**Цель:** популяризация здорового стиля жизни среди подростков.

**Задачи:**

* установить контакт с участниками, создать дружелюбный и безопасный настрой;
* способствовать формированию ценностного отношения участников к своему здоровью;
* помочь участникам осознать основополагающие моменты здорового стиля жизни;
* способствовать развитию навыков ЗОЖ, потребности участников в выборе здорового жизненного стиля.

**Формы и методы проведения:**занятие, практические упражнения, творческое задание, презентация «Здоровым быть модно!».

ХОД КЛАССНОГО ЧАСА

**I. Организационный момент**

– Здравствуйте, ребята! Сегодня тема нашего занятия «Здоровым быть модно!».
Здоровье человека можно считать самой большой ценностью жизни. Ведь его нельзя купить ни за какие деньги. Здоровье нужно охранять и оберегать, оно нуждается в развитии и совершенствовании, улучшении и укреплении.
**Здоровье** – это состояние полного  физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

В целом, организм любого человека представляет собой очень сложную биологическую нанотехнологию, которая функционирует во внешнем мире, пытаясь выживать и существовать путём постоянно адаптации. Мало кто задумывался, но здоровье человека, несмотря на хорошее самовосстановление, нередко выходит из строя, давая понять человеку, что продолжительное неуважительное отношению к организму чревато болезненными последствиями.

– А что такое здоровый образ жизни? *(Ответы учащихся).*

– Ребята, если говорить строгим научным языком: «Здоровый образ жизни» – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья… Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

– От чего зависит наше здоровье? *(Ответы учащихся).*

– Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, соотношение факторов, влияющих на здоровье, таково:

* Условия и образ жизни, питание – 50 %;
* Генетика и наследственность – 20 %;
* Внешняя среда, природные условия – 20 %;
* Здравоохранение – 10 %.

**II. Практический блок.**

**1. Упражнение «Мы знаем, как сохранить свое здоровье!»**

**Продолжительность:** 5-7 минут.

**Цель:**создание мотивации на участие в мероприятии, создание позитивного эмоционального фона.

**Ход:** предлагается написать как можно большее количество способов, действий, способствующих сохранению и укреплению здоровья. Далее по очереди предлагают один из своих вариантов.

**Примерные ответы:**

* Заниматься спортом;
* Не пить, не курить, не принимать наркотики;
* Вести ЗОЖ;
* Беречь нервы;
* Избегать неприятностей и конфликтов;
* Выбирать для общения «беспроблемную» компанию;
* Радоваться каждому дню;
* Закаляться.

**Обсуждение:**Спасибо командам-участникам. Мы получили очень много советов о том, как сохранить свое здоровье.

**2. Упражнение «Здоровый» мешок»**

**Продолжительность**: 5-7 минут.

**Цель:**снятие эмоционального напряжения, формирование мотивации участников на ЗОЖ.

**Ход:**задается вопрос – «Как вы думаете, что в этом мешочке?» Участникам предлагается достать из мешочка карточки с названиями и изображением предметов, занятий, людей, (зубная щетка, книга, воздушный шарик, кегля, мяч, расческа, газета, витамины, музыкальный диск, шарф, прогулки на свежем воздухе, друзья) и объяснить, как они помогают сохранить и укрепить здоровье. Приветствуются нестандартные варианты, творческий подход.

**Обсуждение:**в этом «здоровом» мешочке нет призов и сюрпризов, зато в ней есть необходимые для человека предметы, занятия, без которых мы не представляем сегодняшней жизни и которые очень важны для сохранения здоровья.

**3. Упражнение «Стих-энергизатор»**

**Продолжительность:**5-7 минут.

**Цель:**сплочение группы и привлечение внимания участников к основным компонентам ЗОЖ.

**Ход:** зачитывается стихотворение. Если в строке содержится инструкция по укреплению здоровья, то аудитория должна громко крикнуть слово «Я». Если строка противоречит правилам ЗОЖ, то в зале должна быть тишина.

Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов?
Кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым?
Кто из вас не ходит хмурым, любит спорт и физкультуру?
Кто мороза не боится, на коньках летит как птица?
Ну, а кто начнет обед с жвачки импортной, конфет?
Кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны?
Кто поел – и чистит зубки, ежедневно дважды в сутки?
Кто из вас, из ребят, ходит грязный до ушей?
Кто согласно распорядку выполняет физзарядку?
Кто, хочу у вас узнать, любит петь и танцевать?

**Обсуждение:**Что мы сейчас делали? Мы с вами повторили правила ЗОЖ, все то, от чего зависит состояние вашего здоровья.

**4. Работа в группах Упражнение «А вам слабо?»**

**Продолжительность:** 5-7 минут.

**Цель:** способствовать формированию мотивации на ЗОЖ.

**Ход:** участникам предлагается составить рифмовку о здоровье.

– Ребята, существует множество афоризмов и высказываний о здоровой активной жизни!

* «В здоровом теле был здоровый дух!»
* «Никто не позаботиться о твоем здоровье, кроме тебя самого».
* «Здоровье – это не всё, но всё без здоровья – ничто!»
* «Здоровье дороже богатства».
* «Смех – стимулятор здоровья, здоровье – стимулятор смеха».

– А вам слабо придумать слоган или рифмовку про здоровье! Для того что бы вам было легче справиться с заданием, предлагаю каждой группе карточки с ключевыми словами: здоровье, сила духа, красота, радость, счастье, досуг. Эти слова вы должны использовать при составлении текста.

**Обсуждение:**работы зачитываются и собираются.

**5. Упражнение «Современный успешный человек»**

**Продолжительность:** 5-7 минут.

**Цель:**сформировать представление о современном человеке.

**Ход:**по кругу каждый из участников на листе бумаги пишет то качество, которое характерно для современного человека.

**Обсуждение:** когда набор качеств написан, составляется общий портрет представление о современном человеке.

**IV. Итог мероприятия**

В завершение занятия, у участников есть возможность высказаться о мероприятии, что понравилось, что было полезным, с каким настроением завершаем занятие.