

**Классный час в 5 «б» классе  
МБОУ СОШ № 21  
на тему: «Здоровые дети в здоровой семье».**

Классный руководитель: Ширяева Елена Юрьевна

**Цели:**

- сохранение семейных традиций как основы российского общества и государства;
- пропаганда здорового образа жизни учащихся, семейных ценностей;
- сохранение и приумножение здоровья детей, обеспечение их гармоничного развития;
- продвижение здоровьесберегающих технологий.

**Ход классного часа:**

В настоящее время остро встала проблема болезненности населения. Все чаще и чаще мы узнаем о болезнях, которые добавляет нам экология, загрязненность воды, ненатуральные продукты. Вас дети надо приучать к здоровому образу жизни с самого раннего возраста. Вы - это наше будущее, это наше бессмертие.

- Здравствуйте, дорогие ребята! Говорить друг другу ЗДРАВСТВУЙ – это, значит, желать здоровья. Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги.

Ребята, а что значит – быть здоровым? (не болеть)

А как мы чувствуем себя, когда болеем? (болит голова, плохо, горло болит, кашель, насморк, живот, ничего не можешь делать, заниматься любимым делом, гулять, приходится лежать на кровати и пить лекарства)

Болеть неприятно и тоскливо.

Никто не любит болеть.

А чтобы нам с вами не болеть, нужно вести ЗОЖ!!!

А что это такое?

ЗОЖ – это соблюдение всех правил и норм для поддержания хорошего здоровья.

Сегодня мы с вами поговорим о некоторых из них.

А теперь давайте немного отдохнем. Отвечайте дружно хором «Это я, это я, это все мои друзья!», если вы со мной согласны. Если это не про вас, от молчите, не шумите :

- кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов? +
- кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым? –
- кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? +
- кто мороза не боится, на коньках летит, как птица? +
- ну а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет? –
- кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны? +
- кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки? +
- кот из вас, из малышей, ходит грязный до ушей? –
- кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку? +
- кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать? +

Итак, наш сегодняшний классный час посвящён именно семье и здоровью, ведь здоровые дети растут в только в здоровой семье.

Что такое семья?

Ребята, когда вы слышите слово «семья», какие ассоциации у вас возникают? Сейчас каждый из вас получит листок бумаги, на котором напишет, какие 3 слова возникают в вашем воображении, когда вы слышите слово «семья».

(слушаем ответы учащихся)

А теперь давайте посмотрим, какое слово является самым популярным среди ваших ответов.

Это слово «мама». А ведь именно с мамы и папы начинается семья.

Семья – это группа живущих вместе родственников (муж, жена, родители, дети)

Семья – самое главное в жизни для каждого человека. Это близкие и родные люди, те, кого мы любим, с кого берём пример, о ком заботимся, кому желаем добра и счастья.

Семья – это круг людей, которые тебя любят и уважают и никогда не оставят в беде, будут с тобой в радости и горести всегда.

А знаете ли вы, что семья ещё и государственный термин. Как называется основной закон нашей страны, по которому организована жизнь в нашем государстве? (Конституция)

А вот что о семье занесено в Конституцию:

**Семья** — это очень важная социальная единица, которая находится под охраной закона. В Статье 38 Конституции РФ четко изложено, что:

- 1. Материнство и детство, семья находятся под защитой государства.**
- 2. Забота о детях, их воспитание — равное право и обязанность родителей.**
- 3. Трудоспособные дети, достигшие 18 лет, должны заботиться о нетрудоспособных родителях.**

Давайте обсудим, эту статью Конституции. Как вы понимаете её первый пункт?

Что такое социальная единица?

И почему семья – важная часть государства?

Почему государство должно заботиться о семье? И как оно заботится?

Верно, потому что благополучие детей и семьи принадлежит к числу основных ценностей современного человека.

Как вы думаете, что такое благополучие?

В это понятие входит не только материальное благополучие, свобода от нужды и лишений, возможность обеспечить себе и своим близким достойный уровень жизни, но и семейный лад, благоприятный психологический климат, ощущение любви и поддержки. Дети, которые выросли в дружной, любящей семье, на всю жизнь сохраняют чувство защищённости и стремятся передать это тёплое чувство своим детям. Именно родители становятся первыми значимыми людьми в жизни маленького ребёнка, его окном в мир, его примером и целью.

Для сохранения дружной семьи очень важно, чтобы в ней были общие события, праздники, семейные традиции

Именно поэтому премьер-министр нашей страны Д.А.Медведев в 2008 подписал указ о ежегодном проведении праздника, который называется День семьи, любви и верности.

Кто из вас знает, когда он отмечается? (8июля)

Что является его символом? (ромашка)

Семьи все разные. А чем они отличаются? (привычками, укладом, атмосферой, традициями, которые передаются из поколения в поколение.

Скажите, есть ли в вашей семье свои традиции, которые, возможно передаются из поколение в поколение? Расскажите о них.

Какие поговорки и пословицы о семье вы знаете?

Молодцы, а вот что о семье писали известные люди. (Обращаемся к слайду)

А теперь немного поиграем в ассоциации.

**Если семья – это постройка, то какая.....**

**Если семья – это цвет, то какой.....**

**Если семья – это музыка, то какая....**

**Если семья – это геометрическая фигура, то какая....**

**Если семья – это название фильма, то какого...**

**Если семья – это настроение, то какое...**

Итак, через эту игру каждый из вас сейчас немного рассказал нам о своей семье.

Наверняка каждый из вас хоть раз задумывался от том, какая у вас будет семья, когда вы повзрослеете. Давайте на миг представим, что вы уже совсем взрослые и ответим на несколько серьезных вопросов.

**Деловая игра «Что значит любить родителей?»**

**Задание 1.**

- Почему важно в семье любить друг друга?
- Как выразить свою любовь к родителям?
- Как научиться не огорчать близких?
- Как вести себя, когда провинился?
- Как научиться понимать настроение родителей?
- Как повысить настроение папе, маме?

**Задание 2. «Хозяюшка»**

- Как помочь маме вести домашнее хозяйство?
- Как приучить младшего брата делать «женскую работу». И нужно ли делить обязанности по дому?
- Какие семейные праздники сплотят семью.

**Вопросы к «Настоящим мужчинам»**

- Какой объем домашних дел должен взять на себя ты, чтобы мама увидела в сыне настоящего помощника?
- Как мужчины в семье могут устроить настоящий праздник для мамы с сестренкой?
- Как проявить особое внимание к маме, чтобы она почувствовала внимание и заботу сына?
- Как вы считаете, со всеми ли домашними делами может справиться настоящий мужчина, хозяин?

Скажите, а как семья связана со здоровьем человека?

Какую семью можно назвать здоровой?

Из чего складывается понятие здоровье? (физическое здоровье, психологическое здоровье, ориентация на духовные и моральные ценности)

Здоровая семья – это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток.

Сегодня семье отводится главенствующая роль в формировании здорового образа жизни.

Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные.

Скажите, есть ли в вашей семье люди, которые имеют вредные привычки? Если да, то какие?

А какие традиции здорового образа жизни есть в ваших семьях? (лыжи, походы, плавание)

(слушаем рассказы детей, подготовленные дома)

Первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия.

Ребенок видит, воспринимает, старается подражать, и это действие у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли. Выработанные с годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих переносятся ребенком во взрослую жизнь и во вновь созданную семью. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе.

Но если взрослые научат детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если они будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Задача состоит не только в том, чтобы подготовить ребёнка к жизни, но и в том, чтобы обеспечить ему полноценную жизнь уже сейчас. А полноценная жизнь может быть только у здорового человека. Совместная деятельность родителей и детей по укреплению здоровья и ведению здорового образа жизни может решить проблему здоровья нации.

Итак, семья – это целый комплекс различных понятий, традиций и ценностей. Давайте составим словарь семейных отношений. Что должно связывать людей, чтобы они стали семьей:

- сопереживание
- доверие
- взаимопомощь
- понимание
- любовь
- верность
- нежность
- компромисс

Скажите, с каким настроением вы пришли на этот первый урок 2013-2014 учебного года.

Что было интересным для вас? Что было новым? Изменилось ли ваше отношение к семье и здоровью?

Итак, мы пришли к выводу, что семья и здоровье считаются одной из важнейших ценностей.

На части не делится солнце лучистое,

И вечную землю нельзя разделить,

Но искорку счастья – луча серебристого Вы в силах родным подарить.

**Классный час на тему :**  
**«Здоровые дети в здоровой семье»**  
Классный руководитель 10 «б» класса:

Красноруженко Елена Валентиновна  
2013 — 2014 учебный год

**Цель:** Способствовать формированию у родителей и через родителей у детей потребности в здоровом образе жизни.

**Цель проведения:**

- учиться быть здоровым душой и телом;
- стремиться творить своё здоровье (сохранять и укреплять здоровье);
- расширение кругозора учащихся.

**Ход классного часа:**

Тема нашего сегодняшнего классного часа «Здоровые дети в здоровой семье». Здравствуйте! Говорить друг другу ЗДРАВСТВУЙ – это, значит, желать здоровья. Здоровье человека – это главная ценность в жизни.

• Наверное, в каждой семье есть свои секреты сохранения здоровья, свои традиции здорового образа жизни. *(поделитесь, пожалуйста)*

• А теперь ответьте на такой вопрос:

• Что не купишь ни за какие деньги?

• Что для человека дороже всего? Если его потеряешь, то вернуть его очень сложно, а часто даже невозможно.

• Правильно, здоровье!

• Рассмотрим составляющие здоровья.

• В настоящее время остро встает проблема болезненности населения. Все чаще и чаще мы узнаем о болезнях, которые добавляет нам экология, загрязненность воды, ненатуральные продукты. Поэтому себя и своих детей надо приучать к здоровому образу жизни с самого раннего возраста. Дети - это наше будущее, это наше бессмертие.

• **Здоровые дети - это великое счастье.** На протяжении веков люди искали панацею от болезней и видели ее секреты то в специфике питания, то в закаливании, то в отдельных видах физических упражнений. А панацея эта, оказывается, рядом. Она кроется в здоровом образе жизни. С первой минуты рождения ребенка эта истина должна находиться в основе его воспитания - именно в семье закладывается фундамент пирамиды здоровья, к вершине которой человек поднимается всю жизнь.

• Давайте поговорим о семейных ценностях.

• Так из чего же состоят семейные отношения?

• Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми.

• ЗОЖ – это соблюдение всех правил и норм для поддержания хорошего здоровья.

• Знаете ли вы, что нужно для здоровья? Давайте я буду задавать вопросы, а вы отвечайте «да» или «нет».

• Что нужно для здоровья?

• Может, молоко коровье?

• Лет в 12 сигарета?

- А с друзьями эстафета?
- Тренажёр и тренировка?
- Свёкла, помидор, морковка?
- Пыль и грязь у нас в квартире?
- Штанга или просто гири?
- Солнце, воздух и вода?
- Очень жирная еда?
- Страх, уныние, тоска?
- Скейтборд - классная доска?
- Спорт, зарядка, упражнения?
- А компьютерные бдения?
- Бег по парку по утрам?
- Музыкальный тарарам?
- Сон глубокий до обеда?
- Полуночная беседа?
- Если строг у нас режим –
- Мы к здоровью прибежим!
- Молодцы! Справились! А теперь следующее задание. На доске написано слово здоровье, давайте мы его расшифруем и узнаем, из чего же оно складывается?
- Что является результатом здорового образа жизни? (*физическое и нравственное здоровье.*) Не случайно в народе говорят: «В здоровом теле — здоровый дух».
- А теперь, подведём итоги, что должны делать мы, чтобы быть здоровыми? Давайте придумаем свою формулу здоровья:
- Психологи установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек являются дошкольный и школьный. В этот период ребенок значительную часть времени проводит в семье, в школе, среди родных, воспитателей, педагогов, сверстников, чьи образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни.

**Здоровый образ жизни** залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем. Хотелось бы, чтобы на вашем жизненном пути никогда не встречались губительные дорожные знаки: “СПИД”, “Алкоголь”, “Наркотики”, “Никотин” и др.

- Вы повзрослели, а были маленькими и беспомощными. Как говорят: «Растут дети, серьезнее становятся проблемы», с которыми мы сталкиваемся сегодня. Главной ценностью является здоровье, и главная задача, помочь вам сохранить этот дар природы.

**Ваш возраст** – это возраст самоутверждения и основной задачей становится – помочь понять, какие ценности главные в жизни. Вы пытаетесь самоутвердиться, занять свое место в этом мире, в семье, в школе, в классном коллективе и на улице.

Задачей школы и родителей является – объяснить, что красота (а ведь каждый из них хочет быть красивым и любимым) – это красота физическая, духовная, это здоровье. К нашему большому сожалению, медицинские обследования детей, ежегодно проводимые в школе, выявляют все больше и больше заболеваний у подростков. Они еще только начинающие жить, а зачастую уже имеют целый «букет» достаточно серьезных хронических заболеваний.

По исследованиям ученых здоровье человека на 50% - его образ жизни, на 20% - наследственность, еще 20 % - окружающая среда и только 10% - здравоохранение.

Как классным руководителям нам приходится уделять здоровью детей больше времени. Поэтому мы предлагаем вам принимать участия в спортивных мероприятиях, мероприятиях направленных на формирование здорового образа жизни.

- Сегодня я хотела бы предложить вам еще раз задуматься и о привычках, здоровых и нездоровых. Ваш возраст – возраст самоутверждения. Как просто почувствовать себя взрослым, затянувшись сигаретой или попивая пиво, сидя на лавочке в компании сверстников. Вы считаете, что таким образом станете старше, с вами будут считаться. Но к сожалению. Это не так! Вы не сомоутверждаетесь, а просто приносите вред своему растущему и развивающему организму! Наибольшее уважение заслуживает человек без вредных привычек, человек на беговой дорожке, а не с сигаретой и бутылкой спиртного в руке!

В школе проблему вредных привычек решают педагоги, психологи, с вредными привычками борются родители.

Все люди, в том числе и подростки, владеют информацией о вреде курения, алкоголизма и наркотиков, они уже знают, к чему ведут эти невинные шалости. Сложно одними увещеваниями учителю бороться с рекламными плакатами на улицах и в магазинах, с нечистоплотными продавцами, продающими детям эту продукцию. И, тем не менее, раз за разом на классных часах, в индивидуальных беседах, мы повторяем Вам прописные истины. Очень хочется в родителях, найти поддержку, чтобы идти с ними в одном направлении и прививать нашим детям тягу к здоровому образу жизни.

Нельзя забывать о том, что семья для подростка – это опора, именно в семье ребенок должен чувствовать себя защищенным, нужным и понятым. Именно в семье закладывается самооценка ребенка, его отношения к самому себе и к окружающим его людям.

- А давайте сейчас вспомним какие вы знаете пословицы или поговорки о семье, о здоровом образе жизни. *(ответы учащихся)*

Здоровье – неоценимое богатство в жизни каждого человека. Надеюсь, сегодняшняя беседа не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Недаром говорят: «Здоров будешь – все добудешь!». Так будьте все здоровы!

- Вы уже взрослые ребята и скоро у вас у всех появятся свои семьи. И сейчас я поделюсь с вами секретами психолога. Надеюсь эти секреты и хитрости помогут вам в вашей жизни.