

**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



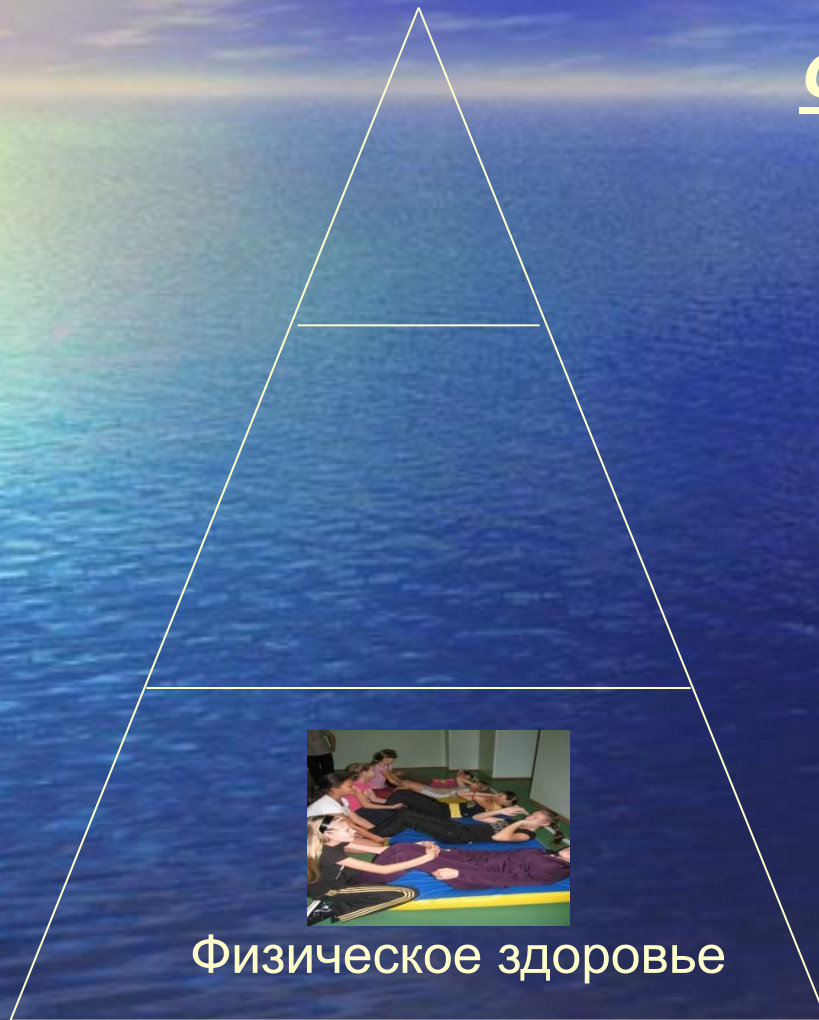
Рис. 3



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



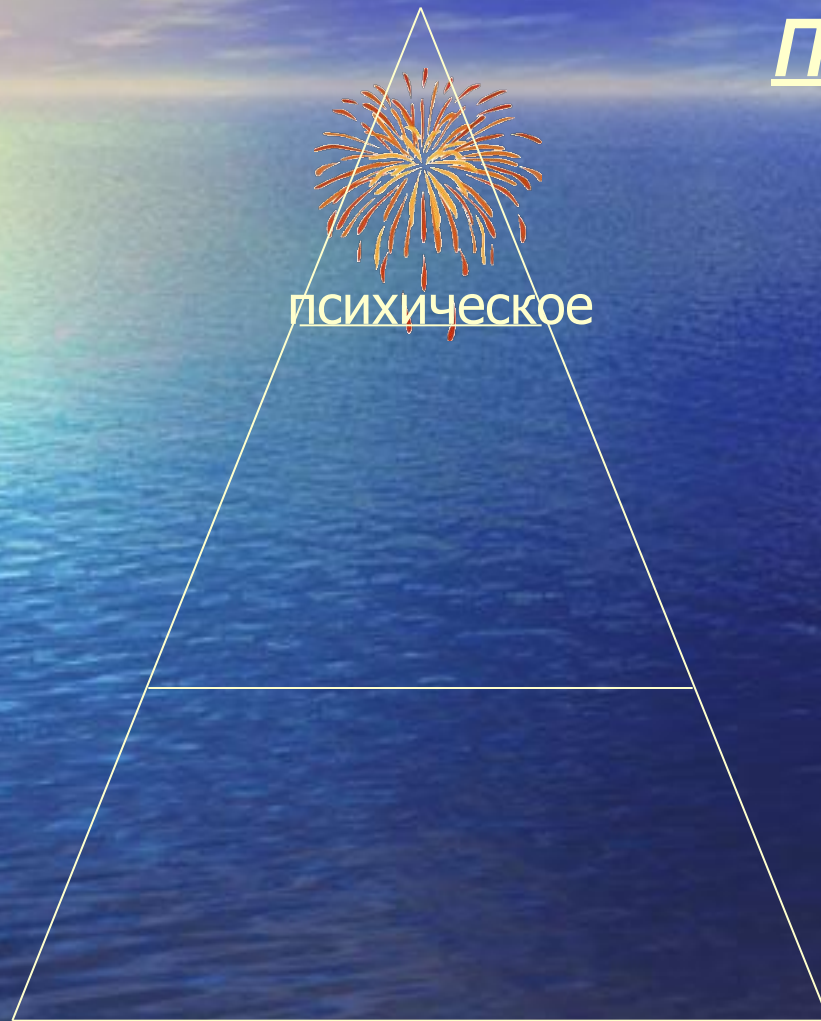
социальное

## 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.



## Общие задачи маршрута:

- **Знаю**

- **Умею**

- **Способен помочь близким**

# здоровье



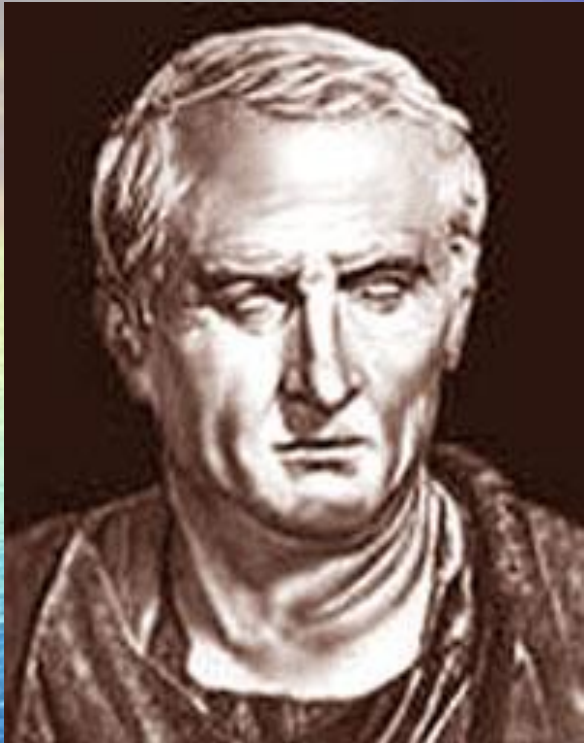
## Практическая работа:

создайте проект модели  
здоровья школьника.

III. Могу помочь:

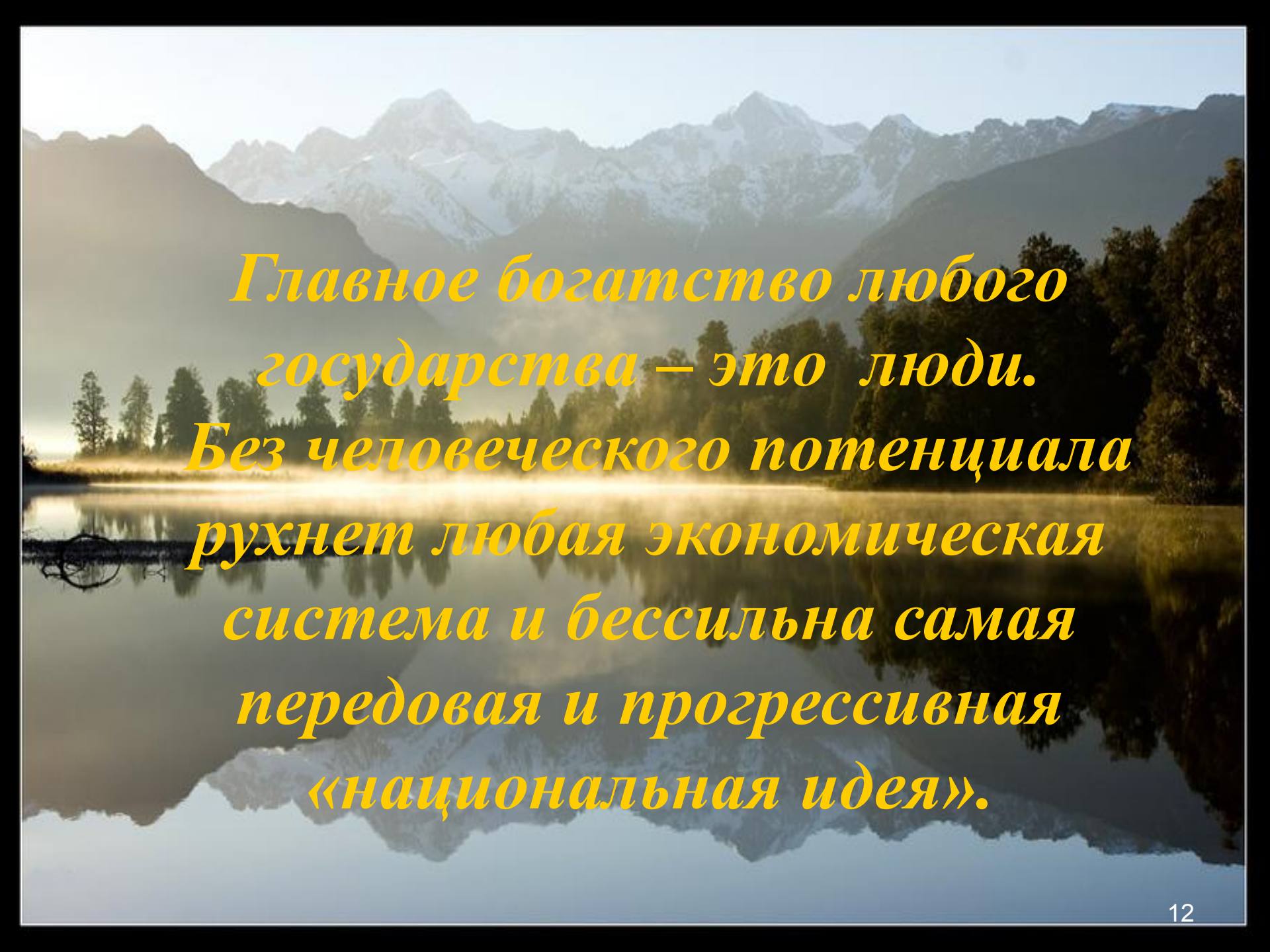
II. Умею:

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:

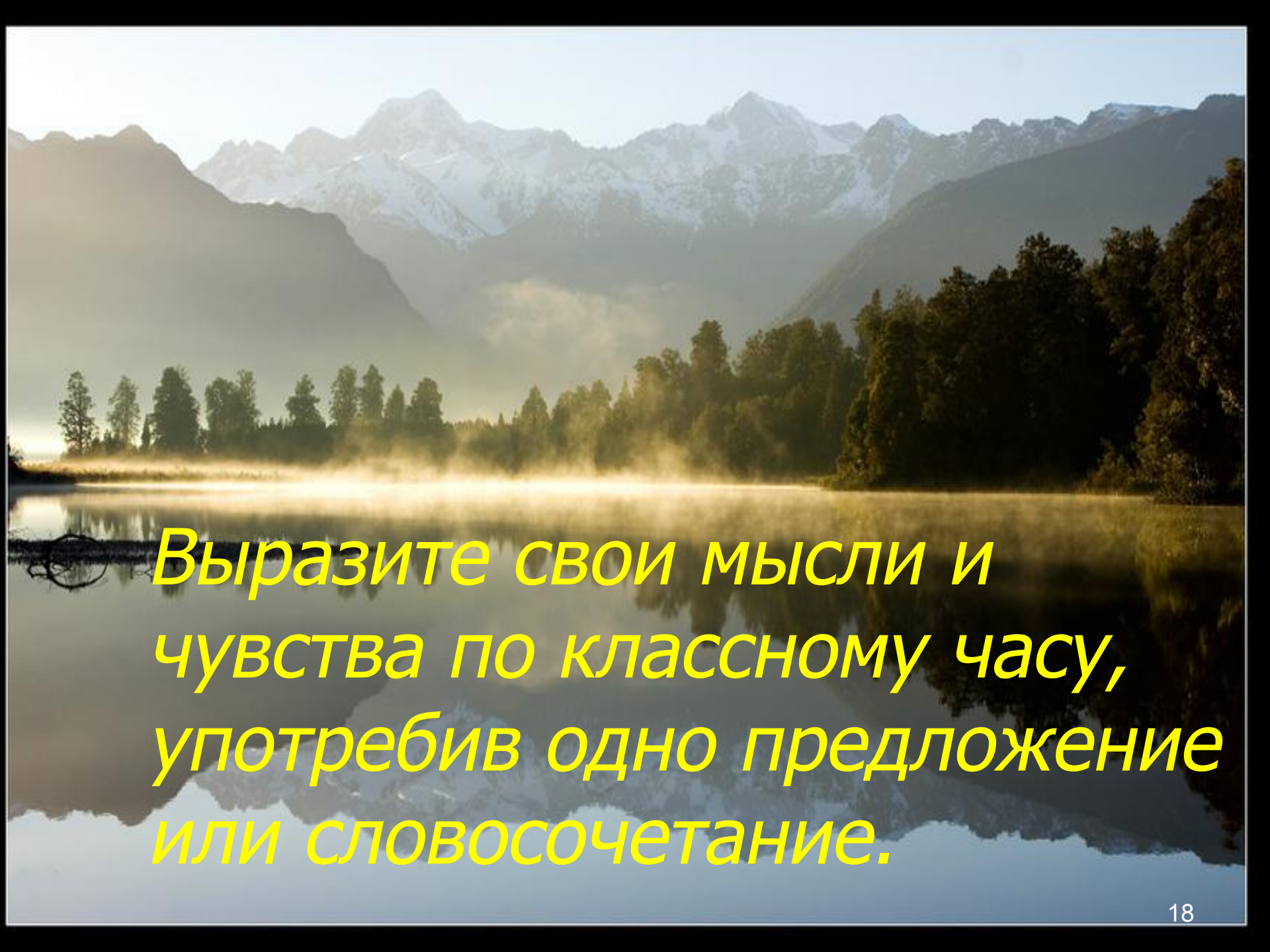
- - Какие выводы можно сделать после проведенного классного часа?
- - Какое место среди ваших жизненных ценностей отводится здоровью?



A scenic landscape 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 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.



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

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 the soft, golden light of a sunrise or sunset, with a misty glow over the water. The text is overlaid on the image.

*Всем доброго здоровья!*

*Спасибо за работу.*