**СЦЕНАРИЙ ВНЕКЛАССНОГОМЕРОПРИЯТИЯ «ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ…»**

*Обучающиеся разбиты на начало мероприятия на команды во главе с модераторами.*

**ВЕДУЩИЙ:** Добрый день, ребята. Сегодняшний классный час посвящён самому дорогому, что есть у человека. Предлагаю самим определить, о чем пойдет речь. Прочитайте пословицы и определите тему разговора**.**

Здоровый о здоровье не думает.

В здоровом теле — здоровый дух.

Здоровье за деньги не купишь.

Ум да здоровье всего дороже.

Здоровьем слаб, так и духом не герой.

Здоровая душа и телом здорова.

Силушка по жилушкам огнем бежит.

Здоровье всего дороже.

Здоров — скачет, захворал — плачет.

**ВЕДУЩИЙ:** Действительно, здорово быть здоровым. Именно так называется тема нашего классного часа. Как Вы думаете, какова цель мероприятия?

Да, давайте попробуем определить, что нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье. Предлагаю для этого опять вернуться к пословицам и определить 2 главные части здоровья человека. Обсуждаем в группах 5 минут.

**ВЕДУЩИЙ**: Что ж, вы правильно определили пословицу: «Здоровая душа и телом здорова». Когда мы оцениваем свое здоровье, должны оценить не только физическое, но и душевное или, как говорят, психо-эмоциональное здоровье.

Предлагаю, определить признаки человека, обладающего физическим и душевным здоровьем. Из признаков, представленных вперемешку, 1 группа выбирает, что относится к физическому, а вторая – психо-эмоциональному.

|  |  |
| --- | --- |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ** | **ДУШЕВНОЕ** |
| ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ | ХОРШЕЕ НАСТРОЕНИЕ |
| ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ | ИНТЕРЕС К ЖИЗНИ |
| ЗДОРОВЫЙ СОН | СТРЕМЛЕНИЕ ДОСТИЧЬ ВО ЧТО БЫ ТО НИ СТАЛО ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ |
| СОБЛЮДЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ | ОТСУТСТВИЕ АГРЕССИИ |
| АКТИВНЫЙ ОТДЫХ | ПРОЯВЛЕНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ: РАДОСТЬ, СЧАСТЬЕ… |
| ОТСУТСВИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК | АДЕКВАТНАЯ САМООЦЕНКА |

**ВЕДУЩИЙ:** Молодцы, вы правильно справились с заданием. Можно ли сказать, что физическое и психо-эмоциональное здоровье связаны? Докажите свою точку зрения.

**ВЕДУЩИЙ:** Да, эмоциональная стабильность крайне важна для благополучия человека в разных сферах его жизни. Именно от него во многом зависит не только настроение человека, но еще и его настрой на жизнь, успешность и взаимоотношения с окружающими.

Кроме того важно отметить, что существует определенная связь между эмоциями и физическим здоровьем. В подтверждение этому имеется огромное количество исследований, согласно которым многие болезни усугубляются на фоне душевного дисбаланса. Эмоциональный дисбаланс также ухудшает производительность на работе, делает нас более рассеянными, может появиться хроническая усталость, бессонница.

**ВЕДУЩИЙ:** Ф. де Ларошфуко говорил: «Здоровье – это тот подарок, который человек может подарить себе, и отнять у себя». Как вы понимаете эти слова?

Да, правильно, здоровье напрямую зависит от самого человека. Так определим те действия, которые помогут вам чувствовать себя здоровым. Обсудите вопрос в группах и составьте рекомендации для всех нас, как сберечь свое здоровье.

ПРОВЕРКА (созданный алгоритм дополняет педагог, в ходе проверки по каждому пункту обговариваются правила).

1. Правильно питаться.
2. Соблюдать правила личной гигиены.
3. Вести здоровый образ жизни.
4. Отдавать предпочтение активным формам отдыха.
5. Соблюдать режим дня.
6. Соблюдать правила здорового сна.
7. Закаляться.
8. Своевременно при необходимости обращаться к врачу.
9. Не переутомляться умственной работой.
10. Поддерживать позитивные, теплые, доверительные отношения с людьми.
11. **Принимайть себя такими, какие Вы есть.**
12. **Уметь проигрывать.**
13. **Определить цель и двигаться к ней.**
14. **Наслаждаться прекрасным.**
15. Научиться управлять своими эмоциями.
16. Стремиться к самосовершенствованию, реализации себя. Важный аспект — открытость новому опыту.
17. Развивать свои таланты и интересы.

**ВЕДУЩИЙ:** У каждого из вас лежит алгоритм, который мы только что составили. Выделите маркером те пункты, над которыми вам еще стоит потрудиться.

А чтобы вы смогли реализовать его на практике, предлагаю всем пройти по GR-коду и самостоятельно познакомиться и постоянно использовать практические рекомендации.

Думаю, что у вас все получится. Будьте здоровы!