

**МОБУ Талаканская СОШ № 5**

*Классный час в 9 А классе*

**Тема:  
«Формирование  
навыков  
здорового  
образа жизни»**

**автор: Ефимова С.А.<sup>1</sup>**

## Вопросы классного часа:

- Здоровье - человеческая ценность
- Создание модели здоровья школьника
- Здоровье индивидуальное и общественное



## Задание на ассоциации:

на каждую букву данного слова составьте слова, относящиеся к тому, что делает человека здоровым.

З-

Д-

О-

Р-

О-

В-

Ь

Е-



***Здоровье*** - это состояние  
полного физического,  
социального и психического  
благополучия, а не просто  
отсутствие болезней или  
физических дефектов.

*(из Устава ВОЗ)*



# Задание: назовите проявления состояния здоровья школьника.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

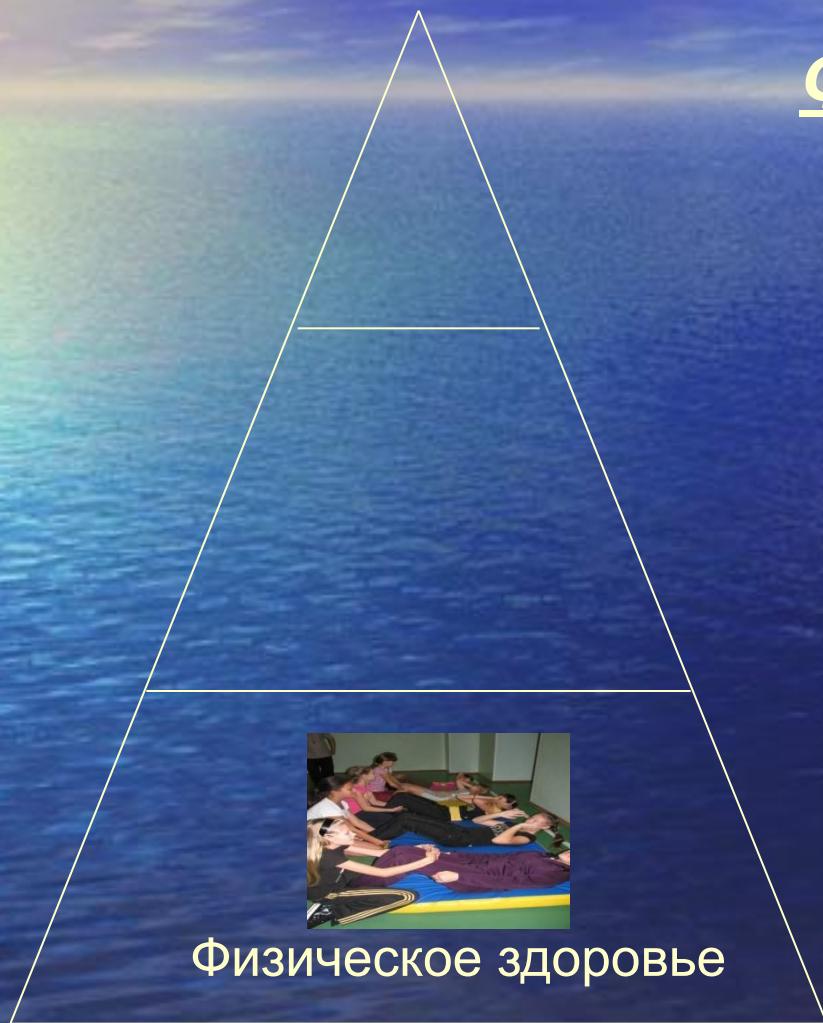


Рис. 4



# Модель здоровья школьника

Здоровье



Физическое здоровье –  
функционирование  
организма, здоровье  
всех его систем,  
физическая  
активность, гигиена,  
режим труда и отдыха,  
рациональное питание,  
закаливание, отказ от  
вредных привычек и т.  
д.

# Модель здоровья школьника

Здоровье



социальное

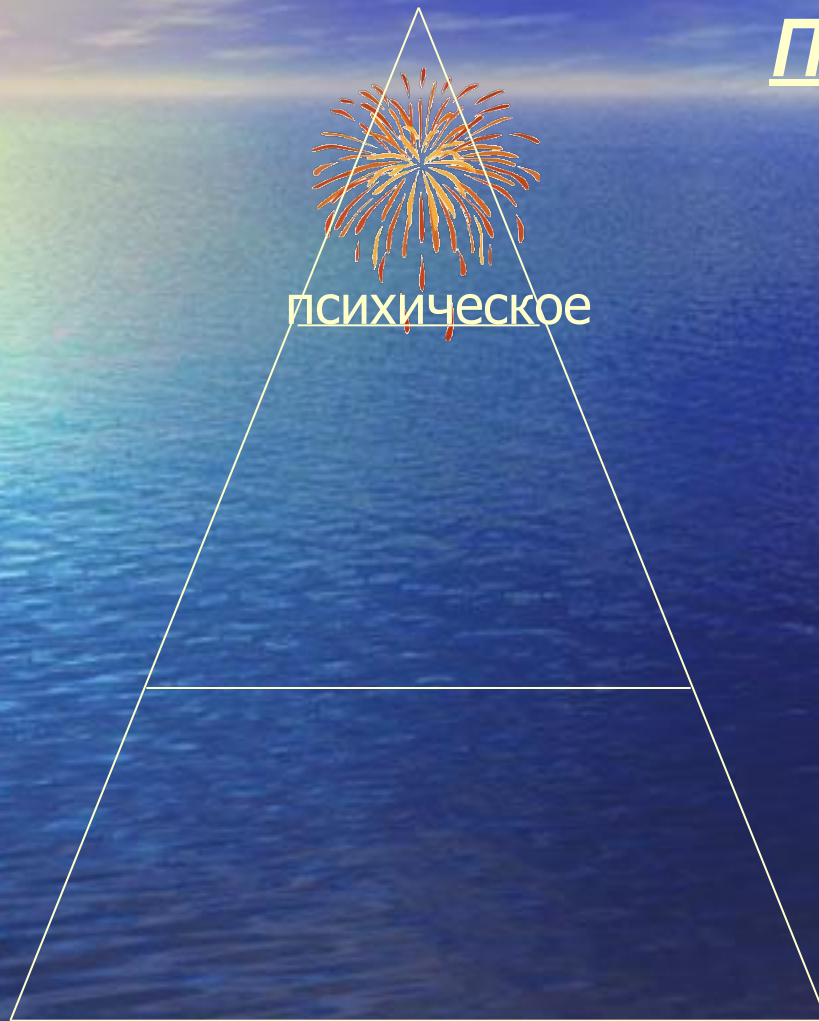
## Социальное здоровье –

осознание себя личностью мужского или женского пола, взаимодействие с окружающими, понимание и развитие навыков, помогающих в общении с людьми, профилактика социально значимых заболеваний.



# Модель здоровья школьника

## Здоровье



## Психическое здоровье –

умение определять своё место в окружающем мире, понимание своих чувств и умение выражать их, умение прогнозировать различные ситуации, становление и развитие личности старшеклассников, их самоопределение и самореализация.



A scenic landscape featuring a calm lake in the foreground, a dense forest of evergreen trees in the middle ground, and a range of snow-capped mountains in the background. The scene is bathed in a soft, golden light, suggesting early morning or late afternoon, with a misty atmosphere near the water's surface.

## Общие задачи маршрута:

- **Знаю**

- **Умею**

- **Способен помочь близким**

# здоровье



## Практическая работа:

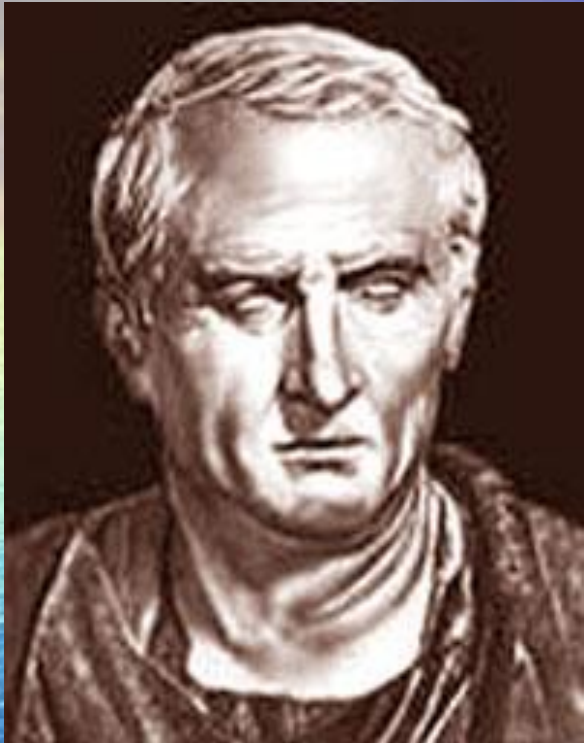
создайте проект модели  
здоровья школьника.

III. Могу помочь:

II. Умею:

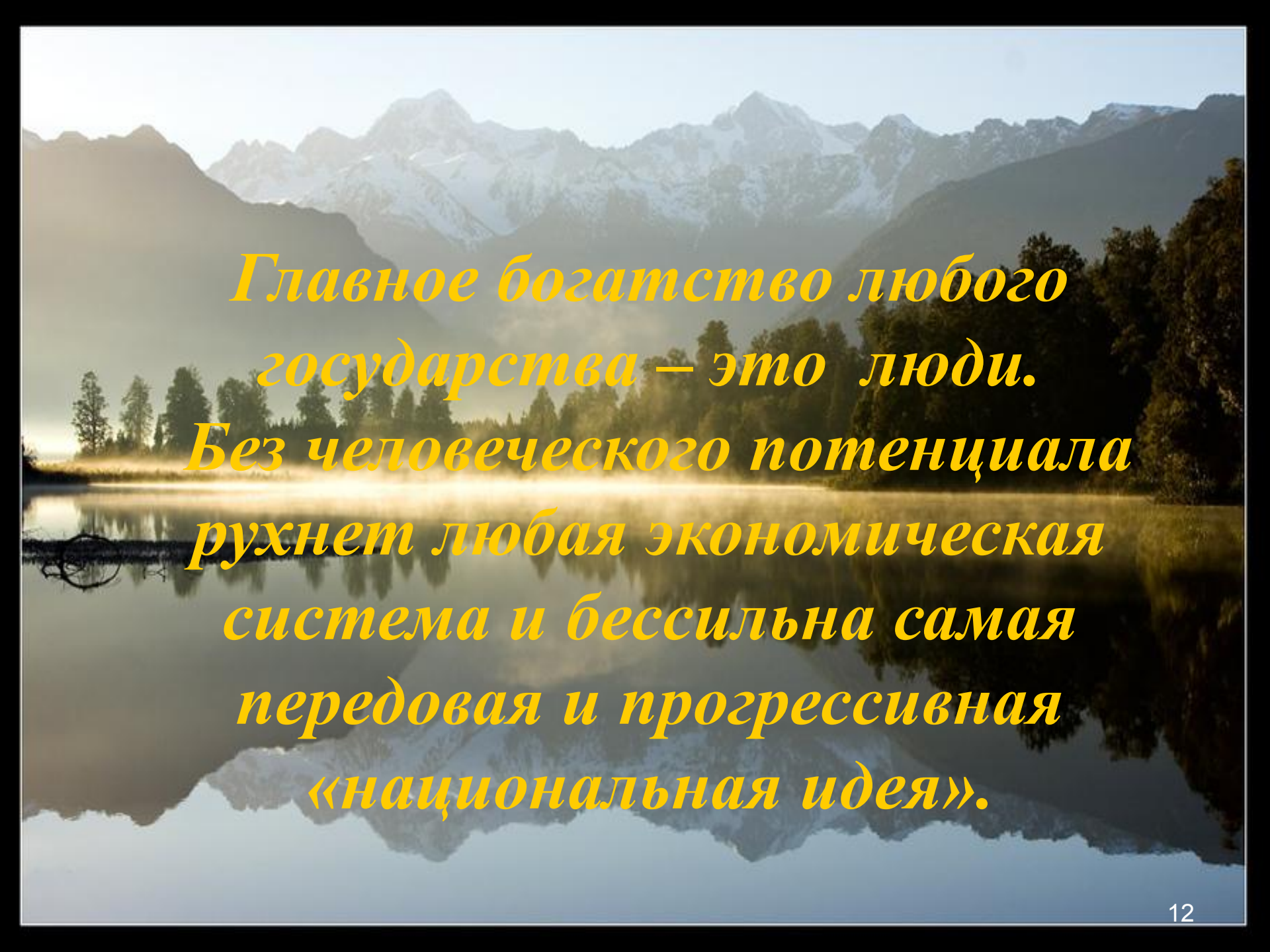
I. Знаю:





*«Обязанности мудрого – заботиться о своем имуществе, здоровье, не совершая ничего противного обычаям, законам и установлениям ... не только ради себя, но и ради детей, родных, друзей, а особенно ради государства; ведь достояние отдельных лиц составляют богатство гражданской общины».*

*Из трактата древнеримского политика Марка Туллия Цицерона «Об обязанностях»*



*Главное богатство любого  
государства – это люди.  
Без человеческого потенциала  
рухнет любая экономическая  
система и бессильна самая  
передовая и прогрессивная  
«национальная идея».*



# **ЗДОРОВЬЕ**

## **ИНДИВИДУАЛЬНОЕ**

Это здоровье  
каждого человека  
в отдельности

## **ОБЩЕСТВЕННОЕ**

Совокупное здоровье людей  
или здоровье всего населения  
страны

## Сделай свой выбор:

*при помощи разноцветных жетонов определи степень развития своего физического, социального и психического здоровья.*



● **Зеленый** – 1 место : очень хорошо развито



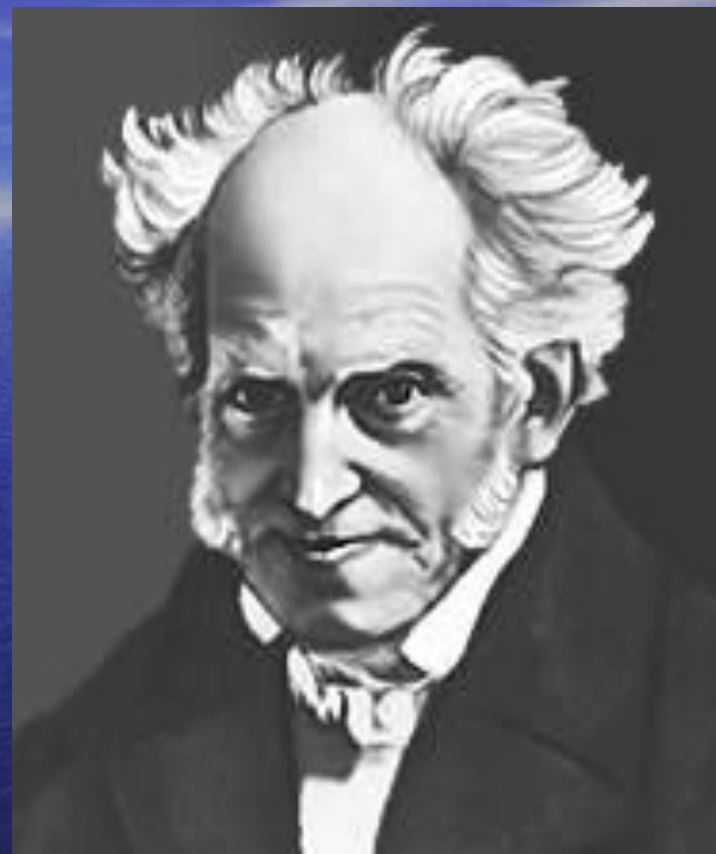
● **Желтый** - 2 место : хорошо развито



● **Красный** - 3 место : недостаточно развито



*«...прежде всего мы должны сохранить хорошее здоровье. Средства к этому несложные: избегать всех эксцессов, излишних бурных и неприятных волнений, а также чересчур напряженного и продолжительного умственного труда, далее усиленное движение на свежем воздухе в течение по крайней мере двух часов, частое купание в холодной воде и тому подобные гигиенические меры».*



Артур Шопенгауэр

«Афоризмы житейский  
мудрости»

## Подумай:

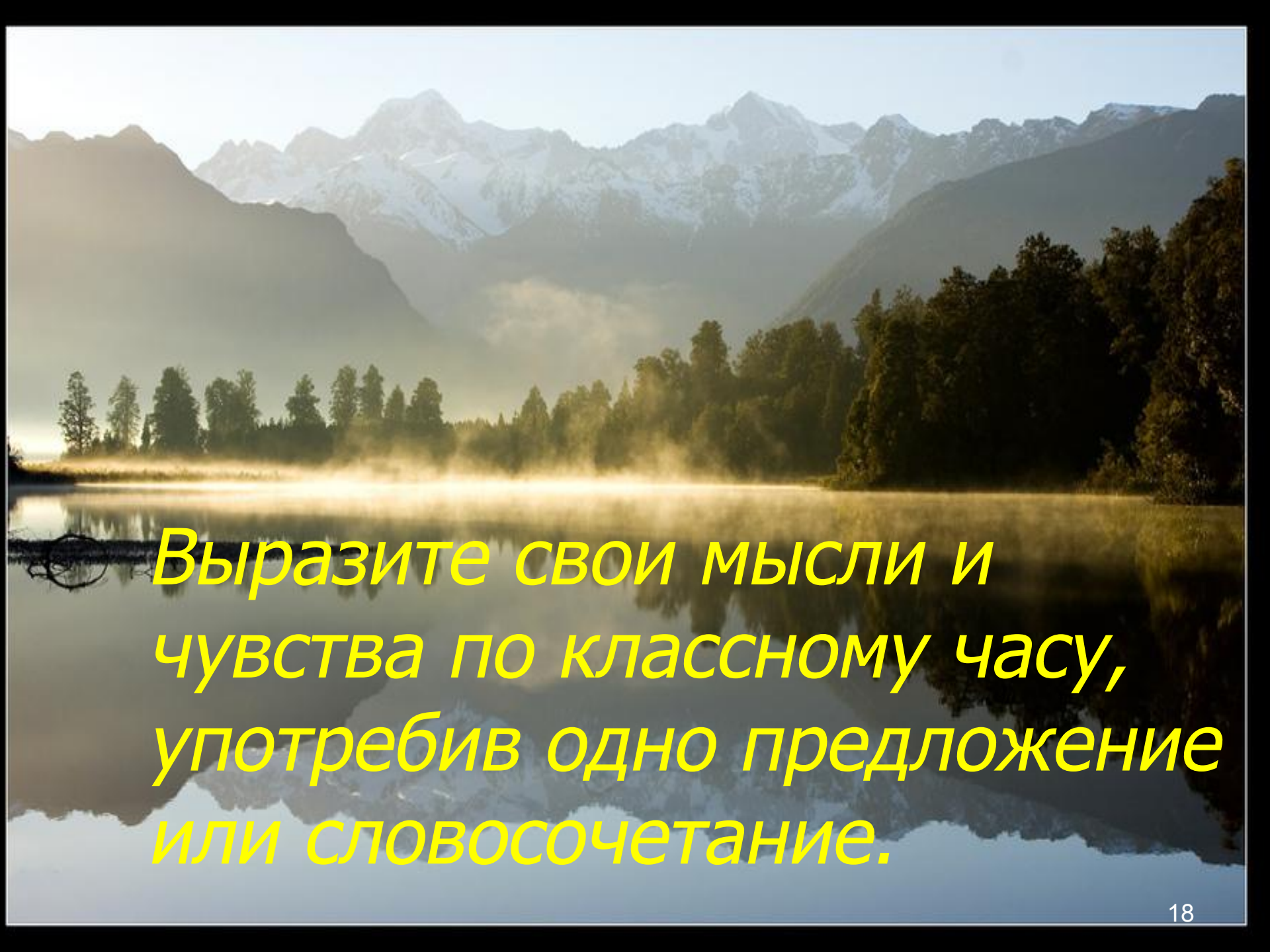
- - Какие выводы можно сделать после проведенного классного часа?
- - Какое место среди ваших жизненных ценностей отводится здоровью?



A scenic landscape photograph showing a calm lake in the foreground, a dense forest of evergreen trees in the middle ground, and a range of snow-capped mountains in the background. The scene is illuminated by the soft, golden light of a sunrise or sunset, with a misty or foggy atmosphere near the water's surface. The sky is a pale, clear blue.

*Задание для закрепления:*

Продумать свои индивидуальные модели здоровья и предложить их для обсуждения на одном из уроков ОБЖ.

A scenic landscape featuring a calm lake in the foreground, a dense forest of evergreen trees in the middle ground, and a range of rugged, snow-capped mountains in the background. The scene is bathed in the soft, golden light of a low sun, creating a misty atmosphere over the water and forest. The sky is a pale, clear blue.

*Выразите свои мысли и чувства по классному часу, употребив одно предложение или словосочетание.*



A scenic landscape featuring snow-capped mountains in the background, a dense forest of evergreen trees in the middle ground, and a calm lake in the foreground. The scene is illuminated by the soft, golden light of sunrise, with mist rising from the water and reflecting the sky. The overall atmosphere is peaceful and serene.

*Всем доброго здоровья!*

*Спасибо за работу.*