

МОУ Головинская ООШ

## **Классный час**

**«Мы за здоровый образ жизни»**

## Содержание

1. Введение
2. План – конспект классного часа
3. Технологическая карта подготовки и проведения классного часа
4. Сценарий классного часа
  - 4.1. Вступление педагога
  - 4.2. Реализация технологии «Прогноз погоды»
    - 4.2.1. Коллективное обсуждение и подведение итогов по технологии «Прогноз погоды»
  - 4.3. Реализация технологии «Эстафета»
    - 4.3.1. Работа со словарем
    - 4.3.2. Пословицы и поговорки о здоровье
    - 4.3.3. Коллективное обсуждение и подведение итогов по технологии «Эстафета»
  - 4.4. Ознакомление и коллективное обсуждение высказываний и афоризмов о здоровье
  - 4.5. Ознакомление и коллективное обсуждение «Десяти заповедей о здоровье»
  - 4.6. Ознакомление коллективное обсуждение основных советов по здоровому питанию
  - 4.7. Выступление учителя физкультуры
    - 4.7.1. Выполнение процессов «дыхания» и «релаксации»
    - 4.7.2. Выполнение физических упражнений
    - 4.7.3. Вручению памятного подарка гостю –учителю физкультуры.
  - 4.8. Реализация технологии «Заверши фразу»
    - 4.8.1. Коллективное обсуждение и подведение итогов по технологии «Заверши фразу»
  - 4.9. Реализации технологии «Цепочка пожеланий»
    - 4.9.1. Коллективное обсуждение и подведение по технологии «Цепочка пожеланий»
  - 4.10. Подведение итогов проведенного классного часа
  - 4.11. Заключительное слово педагога
5. Приложения
  - 5.1. Приложение № 1: «Пословицы и поговорки». «Десять заповедей здоровья»
  - 5.2. Приложения № 2: «Афоризмы и высказывания»
  - 5.3. Приложение № 3: «Основные советы здорового питания». «Анкета»
6. Литература

*Надо стремиться, чтобы в теле  
здоровом и дух был здоровым.  
Ювенал*

## Введение

Классный час является одной из форм групповой воспитательной работы классного руководителя с учащимися и занимает важное место в современных условиях в системе образования, т.к. ее содержание является личностно значимым и включает материал, необходимый для самообразования, самовоспитания, самореализации и самоутверждения личности учащегося. Именно учащиеся являются полноправными, активными и заинтересованными участниками педагогических взаимодействий в классе. Классные часы способствуют обогащению жизненного опыта ребенка, развитию индивидуальности и творческих способностей учащихся.

Одним из таких классных часов является классный час на тему «Мы за здоровый образ жизни», который отличается актуальностью и новизной, сценарий доступен для использования в работе с учащимися старших классов. В начале деятельности по подготовке данного мероприятия педагогу необходимо приложить все усилия, чтобы готовящееся действие было полезным, интересным для большинства учащихся, способствовало проявлению и развитию их субъектности, индивидуальности, творчества, тем более и тема «Мы за здоровый образ жизни» способствует этому.

Перед проведением классного часа, следует предложить учащимся подумать над понятиями: «дух, духовность, душа, единомышленники, здоровье, образ, жизнь».

В последние годы большое внимание уделяется воспитанию у молодежи здорового образа и формированию у них позитивного отношения к физической культуре и спорту и негативного отношения к пьянству, наркомании и другим порокам. Целесообразно на такое мероприятие пригласить учителя физической культуры поэтому педагогу следует заранее обсудить тему, время и продолжительность выступления.

В процессе подготовки и проведении классного часа использованы различные технологии коллективно-творческой деятельности, включая основные ее звенья:

- коллективное планирование;
- коллективная организация;
- коллективное проведение;
- коллективный анализ;
- коллективное подведение итогов.

## План – конспект

*Название мероприятия:* классный час

*Тема:* «Мы за здоровый образ жизни»

*Цели:*

- формирование гармонично развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство;
- пропаганда здорового образа жизни;
- воспитание негативного отношения к порокам общества.

*Условия и оборудование:*

|                        |                                                                                         |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Дидактический материал | Карточки с заданиями                                                                    |
| Раздаточный материал   | Чистые листочки, карточки с анкетами                                                    |
| Оснащение пространства | Плакаты:<br>доска, специально расставленные парты, стулья,<br>магнитофон, аудиокассеты, |

*Участники:* педагог, учащиеся, учитель физкультуры.

*Место проведения:* классная комната

*Подготовительная работа:*

1. Формирование инициативной группы по организации и проведению праздника, состоящего из четырех групп:
  - творческого актива – учащихся ответственных за составление примерной программы и сценария;
  - оформителей – учащихся, ответственных за подготовку системы средств (листочков, карточек)
  - музыкальной – ответственных за музыкальное сопровождение мероприятия;
  - организаторской – ответственных помощников педагога за организацию классного часа.
2. Составление примерной программы и плана классного часа.
3. Составление технологической карты классного часа
4. Составление вопросов для анкетирования
5. Проведение анкетирования
6. Анализ полученных данных по результатам анкетирования
7. Подготовка к выступлению.
8. Составление сценария.
9. Оформление кабинета.

Технологическая карта подготовки и проведения классного часа

| Конструирование классного часа                                                                                                                                                                                  | Методическое обеспечение                                                                                                                                                                         | Материально-техническое обеспечение                                                                                                                                            | Подготовка сопутствующих мероприятий                                                                                                                                                                                                                          | Проведение классного часа                                                                                                                          | Анализ результатов                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Выбор оптимального варианта проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявление перечня умений и способностей для подготовки и проведения праздника</li> </ul>                                | <p>Разработка методических материалов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- написание текста;</li> <li>- редактирование;</li> <li>- печатание;</li> <li>- размножение</li> </ul>         | <p>Составление сметы расходов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- утверждение сметы в классе;</li> <li>- покупка всего необходимого.</li> </ul>                      | <p>Составление плана сопутствующих мероприятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбор соответствующих сопутствующих мероприятий(СМ)</li> <li>- выявление потребностей СМ</li> <li>- выявление возможностей;</li> <li>- организация СМ</li> </ul> | <p>Реализация разработанных целей.</p> <p>Разъяснение технологии проведения классного часа (цели, сценарий, правила, порядок, ответственность)</p> | <p>Сравнение поставленных целей и полученных результатов</p>                           |
| <p>Разработка целей проведения праздника:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение целей проведения классного часа;</li> <li>- составление необходимых действий для достижения цели.</li> </ul> | <p>Разработка раздаточных материалов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- графическая модель классного часа;</li> <li>- сценарий;</li> <li>- правила;</li> <li>- оформление.</li> </ul> | <p>Организация покупки и вручение памятного подарка гостю классного часа;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- награждение лучших участников классного часа</li> </ul> | <p>Организация консультации:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждение темы;</li> <li>- подбор консультантов;</li> <li>- определение порядка работы;</li> <li>проведение консультации с библиотекарем.</li> </ul>                               | <p>Использование методического материала, ТС, СМ, литературы, сценария</p>                                                                         | <p>Проведение педагогом общего анализа по результатам проведенного классного часа.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                        |                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <p>Создание графической модели классного часа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение количества микрогрупп;</li> <li>- выявление связей между участниками и группами;</li> <li>- составление программы и сценария.</li> </ul> | <p>Подготовка информационного банка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбор соответствующей литературы (книги, журналы, брошюры, справочники, словари)</li> </ul> | <p>Выбор технических средств ТС (музыкальной аппаратуры, магнитофона, фотоаппарата);</p> <p>Подготовка сценарного плана использования ТС.</p> <p>Подготовка ТС к работе.</p> <p>Определение ответственного за ТС</p> | <p>Анкетирование учащихся перед проведением праздника:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-конструирование анкет;</li> <li>- печатание;</li> <li>- размножение;</li> </ul> <p>проведение анкетирования.</p> | <p>Осуществление индивидуальной и коллективной работы участников классного часа.</p> <p>(педагога, учащиеся , гости классного часа, администрация)</p> | <p>Проведение оценочного интервью с участниками классного часа.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|

## СЦЕНАРИЙ КЛАССНОГО ЧАСА

*Вступление педагога:*

«Добрый день, дорогие ребята! Сегодня мы с вами проводим классный час на тему «Мы за здоровый образ жизни». Нам с вами сегодня предстоит много и плодотворно работать, надеюсь, что у нас все получится, но вначале я вам предлагаю рассказать о своем эмоциональном, душевном состоянии на данный момент через технологию «прогноз погоды». Сейчас весь класс разделится на четыре одинаковые по числу участников микрогруппы, по принципу добровольности. Для реализации данной технологии воспользуемся листочками, их всего четыре по числу микрогрупп, на которых изображена система координат: вертикальная ось  $t$  – эмоционального состояния, душевного настроения; горизонтальная ось – участники педагогического взаимодействия, т.е. вы ребята. Я вам предлагаю начертить эмоциональную кривую».

*Участники микрогрупп поочередно отмечают свое душевное состояние на системе координат, соединяя все поставленные точки, чертят кривую. Затем педагог подводит итог: «Посмотрите, что получилось? Температура эмоционального настроения колеблется от нуля до 10. Что это значит?» Учащиеся отмечают, что душевное состояние у всех различно.*

*Педагог:*

« Совершенно правильно! Каждый из участников взаимодействия является индивидуальностью, каждый имеет право на свое эмоциональное состояние, мироощущение, построенный график подтверждает это. Теперь я уверена, что у нас с вами сегодня все получится, и мы сможем реализовать цель классного часа. Перед человечеством остро стоят вопросы о душе и духовности.

Как вы думаете, что означают слова духовность, душа, дух, единомыслие?»

*Учащиеся растолковывают эти понятия. Классный руководитель опрашивает как можно, большее количество учащихся и предлагает ознакомиться с целями классного часа.. Учащиеся знакомятся с общими целями данного классного часа, написанными на доске. Педагог спрашивает:*

« Возможно, у вас появились свои личные цели? Что-то для себя хотите выяснить, уточнить для себя, получить что-то новое? Я попрошу вас, поделиться вашими личными целями». *Учащиеся высказываются, педагог продолжает:*

«Известно, что путь к Красоте, Истине, Добру находится в самом человеке, но человек, да и само человечество подошло к опасной черте, поэтому на первый план встают такие проблемы, как спасение всего живого на Земле, самой жизни и подрастающего поколения, следовательно, и ведение здорового образа жизни. Все это имеет огромное значение и требует принятия решительных и действенных мер. Человечеству угрожают не

только экологические катастрофы, но наибольшую опасность представляет духовное опустошение и растрепанность, которое ведет к самоуничтожению. Сегодня перед тем как продолжить классный час ответьте пожалуйста, что означают слова: «дух, духовность, единомыслие, душа».

*После объяснения значения этих слов, учащиеся знакомятся с разъяснением слов в толковом словаре русского языка С. И. Ожегова:*

- дух – сознание, мышление, психические способности;
- духовность – свойство души, состоящее в преобладании духовных нравственных и интеллектуальных интересов над материальными;
- единомыслие – полное согласие в мнениях, действиях;
- душа – внутренний психический мир человека, его сознание.

*Педагог:*

«Действительно, ребята, душа человека – загадочное и великое понятие. Душу человека творит окружающая действительность, культура и общество. Каковы будут культура и общество, таковой будет и душа человека. Каждый человек должен знать и иметь хотя бы представление о жизнедеятельности своего организма. Такие знания составляют один из элементов общей культуры, они необходимы, чтобы сохранить свое здоровье. Поэтому надо во всеуслышание объявить: «SOS – люди, спасайте свои Души! Берегите свое Здоровье – оно главное для человека! Ведите здоровый образ жизни!» А что же означает словосочетание «здоровый образ жизни»? Из каких ключевых слов состоит это понятие?». *Учащиеся отвечают, что данное понятие состоит из трех ключевых слов.*

*Педагог:*

«Да. Совершенно верно, из трех слов: «образ», «жизнь» и эпитета «здоровый». Рассмотрим более подробно значение и происхождение этих слов, для этого заглянем в «Этимологический словарь» Н.М. Шанского и в «Толковый словарь русского языка» С.И. Ожегова, они перед вами. Продолжим работу в микрогруппах, используя технологию «Эстафета» На первом этапе первые три микрогруппы исследуют по одному ключевому слову, затем на втором этапе работы полученные данные передают четвертой группе, которая выявляет сходство и отличия этих трех слов. В это время на третьем этапе работы первые три микрогруппы выполняют новое задание: вам необходимо будет вспомнить поговорки и пословицы о здоровье. По окончании «эстафеты» подведем итоги работы».

*Учащиеся выполняют задание на карточках, затем коллективно обсуждают полученный результат работы.*

1. **Образ** –результат, идеальная форма отражения предметов и явлений материального мира в сознании человека» вид, облик; то же, что икона. Произошло от общеславянского языка, дословно означает «вырезанный из дерева»



2. **Жизнь** – особая форма существования материи; физиологическое существование человека. Произошло от общеславянского языка Индоевропейского характера, дословно означает «живот»
3. **Здоровый** – обладающий здоровьем, не больной; сильный, крепкого телосложения. Произошло от общеславянского языка, здоровый – буквально – «похожий на дерево»

*Педагог:*

«Что же получается? Оказывается, слова «образ» и «здоровый» произошли от одного общеславянского языка и по первоначальному значению схожи и связаны со словом «дерево» и означает «вырезанный из дерева» и «похожий на дерево». Отсюда возникло выражение «крепкий как дерево», т.е. здоровый. Прилагательное «здоровый» произошло от существительного «здоровье». Всемирная Организация Здравоохранения в 1946 году дала определение слову «здоровье», которое до сих пор остается в силе. Я вас ознакомлю с этим определением: «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия». От себя хочу добавить, что такого благополучия можно достичь, если приложить немало усилий, т.к. в жизни ничего просто так не дается и всего надо достигать и добиваться своим неустанным трудом.

Какие же пословицы и поговорки о здоровье вы вспомнили?»

*Участники трех микрогрупп называют их. Четвертая микрогруппа и педагог дополняют их ответы. Затем идет обсуждение данной работы и педагог подводит итог по технологии «Эстафета» по пословицам и поговоркам:*

«Вот оказывается, сколько пословиц и поговорок о здоровье, а сколько еще не известных нам? Ведь еще в древние времена вопросы здоровья волновали человеческие умы. С тем, что и как говорили древние философы о здоровье, я вас сейчас ознакомлю. Посмотрите, пожалуйста, на доску, на нем висит плакат с высказываниями известных людей».

*Учащиеся вслух по очереди читают высказывания.*

*Педагог:*

«Наиболее понравившиеся высказывания вы можете взять себе на заметку. Сейчас я вас ознакомлю с десятью заповедями здоровья, которые вы должны запомнить, они вам очень пригодятся. Обратите внимание на плакат, с названием «Десять заповедей здоровья». После ознакомления, мы обсудим эти заповеди, может, с некоторыми вы уже знакомы.

*После обсуждения десяти заповедей, о которых как выясняется, многие учащиеся слышали, педагог продолжает:*

« В понятие «здоровый образ жизни» входит здоровая пища и рациональное питание. Мы вам подготовили основные советы по здоровому питанию».

*Все участники классного часа знакомятся с ценными советами, затем коллективно обсуждают их.*

*Педагог:*

«Кроме рационального питания, чтобы вести здоровый образ жизни необходимо научиться преодолевать стресс, который увеличивает не только вероятность головных болей и способствует болезненному напряжению в мышцах, но и может вызвать более серьезные заболевания, сокращающие нашу жизнь. Есть несколько способов, при помощи которых мы можем снять накопленное отрицательное воздействие стресса, а также стать более здоровыми и радоваться жизни. Это дыхание и релаксация. Релаксация – это снятие напряжение мышц. О том, как правильно выполнять их нам расскажет учитель физкультуры».

*Педагог предоставляет слово учителю физкультуры. Затем просят учителя показать несколько упражнений для ежедневного выполнения. Учащимся предлагается во время классного часа выполнить упражнения вместе с учителем, после чего преподносят ему памятный подарок.*

*Педагог:*

«Продолжая разговор о здоровом образе жизни, нельзя не упомянуть о вредных привычках, назовите их, пожалуйста».

*Учащиеся перечисляют все известные пороки человечества – вредные привычки.*

*Педагог:*

«Совершенно верно, не зря их называют вредными, так как они не способствуют сохранению здоровья, а губительно действуют на наш организм, вредят нашему здоровью. Надеюсь, что сегодня на нашем классном часе каждый из вас что-то узнал новое для себя и чтобы выявить результативность нашего мероприятия я предлагаю провести технологию «Заверши фразу» Технология реализуется следующим образом: я буду произносить незавершенную фразу, а тот на кого я укажу, должен будет завершить фразу».

*Желательно, чтобы каждый участник завершил хотя бы одну фразу. С одной и той же фразой педагог может обращаться к 2-3 участникам:*

1. Я понял, что здоровый образ жизни – это...
2. В свое свободное время я буду...
3. Мое отношение к спортивным занятиям после классного часа...
4. Я понимаю, что курить и употреблять спиртные напитки вредно, поэтому я....
5. К проблеме детской наркомании я отношусь...
6. В жизни я хочу достичь....
7. Я понимаю, что для меня очень важно...
8. Я хочу вести здоровый образ жизни, но мне не хватает...
9. Здоровое питание – это...

10. Я знаю, что курение – одна из вреднейших привычек, поэтому...
11. Употребление алкоголя в молодом возрасте...
12. Занятия спортом могут мне помочь в...
13. Человек должен стремиться к ...

*После состоявшегося педагогического взаимодействия педагог для выявления результативности классного часа педагог предлагает по цепочке обратиться с пожеланиями к себе и другим по итогам классного часа. Пожелания могут быть направлены на будущие дела. Затем предлагается высказать свое мнение по поводу проведенного классного часа. Общий итог подводит педагог.*

*Заключение:*

« Человеку приходится многое пережить в отведенные ему сроки. Взлеты чередуются с падениями. И как важно при этом не быть рабом своих недугов: моральных, психических, физических и т.п. Известно немало примеров, когда никакие физические страдания не могли сломить того, для кого духовная высота является главным мерилom жизненного успеха. Очень важно проникнуться этой истиной, которая в разных вариантах изложена в целом ряде книг. Одна из них Библия: «Человеком может называться лишь тот, кто живет с распахнутой для добра душой». Многие великие религии наполнены тем же содержанием: «жизнь – высший дар».

И мы тут подходим к главному. Мир ценностей может меняться в частностях. Если мы идем не по пути добра и любви, то как же часто оказывается, что тем самым мы сворачиваем и с дороги жизни. Духовная чистота, высокая нравственность, несомненно, способствуют и здоровью телесному. В любых, даже самых сложных обстоятельствах, надо стремиться оставаться самим собой, человеком, идущим дорогой жизни, следовательно, ведущим здоровый образ жизни, к которому я надеюсь мы все будем следовать. Всем я желаю крепкого здоровья. Будьте счастливы и целеустремленны. На этом наш классный час завершен, всего вам доброго!».

*Приложение № 1*

**Пословицы и поговорки о здоровье**

1. Из всех лекарств лучшее – здоровый образ жизни.
2. Мозги – не роскошь, а средство приобретения ума для поддержания здоровья.
3. Для потерявшего здоровье больница – стол находок.
4. Здоровье – не водка в стакан не нальешь!
5. Доброе здоровье злу – не товарищ.
6. Жизнь – полигон для испытания здоровья на прочность.
7. Здоровье – не товар, но и оно может иметь знак качества.
8. Одни люди делают вклады в сбербанк, другие – в свое здоровье.
9. Здоровый человек – исключение, не тратит денег на лечение.
10. Доброе слово и почти здорова.
11. Жизнь бесконечна, стремление к жизни вечно.
12. Без всякого спора, движение – опора здоровью.
13. Веселый человек продлевает свой век.
14. Торжество и труд к исцелению ведут.
15. Главное удовольствие – душевное спокойствие.
16. Лучше ягоды с ветки, чем любые таблетки.
17. Крепкое здоровье – добрых мыслей раздолье.
18. Здоровье сбережет скромный огород.
19. Утром на грядки, спасибо физзарядке.
20. Настойки и травки – лучшие добавки.
21. Хвори процветают, если их поощряют
22. Осина талия – разумное питание.
23. В здоровом теле – здоровый дух.
24. Береги платье снову, а здоровье – смолоду.

## **Десять заповедей здоровья**

Ты должен:

- уважать свое тело как высочайшее проявление жизни;
- воздерживаться от всякой ненатуральной и нежизнеспособной пищи и стимулирующих напитков;
- питать свое тело только натуральной, живой, не созданной искусственно пищей;
- удлинять свои годы для любви и милосердия;
- перестроить тело, правильно сочетать активность и отдых;
- очистить клетки, ткани, кровь чистым воздухом и солнечными лучами;
- воздержаться от ВСЕЙ пищи, когда болен умом и телом;
- содержать свои мысли, слова и эмоции в чистоте и спокойствии;
- увеличить знания законов природы, быть с ними в согласии и наслаждаться плодами своего труда;
- подняться самому и поднять других до полного выполнения ВСЕХ законов природы.

Поль С.Брэгг

*Приложение № 2*

**Афоризмы и высказывания**

1. Изящество и красота не могут быть отделены от здоровья.

*Цицерон*

2. Человек должен знать, как помочь себе самому в болезни, имея в виду, что здоровье есть высочайшее богатство человека.

*Гиппократ*

3. Кто крепок телом, тот может терпеть и жару и холод. Так и тот, кто здоров душевно, в состоянии перенести и гнев, и радость, и остальные чувства.

*Эпиктет*

4. Если не бегаешь, пока здоров, придется бегать когда заболеешь.

*Гораций*

5. Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос.

*Плутарх*

6. Самое главное дело твое – сохранение здоровья, ибо не возраст, а ты сам себе готовишь муки.

*Катон*

7. Самое важное свойство для физического здоровья представляет бодрость духа. Упадок духа сродни смерти.

*У.Годвин*

8. Здоровье до того перевешивает все остальные жизненные блага, что поистине нищий здоровый счастливее больного короля.

*А.Шопенгауэр*

9. Единственная красота, которую я знаю – это здоровье.

*Г.Гейне*

10. Единственный способ сохранить здоровье – это есть то, что не хочешь, пить то, что не любишь, и делать то, что не нравится.

*Марк Твен*

11. Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не толь жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной. Без здоровья меркнут и гибнут радость, мудрость знания и добродетели.

*М. Де Монтель*

12. Здоровье – дороже золота.

*У. Шекспир*

### Основные советы по здоровому питанию

1. Ограничьте употребление сахара в любом виде.
2. Избегайте пищи высокой переработки с консервантами и красителями
3. Ешьте натуральный хлеб из непросеянной муки, каши, макароны и рис, а не обработанные разновидности этих продуктов.
4. Ешьте больше овощей и фруктов, чем замороженных и консервированных.
5. Ешьте продукты с большим содержанием белков (нежирные молочные продукты, цельные зерновые, фасоль, рыбу, яйца, птицу), избегайте жирного мяса, жирных сыров, колбас и мясных консервов. Подыщите подходящие напитки, чтобы заменить кофе, чай, и газированную воду.
6. Уменьшите потребление жареного.
7. Не курите, и не употребляйте спиртного. Избегайте неоправданного приема лекарств.
8. Избегайте еду фаст – фуд (второпях).
9. Уменьшите потребление жареного.
10. Старайтесь съедать самую плотную еду в первой половине дня, чтобы дать организму ночью отдохнуть.
11. Найдите время, чтобы есть медленнее, спокойно, сконцентрировано. Таким образом вы почувствуете, когда наелись, и сможете избежать переедания. Пищеварению помогает спокойное состояние тела и мозга.

### Анкета

1. Что на ваш взгляд означают слова «здоровье, благополучие»?
2. Относите ли вы себя к добрым людям?
3. Часто ли вы смеетесь? Если «да», то над чем? Если «нет», то почему?
4. Что для вас значит свободное время?
5. Чем вы занимаетесь в свободное время?
6. Посещаете ли вы спортивные секции?
7. Готовы ли вы оказать помощь людям, которые нуждаются в них?
8. Сколько времени вы проводите за телевизором?
9. Любите ли вы животных? Каких?
10. Заботитесь ли вы о ваших близких?
11. Курите ли вы? Если «да», то как часто?
12. Употребляете ли вы алкоголь? Если «да», то когда и сколько?
13. Принимаете ли вы наркотики?
14. Как часто вы едите? Какие продукты?
15. Подвержены ли вы стрессам?
16. Часто ли вы нервничаете?
17. Какие передачи вам нравятся?
18. Есть ли у вас друг или подруга?
19. Какие у вас отношения с родителями?

20. Считаете ли вы себя здоровым человеком?

### **Литература**

1. Дарвин О. Б. Возрастная психология. – М.: ВЛАДОС – ПРЕСС, 2004. – 264 с.
2. Журавлев Ю. П., Иванова В. С. Секреты здоровья. – Саранск: Мордов. Кн. Изд-во, 1994 – 416 с.
3. Ковынева М. В. Методика активного обучения и воспитания. – Ростов н / Д.: «Феникс», 2005. 320 с.
4. Ожегов С. И., Шведова Н. Ю. Токовый словарь русского языка./Российская академия наук. Институт русского языка им. В. В. Виноградова. – 4-е изд., дополненное. – М.: Азбуковник, 1999. – 994 с.
5. Пиетрони П. Нетрадиционная медицина. – Тула: изд-во «Внешсигма», 2000. – 222 с.
6. Плигин А.А. Личностно-ориентированное образование. / История и практика. – М.: «КСП+», 2003. – 432 с.
7. Таранов П.С. Философия сорока пяти поколений. – М.: изд-во «АСТ», 1999. – 656 с.
8. Федюкович Н.И. Анатомия и физиология человека. – Ростов н / Д.: «Феникс», 2003. – 416 с.
9. Шанский Н.М., Боброва Т.А. Школьный этимологический словарь: Происхождение слов. – 4-е изд., - М.: Дрофа, 2001. – 400 с.
10. Цимбалова М.Н. Большая книга афоризмов. – Ростов – н / Д.: «Владис», 2001. – 608 с.
11. Мухина С.А., Соловьева А.А. Нетрадиционные педагогические технологии в обучении. – Ростов н / Д.: «Феникс», 2004. – 384 с.