

Школа: МБОУ «Боханская СОШ№1»
Класс: 7Б
Классный руководитель: Хабибулина М.М.

Классный час на тему: «Здоровые дети в здоровой семье»

Цели:

- сохранение семейных традиций как основы российского общества и государства;
- пропаганда здорового образа жизни учащихся, семейных ценностей;
- сохранение и приумножение здоровья детей, обеспечение их гармоничного развития;
- продвижение здоровьесберегающих технологий.

Ход классного часа:

Здравствуйтесь, ребята. Очень рада приветствовать вас после таких длительных летних каникул.

Скажите, что самое главное в жизни человека? (конечно семья и здоровье).

Именно поэтому Уполномоченный при Президенте Российской Федерации по правам ребенка Павел Астахов предложил во всех школах России провести 2 сентября 2013 года урок «Здоровые дети - в здоровой семье», посвященный позитивному опыту здорового образа жизни, бережного отношения к семейным ценностям и традициям.

Что может быть семьи дороже?
Теплом встречает отчий дом,
Здесь ждут тебя всегда с любовью,
И провожают в путь с добром.
Отец и мать, и дети дружно
Сидят за праздничным столом,
И вместе им совсем не скучно,
А интересно впятером.
Малыш для старших как любимец,
Родители – во всём мудрей.
Любимый папа – друг, кормилец,
А мама ближе всех, родней.
Любите! И цените счастье.
Оно рождается в семье,
Что может быть её дороже
На этой сказочной земле!

Итак, наш сегодняшний первый классный час в этом учебном году посвящён именно **семье и здоровью**, ведь здоровые дети растут в только в здоровой семье.

Что такое семья?

Ребята, когда вы слышите слово «семья», какие ассоциации у вас возникают? Сейчас каждый из вас получит листок бумаги, на котором напишет, какие 3 слова возникают в вашем воображении, когда вы слышите слово «семья».

(слушаем ответы учащихся)

А теперь давайте посмотрим, какое слово является самым популярным среди ваших ответов.

Это слово «мама». А ведь именно с мамы и папы начинается семья.

Семья – это группа живущих вместе родственников (муж, жена, родители, дети)

Семья – самое главное в жизни для каждого человека. Это близкие и родные люди, те, кого мы любим, с кого берём пример, о ком заботимся, кому желаем добра и счастья.

Семья – это круг людей, которые тебя любят и уважают и никогда не оставят в беде, будут с тобой в радости и горести всегда.

А знаете ли вы, что семья ещё и государственный термин. Как называется основной закон нашей страны, по которому организована жизнь в нашем государстве? (Конституция)

А вот что о семье занесено в Конституцию:

Семья — это очень важная социальная единица, которая находится под охраной закона. В Статье 38 Конституции РФ четко изложено, что:

1. Материнство и детство, семья находятся под защитой государства.
2. Забота о детях, их воспитание — равное право и обязанность родителей.
3. Трудоспособные дети, достигшие 18 лет, должны заботиться о нетрудоспособных родителях.

Давайте обсудим, эту статью Конституции. Как вы понимаете её первый пункт?

Что такое социальная единица?

И почему семья – важная часть государства?

Почему государство должно заботиться о семье? И как оно заботится?

Верно, потому что благополучие детей и семьи принадлежит к числу основных ценностей современного человека.

Как вы думаете, что такое благополучие?

В это понятие входит не только материальное благополучие, свобода от нужды и лишений, возможность обеспечить себе и своим близким достойный уровень жизни, но и семейный лад, благоприятный психологический климат, ощущение любви и поддержки. Дети, которые выросли в дружной, любящей семье, на всю жизнь сохраняют чувство защищённости и стремятся передать это тёплое чувство своим детям. Именно родители становятся первыми значимыми людьми в жизни маленького ребёнка, его окном в мир, его примером и целью.

Для сохранения дружной семьи очень важно, чтобы в ней были общие события, праздники, семейные традиции

Именно поэтому премьер-министр нашей страны Д.А.Медведев в 2008 подписал указ о ежегодном проведении праздника, который называется **День семьи, любви и верности**.

Кто из вас знает, когда он отмечается? (8 июля)

Что является его символом? (ромашка)

Семьи все разные. А чем они отличаются? (привычками, укладом, атмосферой, традициями, которые передаются из поколения в поколение.

Скажите, есть ли в вашей семье свои традиции, которые, возможно передаются из поколение в поколение? Расскажите о них.

Какие **поговорки и пословицы о семье** вы знаете?

Молодцы, а вот что о семье писали известные люди. (Обращаемся к слайду)

А теперь немного поиграем в ассоциации.

Если семья – это постройка, то какая.....

Если семья – это цвет, то какой.....

Если семья – это музыка, то какая....

Если семья – это геометрическая фигура, то какая....

Если семья – это название фильма, то какого...

Если семья – это настроение, то какое...

Итак, через эту игру каждый из вас сейчас немного рассказал нам о своей семье.

Скажите, а как семья связана со здоровьем человека?

Какую семью можно назвать здоровой?

Из чего складывается понятие здоровье? (физическое здоровье, психологическое здоровье, ориентация на духовные и моральные ценности)

Просмотр видеоролика «В здоровой семье - здоровые дети»

Здоровая семья – это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток.

Сегодня семье отводится главенствующая роль в формировании здорового образа жизни. Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные.

Скажите, есть ли в вашей семье люди, которые имеют вредные привычки? Если да, то какие?

А какие традиции здорового образа жизни есть в ваших семьях? (лыжи, походы, плавание)

(слушаем рассказы детей, подготовленные дома)

Первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия.

Ребенок видит, воспринимает, старается подражать, и это действие у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли. Выработанные с годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих переносятся ребенком во взрослую жизнь и во вновь созданную семью. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе.

Но если взрослые научат детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если они будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Задача состоит не только в том, чтобы подготовить ребёнка к жизни, но и в том, чтобы обеспечить ему полноценную жизнь уже сейчас. А полноценная жизнь может быть только у здорового человека. Совместная деятельность родителей и детей по укреплению здоровья и ведению здорового образа жизни может решить проблему здоровья нации.

Итак, семья – это целый комплекс различных понятий, традиций и ценностей. Давайте составим словарь семейных отношений. Что должно связывать людей, чтобы они стали семьей:

- сопереживание
- доверие
- взаимопомощь
- понимание
- любовь
- верность
- нежность
- компромисс

Скажите, с каким настроением вы пришли на этот первый урок 2013-2014 учебного года?

Что было интересным для вас? Что было новым? Изменилось ли ваше отношение к семье и здоровью?

Итак, мы пришли к выводу, что семья и здоровье считаются одной из важнейших ценностей.

На части не делится солнце лучистое,
И вечную землю нельзя разделить,
Но искорку счастья – луча серебристого
Вы в силах родным подарить!

Используемые источники:

1. <http://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/klassnyi-chas-k-1sentyabrya-2013g-zdorovye-deti-v-zdorovoi-seme>
2. <http://www.youtube.com/watch?v=GnroJO4XeOw>