**Конспект воспитательного занятия**

**Ф.И.О.** Давыдова Альбина Юрьевна

**Должность, образовательное учреждение** преподаватель «Владимирский индустриальный колледж»

**Тема:** классный час на тему «Здоровый образ жизни»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Этапы работы** | **Содержание этапа**  |
| **Деятельность педагога** | **Деятельность воспитанников** |
| **1** | **Цель и задачи:** **воспитывающие, развивающие, познавательные, формирующие**. Они должны быть конкретными, отражающими содержание данного ВВМ. | Цель: формирование ценностного отношения учащихся к своему здоровью.Задачи:Развивающие: развивать мышление, направленное на выбор здорового образа жизни, волевые навыки; Воспитывающие: воспитать нравственные основы здорового образа жизни.Формирующие: способствовать формированию положительного отношения к здоровью.Познавательные: донести статистическую и ситуативную информацию о вреде алкоголя, табака и наркотиков; | Воспринимают и осмысливают информацию |
| **2** | **Направление воспитательной деятельности, форма проведения мероприятия. Методы и приемы.** | Направление: спортивно-оздоровительноеФорма проведения: обсуждениеМетоды и приёмы: групповая и самостоятельная работа, использование ИКТ |  |
| **3** | **Предварительная подготовка** -Роль педагога. Указывается роль педагога на подготовительном этапе.- Роли и поручения детям. Перечисляются поручения учащимся класса на подготовительном этапе: индивидуальные, парные, групповые  |  Педагог следит за ходом подготовки, организовывает помощь для каждой из групп (по отдельности), помогает в поиске информацииДелит класс на 3 группы, каждой группе даётся задание: подготовить небольшое сообщение в виде презентации по темам: «Курение», «Алкоголизм», «Наркомания». | Учащиеся ищут материал по данным темам и оформляют его в виде презентации |
| **4.** | **Оборудование**. Называются конкретные схемы, пособия, аудио-и видеотехника, записи, ЦОР ( ссылки обязательны, приветствуется скриншот ресурса)и т.д. | Компьютер, проектор, презентации, плакаты, книги, бумага, ручкиИнтернет – ресурсы: <https://infourok.ru/klassniy-chas-na-temu-zdoroviy-obraz-zhizni-1423138.html><https://multiurok.ru/files/viktorina-dlia-starshieklassnikov-zdorovyi-obraz-z.html><https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2014/09/03/klassnyy-chas-v-9-klasse-na-temu-zdorovyy-obraz><http://pedsovet.su/klass/635_klassnye_chasy_o_zozh> |  |
| **5.** | **Оформление помещения.**Указывается расстановка столов, стульев, размещение наглядных пособий, декораций и т.д. | Расстановка столов и стульев . Выставка книг о зож, плакаты: Нет наркотикам!”, “Курение – это яд!”, “Алкоголь – враг здоровья”. | Учащиеся готовят помещение к классному часу: расставляют столы и стулья, развешивают плакаты |
|  | **Ход воспитательного мероприятия** |
| **6** | **Организационный момент, включающий** • описание методов организации работы воспитанников на начальном этапе занятия, настроя детей на деятельность, предмет и тему занятия (с учетом реальных особенностей детского коллектива,с которым работает педагог) | Приветствует участников мероприятия, проверяет готовность учащихся к занятию, вовлекает в активную деятельность. Педагог называет цель и задачи | Учащиеся рассаживаются по группам. Настраиваются на работу. Слушают педагога, воспринимают и осмысливают информацию |
| **7** | **Основная часть**. - изложение основных положений материала ВМ, который должен быть освоен воспитанниками;• описание форм и методов изложения (представления) материала;• описание основных форм и методов организации индивидуальной и групповой деятельности воспитанников с учетом особенностей детского коллектива, в котором работает педагог;• описание методов мотивирования (стимулирования) активности воспитанников ходе освоения нового материала | Преподаватель организует работу учащихся.Вступительное слово педагога о здоровье. <https://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/638530/>Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги! Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.Каждая группа выступает со своей презентациейПедагог задаёт вопросы учащимся.1. Как вы думаете, что необходимо человеку для сохранения и укрепления здоровья?2. Какие вредные привычки вы знаете и к чему они могут привести? Далее проводится викторина о ЗОЖ: <https://multiurok.ru/files/viktorina-dlia-starshieklassnikov-zdorovyi-obraz-z.html>* Почему могут быть опасны для здоровья консервированные продукты? (Можно отравиться ботулизмом)
* Несколько приемов удаления нитратов из овощей. (Вымачивание, отваривание, маринование)
* Сколько процентов вредных веществ получает пассивный курильщик? (50%)
* Водопроводную воду перед употреблением лучше отстаивать. Почему? (Чтобы избавиться от хлора, который улетучивается через 2 часа)
* Назовите вещество, которое полностью нейтрализует действие нитратов. (Витамин С)
* Из повседневных продуктов питания, какие самые опасные для здоровья? (Соль и сахар)
* Назовите принципы закаливания – три П. (Постоянно, последовательно, постепенно)
* Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? (Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу)

педагог задаёт вопросы учащимся, за каждый вопрос даётся балл. Выигрывает та группа, которая набрала больше баллов.Преподаватель: Многие задают себе вопрос: «Как прожить, чтобы не стареть?» И себе отвечают: «Так не бывает». Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства.  Давайте проведем небольшое тестирование о своем здоровье, вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам.Далее проводится тест «Твоё здоровье» <https://infourok.ru/klassniy-chas-na-temu-zdoroviy-obraz-zhizni-1423138.html>**Тест «Твое здоровье».**1. У меня часто плохой аппетит.2. После нескольких часов работы у меня  начинает болеть голова.3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.5. Я почти не занимаюсь спортом.6. В последнее время я несколько прибавил в весе.7. У меня часто кружится голова.8. В настоящее время я курю.9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.**За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.****Результаты.****1-2 балла.** Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.**3-6 баллов.** Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.**7-10 баллов.** Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно свои привычки, иначе… | Учащиеся слушают и отвечают на вопросы.Один из представителей группы показывает свою презентацию, учащиеся отвечают на вопросыУчащиеся отвечают на вопросы викторины, подсчитывают баллы и знакомятся с результатомОтвечают на вопросы теста, подсчитывают баллы и знакомятся с результатом тестирования. |
| **8** | **Заключительная часть.- •** описание основных форм и методов организации индивидуальной и групповой деятельности воспитанников с учетом особенностей детского коллектива, в котором работает педагог; | Заключительное слово педагога (напутствие учащимся) – выполнение правил ведения ЗОЖМы сегодня поговорили о вредных привычках, которые убивают человека.Чтобы не стать рабом вредных привычек , нужно выполнить три правила:- не скучать, найти себе занятие по душе;- узнавать мир и интересных людей;- ни в коем случае не пробовать спиртное и наркотики.Ну а если вы все же попали в плен какой-то вредной привычки, старайтесь избавиться от нее. И если вам это удастся, вы настоящий герой. Как сказал древний китайский мудрец Лао-То: «Тот, кто может победить другого,- силен, тот, кто побеждает самого себя,- воинственно могущественен».Желаю вам:* Никогда не болеть;
* Правильно питаться;
* Быть бодрыми;
* Вершить добрые дела.

**В общем, вести здоровый образ жизни!** | Учащиеся слушают педагога, задают вопросы. |
| **9** | **Рефлексия**Данный этап предполагает:• описание критериев определения уровня внимания и интереса воспитанников к содержанию ВМ; | Педагог задаёт вопросы учащимся о заинтересованности и познавательности данной темой. Организует выполнение задания, обсуждение вариантов ответов. Что в сегодняшнем разговоре показалось вам интересным и полезным? С чем вы не согласны?Что нового узнали вы на классном часе?- Чему научились?- Какие выводы для себя сделали? | Учащиеся отвечают на вопросы. Самостоятельный анализ итогов урока |
| **10** | **Задание на дом ( если есть),** включающее:• постановку целей самостоятельной работы для детей (что должны сделать дети в ходе выполнения домашнего задания);• определение и разъяснение воспитанникам критериев успешного выполнения домашнего задания. |  |  |
| **11** | **Литература.** |  1.Цабыбин С.А., Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе, Просвещение, 2008 г.2.Дмитрук М.А., Где искать здоровье? М.: Знание, 1991г.3. Березин, И.П., Дергачев, Ю.В., Школа здоровья, 1999 г.4.Алексин А.Г. Амонашвили Ш. А., Мамлеев Д.Ф. Педагогика здоровья. - М.: Педагогика, 1990 г.5. Александров А., Александрова В.Ю. «Курение и его профилактика в школе» М. Интерполиграф, 1996 г.<https://infourok.ru/klassniy-chas-na-temu-zdoroviy-obraz-zhizni-1423138.html><http://pedsovet.su/klass/635_klassnye_chasy_o_zozh><https://multiurok.ru/files/viktorina-dlia-starshieklassnikov-zdorovyi-obraz-z.html><https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2014/09/03/klassnyy-chas-v-9-klasse-na-temu-zdorovyy-obraz> |  |

**Дата** 27.03.2019г.