

Мастер-класс «Наше здоровье – в наших руках»

*Иванова Татьяна Николаевна,
учитель биологии и химии
МОУ «СОШ №2 г. Катав-Ивановска»*

Добрый день, уважаемые коллеги!

Есть такое огромное счастье, которое питается солнцем, балуется физкультурой, любит свежий воздух и пьет чистую воду. Оно всю жизнь сражается с болезнями! У него сам Минздрав в друзьях! Оно дороже золота и полезнее денег. Это большущее счастье, и когда его не замечают, значит, оно есть. Как вы думаете, что это?

Верно, это – здоровье.

Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и школы. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идет, как правило, о физическом здоровье. Неблагоприятная экологическая ситуация, низкий социально-экономический уровень жизни большинства семей приводят к снижению защитно-приспособительных возможностей организма. Всё чаще в школе можно встретить детей с ухудшением зрения, сколиозом, проблемами желудочно-кишечного тракта. Здоровье детей – забота всех. Это одна из самых главных ценностей семьи и общества в целом. Поэтому проблему здоровья детей надо решать комплексно и всем миром.

Уважаемые коллеги! Я предлагаю вашему вниманию фрагмент классного часа для обучающихся 5 класса **«Наше здоровье – в наших руках!»**

Для работы я приглашаю фокус-группу из 4 человек.

Цель классного часа: формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- 1) формировать знания о правилах здорового образа жизни;
- 2) формировать культуру общения, коммуникативные умения;
- 3) воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

1. Вступительное слово.

Утром ранним кто-то странный
Заглянул в мое окно,
На ладони появилось
Ярко рыжее пятно.
Это солнце заглянуло,
Будто руку протянуло,
Тонкий лучик золотой.

И как с первым лучшим другом
Поздоровалось со мной!

И я тоже говорю вам: «Здравствуйте!»

Как Вы думаете, почему люди издавна говорят «Здравствуйте» при встрече? (*Суждения фокус-группы*).

Издавна люди при встрече желали друг другу здоровья: «Здравствуйте», «Доброго здоровья!», спрашивали «Как ваше драгоценное здоровье?» Еще в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Даст Бог здоровье, а счастье – найдем». Действительно, если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения.

А какой смысл в понятие «здоровье» вкладываете вы? (*Суждения фокус-группы*).

По определению *Всемирной организации здравоохранения* **здоровье** – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Давайте проведем небольшое тестирование о своем здоровье. Вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет».

Тест раздать на листочках фокус-группе, и они отвечают на этих листочках.

Тест «Твое здоровье».

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться дома.
5. Я почти не занимаюсь спортом.
6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю (курят мои родители).
9. Я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

А теперь посмотрим, какие результаты у вас получились. Подсчитайте количество положительных ответов – это и есть количество Ваших баллов.

Результаты.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно изменить свои привычки, свой образ жизни, чтобы не было никаких проблем со здоровьем.

2. Работа экспертов.

Я предлагаю нашей фокус-группе побыть в роли экспертов. Я предлагаю вам приготовить рекомендации по сохранению здоровья.

Пока работает фокус-группа, мы с вами поиграем. Игра называется **“Закончи пословицу”** (проводится с остальными участниками мастер-класса, которые не являются участниками фокус-группы).

1. В здоровом теле ... (здоровый дух).
2. Голову держи в холоде, ... (а ноги в тепле).
3. Быстрого и ловкого ... (болезнь не догонит).
4. Землю сушит зной, а человека – ... (болезни).
5. К слабому и болезнь ... (пристает).
6. Любящий чистоту – ... (будет здоровым).
7. Здоровье сгубишь – ... (новое не купишь).
8. Было бы здоровье, ... (а счастье найдется).
9. Не рад больной и ... (золотой кровати).
10. Здоров будешь – ... (все добудешь).
11. Где здоровье, ... (там и красота).
12. Береги платье снову, а ... (здоровье смолоду).

Молодцы! Все вы хорошо знаете пословицы о здоровье.

Эксперты выступают, дают свои рекомендации. Обобщается их работа, выводятся общие **правила здорового образа жизни:**

- 1) Четкий и правильный распорядок дня.
- 2) Высокая двигательная активность, занятия спортом.
- 3) Правильное сбалансированное питание.
- 4) Отказ от вредных привычек.
- 5) Положительные эмоции.
- 6) Активный отдых.
- 7) Полноценный сон.
- 8) Высоконравственное отношение к людям, обществу, природе.
- 9) Соблюдение правил личной гигиены.
- 10) Закаливание.
- 11) Безопасное поведение в повседневной жизни.
- 12) Профилактические осмотры у врачей-специалистов.

3. Заключительное слово.

Мы рождены, чтоб жить на свете долго:
Грустить и петь, смеяться и любить.
Но что бы стали все мечты возможны,
Должны мы все здоровье сохранить.
Спроси себя: готов ли ты к работе –
Активно двигаться и в меру есть и пить?
Отбросить сигарету? Выбросить окурок?
И только так здоровье сохранить.
Взгляни вокруг: прекрасная Природа
Нас призывает с нею в мире жить.
Дай руку, друг! Давай с тобой поможем
Планете всей здоровье сохранить.
Помните, наше здоровье – в наших руках!

4. Рефлексия.

Интервью

Участники фокус-группы по кругу высказываются одним предложением, выбирая начало фразы из рефлексивного экрана на доске:

1. *Сегодня я узнал...*
2. *Было интересно...*
3. *Я понял, что...*
4. *Я научился...*
5. *Я смог...*
6. *Меня удивило...*

На память я вам хочу подарить памятки по сохранению здоровья (фокус-группе). Спасибо всем за работу. До новых встреч!