Акмолинская область

Зерендинский район

Байтерекская СШ

Классный час

Тема: «Гармония тела и души»

(9 класс)

Подготовила: Пфайфер О.Р.

2018-2019 учебный год

**Цель работы:** Помочь учащимся выработать и развить способы деятельности, позволяющие максимально повысить уровень компетентности в вопросах здорового образа жизни и в достижении находить гармоничность в своих душевных и физических способностях.

**Задачи:  -**Формировать культуру здорового образа жизни;

                -Повышать уровень компетентности в вопросах здорового образа жизни;

               -Формировать сознательное и ответственное отношение к гармоничности своих

                душевных и физических способностей.

**Эпиграф:       Самое дорогое у человека – это жизнь**

 (Н. Островский)

**Ход занятия**

**I. Организационный момент.**

а) Вступительное слово учителя

-Мы начинаем сегодня занятие с того, что пошлём, друг другу добрые мысли и добрые чувства. Нужно молча, только глазами выразить всем присутствующим здесь о своих пожеланиях. А что вы хотите мысленно пожелать?

(*Дети – здоровья, добра, послать привет, пожелать не болеть, не получать двоек, чтобы друзей было много, чтобы вместе играть…)*

б) Игра «Добрые мысли – добрые чувства»

-Я хочу попросить вас рассказать о том, что вы чувствовали, когда посылали друг другу добрые мысли и добрые чувства?

(*Дети – было весело, стало очень хорошо, я почувствовала добро, все такие были хорошие, никто не баловался, интересно так играть, понравилось…)*

в) Слово учителя

-Ребята, тема нашего занятия: **«Гармония души и тела».**

Что бы вы хотели узнать и чему бы вы хотели научиться сегодня на занятии?

Для чего вам это нужно?

**II. Обсуждение пословицы: «В здоровом теле – здоровый дух».**

-Ребята, как вы понимаете смысл этой пословицы?

-Эта пословица о том, что у человека есть и тело, и дух, то есть душа. Когда болеет тело, болеет и душа. И наоборот. Если душа болеет, телу тоже плохо.

а) Беседа о том, что такое душевное здоровье

-Что бывает, когда болеет тело?

(*Дети – болит голова, болит горло, трудно ходить, всё трудно делать, всё время лежишь и не встаёшь, температура высокая, нужно горькие лекарства принимать, тошнит…)*

- А что бывает с человеком, когда плохо у него на душе? Что он чувствует?

*(Дети – настроение плохое, тоскливо, грустно, ничего делать не хочется, ничему не радуешься, какой-то комок в груди*, *вздыхаешь, плачешь…)*

-А как можно вылечить нездоровье души?

*(Дети – сделать что-нибудь доброе, пожалеть, навестить, что-нибудь подарить, развеселить, позвать играть, похвалить, дать поиграть интересной игрушкой, пойти в цирк, погулять…)*

б) Игра «Как меня видят другие»

Эту игру можно начать с того, что перед каждым ребёнком ставится задача в условиях групповой дискуссии рассказать о себе что-нибудь хорошее, похвалить себя.

Другой вариант игры заключается в том, что по очереди один ученик выходит из кабинета, а все остальные должны составить описание портрет этого ученика, соблюдая главное правило: говорить нужно хорошее и очень хорошее. Учитель записывает характеристики вышедшего

в) Есть такая наука – социология. Социологи проводят опросы общественного мнения, чтобы узнать, что думают рядовые люди о разных вещах. Мы проведём в нашем классе мини-опрос на тему «Главные жизненные ценности». Вам предложены 5 главных составляющих счастливой жизни.  В разном возрасте у человека ценности бывают разные. По данным социологов это:

\*Семья

**\***Работа, учёба

\*Здоровье

\*Материальное благополучие

\*Любовь и дружба

Теперь в каждой группы расставьте эти понятия в порядке значимости для человека.

Обсуждение понятий.

г) Сейчас модно говорить: «Я веду здоровый образ жизни».   А что это значит?

**Здоровый образ жизни** - это индивидуальная   система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

А что же является составляющими ЗОЖ?

\*Физкультура и спорт

\*Закаливание

\*Рациональное питание

\*Режим труда и отдыха

\*Личная гигиена

\*Отказ от вредных привычек

\*Психическая и эмоциональная устойчивость

  -Светлые мысли и доброта – это сильный фактор здоровья. Мысли направленные на сохранение или улучшение здоровья, создают в коре головного мозга “план” оздоровления, схему положительных ожидаемых результатов и на подсознательном уровне происходит воспроизведение «запланированного» выздоровления. Психологи предлагают мыслить позитивно и видеть себя в мыслях таким, каким хотелось бы быть – здоровым, красивым и счастливым. А как достичь гармоничности нашей души и тела?

(Ответы детей)

Далее работа в группах по изготовлению Эмблемы гармонии человека.

**III. Релаксационная пауза.**

Направленное воображение.

Представьте себе, что у вас в руках находится «Чудесный цветок добра». Протяните две руки вперёд так, как будто бы вы держите его в руках. Ваши руки ощущают удивительную теплоту, он согревает вас, ваше тело, вашу душу. Вы можете мысленно рассмотреть этот цветок, какой он. Какого цвета, большой или маленький, на что он похож? Может быть, он имеет запах? И тогда вы можете его понюхать. А может от него исходит какая-то приятная музыка? И вам хочется её послушать…

Мысленно поместите всё добро этого «Цветка» в своё сердце. Почувствуйте, как добро входит в вас, как оно согревает вам душу, доставляет ей радость. Возьмите друг друга за руки. У вас появляются новые силы, силы здоровья, счастья, радости.… Поделитесь друг с другом добрыми чувствами.

**IV. Рефлексия**

Завершая наше занятие, я хочу узнать, с чем вы уйдете домой. У вас на столах лежат смайлики красного, синего и зеленого цветов, такие же вы видите на доске. Если вам понравилось наше сегодняшнее занятие прикрепите красный смайлик рядом с красным, если вам что-то не понравилось к зеленому и если вы совсем недовольны мероприятием и ничего полезного здесь не узнали к синему.

В ЗАКЛЮЧЕНИЕ Я ХОЧУ ПРОЧИТАТЬ ВАМ   СТИХИ

Для чего мы в жизнь приходим?

Кто ответит?

Как сложатся наши судьбы?

Нет ответа.

Как достигнуть совершенства

в этом мире?

Быть в гармонии с природой

И с своей душою

А душа непостижима,

Словно море.

И сомненья, и исканья,

И тревоги.

Для чего мы в жизнь приходим?

Ради жизни!

Как сложатся наши судьбы?

Сами сложим!

Семья

Работа, учёба

Здоровье

Материальное благополучие

Любовь и дружба