

**Бечина Анна Сергеевна**

студентка

ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный  
университет им. М.В. Ломоносова»

г. Архангельск, Архангельская область

преподаватель

ГБПОУ АО «Архангельский государственный  
многопрофильный колледж»

г. Архангельск, Архангельская область

**КОНСПЕКТ КЛАССНОГО ЧАСА ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 44.02.01 ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ, «Я  
ЗДОРОВЬЕ БЕРЕГУ, САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ»**

*Аннотация:* в статье представлен классный час по формированию у студентов бережного отношения к своему здоровью. Автором разработаны методические рекомендации с целью раскрытия представлений о различных аспектах здоровья личности.

*Ключевые слова:* классный час, дошкольное образование, бережное отношение к здоровью.

Цель: способствовать формированию у обучающихся бережного отношения к своему здоровью.

Задачи:

- формировать у обучающихся умение обобщать материал;
- продолжать формировать у учащихся представления о способах сохранения и укрепления здоровья;
- продолжать формировать навыки работы в группе;
- развивать мотивацию к учебной деятельности;
- формировать умение кратко излагать свои мысли;
- развивать познавательный интерес к профессиональной деятельности;

- воспитывать доброжелательное отношение учащихся друг к другу;
- побуждать обучающихся бережно относиться к своему здоровью.

Оборудование и материал: презентация, видеоролик «Дети говорят о здоровье», листы белой бумаги по количеству участников, ручки по количеству участников, 3 конверта с вопросами, жетоны для деления на команды.

Продолжительность: 45 минут.

Организация: фронтальная, групповая.

Участники при входе в учебную аудиторию вытягивают один жетон (с номерами 1, 2, 3) и рассаживаются за стол с соответствующим номером.

1. Упражнение «Воздушный шар» (10 минут).

Начать сегодняшнюю встречу я хотела бы с упражнения, которое называется «Воздушный шар»

На слайде появляется изображение воздушного шара.

У каждого из вас есть чистый лист бумаги. Нарисуйте на нем воздушный шар, который летит над землей. В корзине воздушного шара нарисуйте человека (время: 2 минуты).

Участники рисуют шар.

У каждого из вас нарисован воздушный шар. В корзине человек – это Вы. Вокруг вас голубое небо, ярко светит солнце. Напишите, какие 9 ценностей, важные для вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие.

Участники пишут 9 ценностей (время: 5 минут).

А теперь представьте, что Ваш шар начал снижаться и ему грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните три слова из списка Ваших ценностей, с которыми Вы готовы попрощаться.

Участники вычеркивают три слова.

К сожалению, поднять шар выше не удастся и Вам необходимо попрощаться еще с тремя ценностями. Вычеркните из списка три ценности.

Участники вычеркивают еще три слова.

С Вами в благополучное путешествие на воздушном шаре отправляются оставшиеся три ценности. Какие? Давайте по очереди назовем то, что осталось в ваших списках.

Участники зачитывают свои жизненные ценности. Ведущий записывает их на доске, повторяющиеся ценности отмечает знаком «+» (3 минуты).

А теперь давайте посмотрим рейтинг обозначенных ценностей. 1 место..., 2 место..., 3 место....

Как вы думаете, возможно ли получить обозначенные ценности, не имея здоровья? Конечно же, нет. Сегодня мы поговорим с вами об одной из ценностей человечества. И предлагаю нашу встречу провести под девизом «Я здоровье берегу – сам себе я помогу».

2. Игра «Ассоциации» (2 минуты).

Когда вы слышите слово «здоровье», какие у вас возникают ассоциации?

На экране появляется слайд с изображением слова «Здоровье». Участники называют свои ассоциации по очереди.

Замечательные ассоциации. У вас очень широкие представления о здоровье и богатое воображение.

3. Авторитетное мнение (2 минуты).

А что обозначает это слово? Давайте обратимся к авторитетному мнению и узнаем, как трактуют данное понятие научные источники.

Появляется слайд с изображением определений:

Здоровье – это состояние любого живого организма, при котором организм в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; это отсутствие недуга, болезни (Центр общественного здоровья и медицинской профилактики).

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия (Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ)).

4. Информационная справка (2 минуты).

Оказывается, здоровье включает в себя несколько компонентов. Физическое здоровье – это текущее состояние функциональных возможностей органов

и систем организма. Психическое здоровье – состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера. Социальное здоровье понимается как система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде.

#### 5. Работа в группах (7 минут).

Наше здоровье подвержено изменениям. В течении 3х минут в группах обсудите, что может влиять на наше здоровье.

Группы по очереди называют свои варианты ответов.

#### 6. Информационная справка (2 минуты).

У вас получился большой перечень того, что может влиять на наше здоровье. В науке все это называют факторами, влияющими на здоровье. И оказывается, на каждый компонент здоровья влияют свои факторы.

На физическое здоровье, влияют система питания, физические нагрузки, закаливание, гигиенические процедуры.

На психическое здоровье воздействуют система отношений человека к себе, другим людям, жизни в целом; его жизненные цели и ценности, личностные особенности.

Социальное здоровье личности зависит от соответствия личностного и профессионального самоопределения, удовлетворенности семейным и социальным статусом, гибкости жизненных стратегий и их соответствия социокультурной ситуации (экономическим, социальным и психологическим условиям).

#### 7. Информационная справка «Дети говорят о здоровье» (3 минуты).

Когда маленьким детям впервые задают вопрос «Что самое дорогое и ценное в жизни человека?» дети редко называют «здоровье» и «жизнь». Если спросить болеют ли они, то ответ у всех будет один – дети скажут, что болеют и лечат их лекарствами. Давайте послушаем мнение детей о здоровье.

На экране видео «Дети говорят о здоровье».

Януш Корчак писал: «Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься».

#### 8. Работа в группах (5 минут).

Предлагаю вам в группах составить перечень рекомендаций для детей. Первая группа – что не нужно делать, чтобы быть здоровым. Вторая группа – что нужно делать, чтобы быть здоровым. Третья группа – что нужно делать, если заболел.

Участники работают в группах (3 минуты). Затем зачитывают вслух.

А как вы думаете, эти советы нужны только детям? На самом деле взрослые часто пренебрегают своим здоровьем и совершают ошибки, которые ведут к ухудшению здоровья.

#### 9. Рефлексия (2 минуты).

Давайте вспомним девиз, который был обозначен в самом начале «Я здоровье берегу – сам себе я помогу». Как вы думаете, смогут ли наши рекомендации нам придерживаться по жизни данного девиза?

Закончить нашу встречу я предлагаю одним из вариантов продолжения выбранной вами фразы. Выберите одну фразу и закончите ее по своему впечатлению от нашей работы сегодня.

На экране появляются фразы:

сегодня я узнал...

было интересно...

было трудно...

я выполнял задания...

я понял, что...

теперь я могу...

я почувствовал, что...

я приобрел...

я научился...

у меня получилось ...

я СМОГ...

я попробую...

меня удивило...

встреча дала мне для жизни...

мне захотелось...

### ***Список литературы***

1. Моё здоровье – моё право! [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3AB7EQ> (дата обращения: 15.04.2024).

2. Что такое здоровье? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3AB7Dt> (дата обращения: 15.04.2024).