18 с углубленным
изучением отдельных предметов*

Московская область, город Орехово-Зуево

СЦЕНАРИЙ КЛАССНОГО ЧАСА «ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

Цель: пояснить основные ориентиры для человека – здоровье, знание, духовность.

Задача: формирование системы знаний о здоровом образе жизни и его составляющих.

Форма: тренинговое занятие.

Ход мероприятия.

Учитель: Еще древние римляне говорили: *«В здоровом теле - здоровый дух»*. А как вы думаете, что подразумевалось под «здоровым телом»?

При травмах помочь телу можно разными способами. Для этого используют шины, гипс, костыли. И все это для придания телу устойчивости. Но наше тело состоит из клеток, видимых только под микроскопом, из различных органов. Язык, нос, уши – это органы. И все вместе они составляют одно живое тело. Организм бывает здоровым, когда здоровы все его органы: кожа, волосы, ногти. У древних, здоровый и красивый, обозначались одним словом. А где здоровье, там и гигиена, чистота.



Задание 1.

Давайте обсудим, а *что такое «дух»?* (подсказка: совокупность мыслей, чувств, знаний, стремлений, поступков) – ребята обсуждают группами и отвечают.

А *что значит «здоровый дух»?* – снова обсуждение группами.

Назовите *здоровые поступки и нездоровые поступки?*

Учитель: Человек волен выбрать, какие совершать поступки – здоровые или нездоровые.

А сейчас давайте экспериментальным путем решим, что будет, если тело здоровое, а дух больной, и наоборот, тело больное, а дух здоровый.

Задание 2.

Дети разбиваются на пары: один – дух, другой – тело.

1. «Больной дух» лежит, а «здоровое тело» пытается его поднять, не говоря ни слова, только действиями, и вместе сделать два шага. При этом «дух» отказывается, протестует, но силой сопротивляться не может.

2. «Больное тело» лежит, а «здоровый дух» убеждает, уговаривает его подняться, но физические усилия не применяет.

Учитель: Ну как? Увидели, что из этого получается? Для движения вперед нужны слаженность и взаимодействие между телом и духом.

Задание 3.

Учитель предлагает познакомиться со следующей моделью. Один ученик берет тетрадь, а другой ставит на нее ручку или руку. Они вместе начинают движение вперед.

Учитель: Жизнь – это движение. Если мы движемся с ней вместе, то мы развиваемся. Если наша жизнь будет двигаться, а мы остановимся, совершая плохие поступки, мы начнем отставать от жизни, перестанем развиваться.



Задание 4.

Это упражнение дети выполняют в парах. Класс делится на четыре группы: «здоровое тело», «больное тело», «здоровый дух», «больной дух». Работая в группах они записывают примеры из жизни. На это отводится 3-5 минут. Затем примеры оглашаются. Особое внимание заостряется на курении, алкоголизме, наркомании как вредных примерах.

Учитель: Мнения были высказаны разные, но каждое важно. Почему же древние считали, что здоровый дух бывает в здоровом теле? Что они этим хотели сказать? Человек имеет право выбирать, какой образ жизни вести. При этом он должен помнить, что несет ответственность перед окружающими его людьми и перед самим собой. Человек в ответе и за свое будущее, когда выбирает, какому образу жизни отдать предпочтение. Не забывайте, не зря древние римляне говорили: *«В здоровом теле - здоровый дух»!*

