

## Конспект классного часа

Программа: «Саморазвитие личности» Г. Селевко

Класс: 6

Тема: «Мое здоровье»

Учитель: Обухова Татьяна Андреевна, МБОУ «Гимназия» г. Верещагино

### Пояснительная записка

В программе Г. Селевко в 5 и 6 классе изучаются вопросы, связанные с познанием особенностей собственного внутреннего мира. Среди прочих в 6 классе выделяется блок тем, направленных на познание учащимися особенностей своего здоровья. Данный классный час первый в этом блоке тем (всего в теме 4 часа).

Цели:

- формирование понятия *физическое здоровье*,
- составление индивидуальной программы по укреплению здоровья,
- формирование навыков планирования самостоятельной деятельности,
- развитие эмоционально – ценностного отношения учащихся к здоровью, к здоровому образу жизни.

В рамках классного часа применяются формы фронтальной и групповой работы.

Технологии: деятельностный подход, элементы проблемного обучения, рефлексивного обучения.

Логика классного часа: завязка, выход на тему классного часа, работа с понятием «здоровье», рефлексия (оценка собственного физического здоровья), целеполагание, самостоятельная работа (составление индивидуальной программы по укреплению здоровья), проигрывание и анализ ситуаций, рефлексия.

Оборудование: проектор, экран, ноутбук, раздаточный материал (анкета «Мое здоровье», список мероприятий по укреплению здоровья, рабочий лист для составления программы, карточки с описанием ситуаций).

Результаты классного часа: наличие индивидуальной программы по укреплению здоровья у каждого ученика.

### Технологическая карта классного часа

Этап	Деятельность учителя	Используемые методы, приемы, формы	Деятельность ученика	Результат взаимодействия
I. Завязка	Создание условий для мотивации и актуализации знаний	Пословицы противоположные по смыслу	Включение в деятельность	Сформулирована тема. Готовность учащихся к дальнейшей деятельности
II. Основная часть а) Работа с понятием	Сообщение нового знания	Опора на жизненный опыт учащихся, введение понятия учителем	Усвоение понятия	Ознакомление с понятием <i>здоровье</i> , выделение составляющих здоровья
б) Самооценка (рефлексия)	Организует работу учащихся по самооценке собственного здоровья	Анкета	Оценка своего здоровья, выявление проблемы	Выявлена проблема со здоровьем
в) Целеполагание	Создает условия для формулирования учащимися цели предстоящей деятельности	Побуждающий диалог	Формулируют цель деятельности	Сформулирована цель деятельности
г) Выработка механизма решения проблемы	Предлагает задание для самостоятельной работы	Анализ и выбор мероприятий с учетом собственной проблемы	Групповая работа по составлению индивидуальной программы по укреплению здоровья	Составлены индивидуальные программы по укреплению здоровья

д) Опыт применения	Предлагает ситуацию для анализа	Разыгрывание и анализ ситуаций	Поиск варианта выхода из проблемной ситуации	Найдены варианты выхода из проблемной ситуации. Получен опыт применения
III. Заключительный этап. Рефлексия	Создает условия для рефлексии	Выбор девиза - пословицы. Прием «Первые шаги»	Выбор девиза последующей деятельности, определение первых шагов по реализации программы по укреплению здоровья	Настрой на реализацию программы

### Ход классного часа

#### 1. Организационный этап.

- Здравствуйте, ребята. Меня зовут Татьяна Андреевна, и сегодня я проведу классный час.

#### 2. Завязка.

- Перед вами две пословицы:

*На слайде 1: «Каждый - кузнец своего здоровья», «Не дал бог здоровья, не даст и врач»*

- Прочитайте пословицы. Как вы понимаете их? О чем будем говорить? Сформулируйте тему классного часа. (О здоровье)

- Что интересного заметили? (В том и другом высказывании говорится о здоровье и личной ответственности каждого за него).

- С какой из пословиц вы согласны, свой ответ поясните. (Высказывания детей)

- Соглашусь с вами, что человек ответствен за свое здоровье. По данным Всемирной организации здравоохранения здоровье на 50% зависит от образа жизни.

*На слайде 2: диаграмма «От чего зависит здоровье»*

- Вы только задумайтесь: сидячий образ жизни отнимает минимум 4 года жизни! Около половины детей младшего школьного возраста имеют признаки сколиоза (искривления позвоночника)! Половина учащихся после окончания учебного заведения имеют проблемы со зрением!

- Данные примеры подтверждают необходимость ответственного отношения к своему здоровью.

На слайде 3: факты.

### 3. Основной этап.

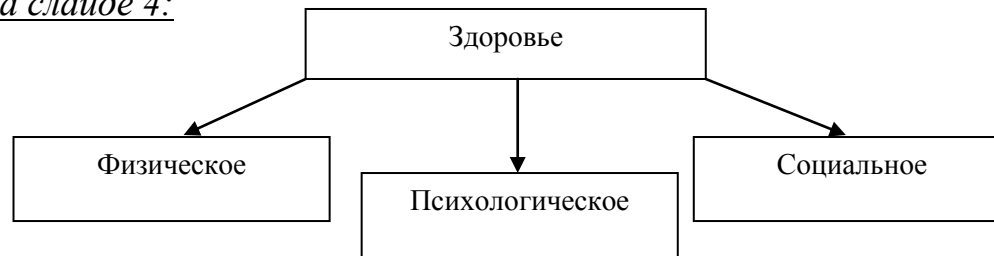
#### А) Работа с понятием.

- Ребята, а как вы понимаете, что такое здоровье? (Высказывания учащихся)

- Существует много определений понятия *здоровье*, но основным принято определение, которое дает Всемирная организация здравоохранения:

Здоровье – это состояние полного физического, психологического, социального благополучия.

На слайде 4:



Учитель поясняет каждый аспект:

- Физическое здоровье – это состояние правильной работы всего организма.

- Психологическое здоровье проявляется в том, что человек доволен собой, он удовлетворён своими достижениями и правильно относится к своим ошибкам.

- Социальное здоровье проявляется в отношении с другими людьми: умение ладить с окружающими, поддерживают добрые отношения с другими.

- Здоровым можно назвать только такого человека, который обладает всеми тремя видами здоровья.

#### Б) Самооценка (рефлексия).

- Сегодня я предлагаю поговорить только о физическом здоровье. А вы считаете себя физически здоровыми? (дети отвечают). Давайте проверим.

- Я предлагаю вам ответить на вопросы анкеты

Учитель раздает анкету «моё здоровье». (ПРИЛОЖЕНИЕ 1). Дети отвечают на вопросы, подсчитывают положительные ответы по каждому блоку.

- Давайте подведём итоги. В анкете представлены 4 блока. У вас обнаружилась проблема, если в каком-то из блоков есть хотя бы один положительный ответ. Чем больше ответов «да», тем острее проблема, вы находитесь «в группе риска»

- 1 блок вопросов относится к простудным заболеваниям, ослабленный иммунитет.
- 2 блок относится к заболеваниям, связанными со снижением зрения, болезнями глаз.
- 3 блок относится к заболеваниям, связанным с пищеварительной системой.
- 4 блок относится к заболеваниям, связанным с искривлением позвоночника, нарушением осанки.

### В) Целеполагание.

- Как изменить свой образ жизни, чтобы данная ситуация не привела к более серьезным проблемам со здоровьем?(предположения детей).

- Сформулируйте цель предстоящей работы. (Ответы учащихся)
- Предлагаю создать программу по укреплению здоровья.
- Ребята, как лучше решать проблему: в одиночку или вместе? (Ответы детей) Предлагаю вам объединиться для решения проблемы в группы по общей проблеме.

Дети садятся по группам.

### Г) Выработка механизма решения проблемы. Работа в группах.

Учащиеся объединяются в группы по принципу показателей анкеты о состоянии здоровья.

Учитель раздает рабочие листы для составления программы по укреплению здоровья.

- Сформулируйте собственную проблему, исходя из результатов анкеты. Запишите ее.

Например: у меня проблемы с ....

Учащиеся записывают.

- Сформулируйте цель предстоящей деятельности по решению вашей проблемы, используя слова *укрепить, улучшить, повысить*.

- Кто может поделиться, что у него получилось? (слушаем 2- 3 человек).

Учитель раздает группам бланк со списком мероприятий по укреплению здоровья. (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

-Вам предлагаются мероприятия по укреплению здоровья, ваша задача совместно выбрать те мероприятия, которые относятся к вашей общей проблеме и записать в свой план действий только те, которые вы будете делать сами. Свой личный план вы можете дополнить другими подходящими мероприятиями. Во втором столбике укажите, как часто вы планируете это делать (каждый день, раз в неделю и т.д.). На работу 5 минут.

Если в классе будет ученик, у которого не обнаружатся проблемы ни в одном из заявленных блоков, он выступает в роли консультанта (эксперта), может помогать группам, давать советы. Если будут ученики, у которых 2-3 проблемных блока, то им предлагается составить на классном часе одну программу, а дома составить другую.

После работы в группах ребята выступают, другие участники группы могут дополнить или сказать, чем отличается их план от предыдущего.

#### Д) Опыт применения.

- У каждого из вас получилась программа действий. С какими проблемами вы можете столкнуться при ее реализации? (Дети называют).

Исходя из того, какую проблему чаще всего называют, учитель предлагает детям одну ситуацию для анализа. Раздает каждой группе карточку с описанием ситуации. ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

- Согласна с вами. Предлагаю сейчас рассмотреть эту ситуацию и продумать, как лучше себя вести в конкретном случае: так, чтобы не нарушить свою программу по укреплению здоровья и не испортить отношения с близкими людьми.

Учащиеся в группах выполняют задания. После чего одна группа представляет результат работы.

- Удалось ли этой группе решить ситуацию так, чтобы сохранить выполнение программы и не обидеть близких? (Дети высказываются).

- Есть ли другие варианты выхода из этой ситуации?

После выступления другой группы:

-Удалось ли этой группе решить ситуацию так, чтобы сохранить выполнение программы и не обидеть близких? (Дети высказываются).

- Ребята, при выполнении программы проблемы будут, но они решаемы, это мы сейчас увидели. Если вы столкнулись с проблемой, проанализируйте ее и придумайте, как выйти.

#### 4. Заключительный этап. Рефлексия.

- Вернемся к пословицам.

На слайде 5: «Каждый - кузнец своего здоровья», «Не дал бог здоровья, не даст и врач»

- Какую из пословиц подтверждает созданная вами программа по укреплению здоровья? («Каждый - кузнец своего здоровья»)

- Когда человек действует, он руководствуется каким-то девизом. Какой из предложенных девизов вы возьмете для себя в реализации своей программы по укреплению здоровья? Объясните, почему. (Ответы учащихся).

На слайде 6:

ДОРОГУ ОСИЛИТ ИДУЩИЙ.

БЕЗ ТРУДА НЕ ВЫТАЩИШЬ И РЫБКУ ИЗ ПРУДА.

ТИШЕ ЕДЕШЬ, ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ.

ЧТО ПОСЕЕШЬ, ТО И ПОЖНЕШЬ.

ГЛАЗА БОЯТСЯ, А РУКИ ДЕЛАЮТ.

- Впишите свой девиз в программу.

- Программа долгосрочная. Какой шаг вы сделаете первым: уже сегодня вечером или завтра утром? (Ответы учащихся).

- Я желаю вам здоровья. Желаю, чтобы свои программы по укреплению здоровья вы смогли реализовать.