**Классный час разработан учителем физики и информатики**

**МБОУ Маршальская СОШ Гурьевского района**

**Калининградской области**

**Воронковой Татьяной Николаевной**

**Классный час по ОБЖ на тему «Является ли здоровье ценностью,**

 **которую нужно беречь смолоду?»**

 **Цель занятия:** осознание учениками важности сохранения и поддержания здоровья.

 **Материалы для занятий:** обычные письменные принадлежности. Занятие проводится в помещении класса.

**План занятия:**

1. Объяснение цели урока.

2. Ранжирование ценностей.

3. Работа над мини-сочинением.

4. Обсуждение основных положений сочинения.

5. Краткое заключение учителя о важности здоровья и способов его поддержания.
6. Задание на дом.

**Ход занятия:**

 Сообщение учителя.

 Во всем цивилизованном мире вопросам сохранения и поддержания здоровья уделяется очень большое внимание. Давайте задумаемся, насколько значительной ценностью является для нас здоровье? Я напишу на доске список пяти жизненных ценностей - БОГАТСТВО, УСПЕХ, ЛЮБОВЬ, ЗДОРОВЬЕ, КРАСОТА. Порядок, в котором они записаны, произвольный. А вас, ребята, я попрошу взять листок бумаги и ручку и записать эти понятия в порядке их важности и ценности именно для вас лично. То есть на первом месте должно стоять самое главное понятие, а на последнем - наименее для вас важное. Постарайтесь серьезно подумать и быть искренними. Пока вы пишете, не заглядывайте в листок соседа, будьте самостоятельны.
 После выполнения этого задания учитель проводит обсуждение. Он выясняет, какое понятие большинство учеников поставили на первое место (на второе, третье и т.д) Это можно выяснить простым подсчетом рук.

 Комментарии учителя:

 По результатам исследований ученых, к сожалению, наша страна относится к одной из немногих стран, где в иерархии ценностей здоровье стоит только на 3-4 месте.(Учитель проводит конкретное обсуждение результатов изучения ценности здоровья для учеников класса).
 После обсуждения ученикам предлагается изложить свои мысли о ценности здоровья для человека в виде коротенького сочинения. Учитель может предложить конкретные темы сочинения (2-3) или позволить ученикам самим определить их.

 Учащиеся в течение 20 минут пишут сочинение. Затем учитель предлагает записать на доске основные мнения о ценности здоровья и проанализировать их.

 В ходе беседы в первую очередь целесообразно обсудить следующие положения:
1. Кому в жизни легче добиться успехов (личных, профессиональных, спортивных): больному или здоровому человеку?

2. Здоровье закладывается в детском и подростковом возрасте.

3. Ухудшению здоровья способствуют вредные привычки - неправильное питание, низкая физическая активность, курение, потребление алкоголя, наркотиков.
4. Умение общаться с людьми, положительные эмоции, уравновешенный характер, умение справляться с жизненными проблемами способствует сохранению здоровья.

**Задание на дом:**

1. С какого возраста пора начинать думать о своем здоровье?
2. Что ты можешь сделать уже теперь для того, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы?