

Конспект часа общения «Главная формула жизни»

Цель: Показать значимость здорового образа жизни как главной ценности для каждого человека.

Задачи: - расширить представления учащихся о здоровье, здоровом образе жизни; - формировать у учащихся активную жизненную позицию, направленную на поддержание и сохранение своего здоровья;

- развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес

Оборудование и материалы: Компьютер, проектор, экран, листы бумаги А3 (4шт), маркеры (8шт), клей (4шт), ножницы (8шт), иллюстрированные журналы (8-12 шт), листы бумаги (для каждого ученика), фломастеры, фишки на обратной стороне которых написано: физическое здоровье (5шт), социальное здоровье (5шт), душевное здоровье (5шт), здоровый образ жизни (4шт), магниты, доска, мел.

Формы работы учащихся: коллективная, индивидуальная, кооперативные группы.

Место проведения: классная комната, стулья расставлены в круг, столы соединены по 2 и размещены так, чтобы к ним был свободный подход.

Класс: 8 (19 учеников)

Ход занятия

Ученики рассаживаются по кругу. Проводится энергизатор «Пожелание».

Учитель: Давайте начнем сегодняшний день с того, что выскажем друг другу пожелания на день, и сделаем это так. Кто-нибудь встанет, подойдет к любому другому, поздоровается с ним и выскажет ему пожелание на сегодня. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь подойдет к следующему и так далее до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день".

Учитель обращает внимание на тему занятия и предлагает выяснить, о какой «главной формуле жизни» идет речь.

Нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара (ученики рисуют воздушный шар и человечка). Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 9 ценностей важны для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (записывают ценности). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 (а потом еще 3) слова из списка. Что вы оставили в списке?

Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Учитель записывает их на доске.

Если слова повторяются, то учитель ставит плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для учащихся.

После определения главных ценностей жизни учитель рассказывает притчу «Счастье или Здоровье?»:

Поспорили однажды Здоровье и Счастье о том, кто из них важнее. Счастье говорит:

- Я важнее!

- Почему?

- Без меня людям плохо. Они всегда ищут меня. Обо мне все только и говорят. Каждый хочет быть счастливым.

- Каждый также хочет быть здоровым.

- Про здоровье мало кто говорит, а вот про счастье все подряд.

- Ты считаешь, что здоровье не нужно людям?

- Счастье важнее! Без него человек не может. Смотри, вон идет мальчик. Давай у него спросим, что для него главнее - счастье или здоровье?

Они обратились к мальчику.

- Мальчик, что для тебя важнее - счастье или здоровье?

- Конечно же, счастье! – не задумываясь, ответил мальчик.

- Ты счастливый?

- О! Да, я счастливый!

- Вот видишь! - захлопало в ладоши Счастье и подпрыгнуло от радости. - Я же говорю, что счастье главнее.

- А скажи, мальчик, ты здоров? - задало следующий вопрос Здоровье.

- Да, я здоров!

- Везет тебе! - вмешалась в разговор проходившая мимо женщина. - Мне бы твоё здоровье, тогда и я была бы счастлива.

О какой ценности говорится в притче? А что такое здоровье? Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем.

Давай попробуем определить, что это такое. Каждый из нас даст свое определение или понимание здоровья. Для этого нужно отмотать от клубка нитку, держать ее в руке, кинуть клубок кому-либо и проговорить свое мнение. Клубок перебрасывают друг другу до тех пор, пока все участники не выскажутся. Затем совместно еще раз подводят итог. Ученикам предлагается вытянуть фишки и объединиться в группу для выполнения коллективного задания (с обратной стороны фишек написано: физическое здоровье, социальное здоровье, душевное здоровье, ЗОЖ). Необходимо создать коллаж на тему «Здоровье», используя иллюстрированные журналы. После выполнения задания каждая группа защищает свою работу.

Просмотр видео-презентации «Что такое здоровье?» (Продолжительность 5 мин. 26 сек. Из сборника «Видео-презентации для классных часов». infourok). В презентации рассматриваются: особенности физического, психического и социального здоровья; что дает человеку здоровье; факторы оказывающие влияние на формирование здоровья; основы здорового образа жизни; составляющие здоровья: 10% - медицина, 20%-наследственность, 20% - окружающая среда, 50% - образ жизни. Как итог - здоровый образ жизни.

Учитель рассказывает притчу о семенах:

Однажды женщине приснился сон, что за прилавком магазина стоял Господь Бог. - Господи, что у Тебя можно купить? - спросила женщина. - У меня можно купить все, - прозвучал ответ. - В таком случае дай мне, пожалуйста, здоровья, счастья, любви, успеха и много денег. Бог улыбнулся и ушел. Через некоторое время он вернулся с маленькой бумажной коробочкой. - И это все?! - воскликнула удивленная и разочарованная женщина. - Да, это все, - ответил Бог, - Разве ты не знала, что в моем магазине продаются только семена?

Учитель: Сегодня на занятии каждый из Вас сделал свой выбор. Предлагаю Вам обвести на листочке свою ладошку и написать на ней Вашу «Главную формулу жизни». Ту формулу, которую вы выбрали для себя. Может кто-то из Вас хочет прочесть свою формулу жизни? (ответы детей по желанию)

Махабхарата сказал замечательные и правильные слова:

Да возвысит человек себя сам,

Да не унизит он сам себя,

Ибо только он один себе друг

И нет большего ему врага,

Чем он сам себе.

Источники информации:

1. Жизнь как ценность: Методические рекомендации./ Сост. Белобородова А.Е.-Иркутск,2013. - 90с.
2. Мой мир. Пособие для учителя/Пер. с англ. – Иркутск: «Байкальская Экологическая Волна», 2002. – 130 с.
3. Стефановская Т.А. Классный руководитель: Функции и основные направления деятельности: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2006. 192 с.
4. Что должен знать педагог о современных образовательных технологиях: Практическое пособие/Авт.-сост. В.Г. Гульчевская. Е.А. Чекунова, О.Г. Тринитатская, А.В. Тищенко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2011. - 56 с.
5. Сборник дисков для классного руководителя. ООО «Инфоурок». – 2014
6. <http://e-glushkova.ru/pritchi-2.html>
7. <http://vozz.org/dictionary-of-health/53/5085/>
8. http://blowround.narod.ru/study/igri_energizatori.htm