**Методические рекомендации**

**по подготовке и проведению уроков и внеклассных мероприятий**

**«Здоровые дети – в здоровой семье»**

*Здоровье –**это драгоценность, и при том единственная, ради которой действительно стоит не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей своей жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унизительной.*

**Мише́ль де Монте́нь**

Здоровье человека — тема актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится приоритетной. Здоровье - это неотъемлемое условие успешности человека в любой области деятельности - материальной или духовной. Качество здоровья подрастающего поколения является важным показателем качества жизни не только общества, но и государства. Одним из основных приоритетов социальной политики государства в области сохранения и укрепления здоровья населения является изучение здоровья как ценности.

В связи с этим охрана здоровья школьников является одним из приоритетных направлений развития системы образования. Одной из главных задач школы является заложение основ, направляющих развитие личности в сторону здоровья. Передача в семье жизненного опыта, этических норм и ценностей является главным фактором стабилизации всего общества. Основную информацию о мире и себе ребенок получает от родителей. Благодаря родителям дети получают первые уроки жизни, формируют стереотипы поведения. Ответственность родителей за рождение и воспитание детей – залог счастливой жизни ребенка, его здоровья и благополучия. И государство, и общество заинтересованы в активно действующей здоровой семье, способной максимально использовать свой внутренний потенциал, выработать и реализовать собственную жизненную стратегию. Сегодня семья и школа являются партнерами в создании условий для полноценного развития детей на основе взаимопонимания, сотрудничества, обоюдной ответственности за формирование у них высокой духовности, нравственности, активной гражданской позиции, любви к своей Родине и Отечеству, за воспитание хороших будущих семьянинов.

Учитель: Сегодня мы с вами должны обсудить очень важное для всех людей на Земле понятие «здоровье человека», а также узнаем почему так важно беречь здоровье? Может ли больной человек в полной мере жить полноценной жизнью?

 *(ответы учеников)*

Учитель: Каждый стремится стать счастливым. У настоящего счастья две стороны. Первая – счастье общения и взаимопонимания. Счастье творческого труда, в котором самоутверждается личность. Давайте вместе подумаем, что же может помешать нам достичь своих жизненных идеалов и целей?

*ученики отвечают на вопрос, называя разные причины, учитель должен* ***подвести ребят к выводу****, что реализация поставленных целей и задач в достижении нравственного и материального благополучия зависит прежде всего от здоровья человека.*

Учитель: Как вы понимаете здоровье?

*(записать варианты ответов на доске или представить на слайдах, обобщить все варианты и сравнить с определением ВОЗ).*

1. **Здоровье –** (*согласно определению в словаре русского языка Ожегова С.И.*) рассматривается как правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.
2. **Здоровье –** (*согласно Толковому словарю русского языка Даля В.И.*) – это состояние животного тела или растения, когда все жизненные отправления идут в полном порядке, отсутствие недуга, болезни.
3. **Здоровье –** (*согласно определению ВОЗ*) **это состояние полного физического, психического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.**

****

**Взаимосвязь компонентов индивидуального здоровья**

Учитель: Здоровье – это самое замечательное состояние нашего организма. Когда мы с вами здоровы, чувствуем себя хорошо, мы спокойны. Мы легко занимаемся спортом и с радостью развлекаемся. Когда мы с вами здоровы, все органы нашего тела прекрасно функционируют, организм легко справляется с различными неблагоприятными влияниями окружающей среды. Какие вы знаете пословицы и поговорки о здоровье?

*(ученики приводят примеры, их можно также записать на доске)*

*«Здоровье – всему голова»*

*«Здоровому – всё здорово!»*

*«Здоровье дороже денег!»*

*«Здоров будешь – всего добудешь!»*

*«Крепок телом, богат делом»* ***Русские пословицы***

Учитель: Ребята, скажите, что, по вашему мнению, относится к понятию «Здоровый образ жизни»? Какой образ жизни нужно считать здоровым?

*(варианты ответов учеников)*

 Учитель: (подводя итог предложенным ответам) Только такой, который не приносит вреда здоровью, позволяет человеку поддерживать высокий уровень работоспособности, хорошего самочувствия и настроения. Чтобы обеспечить все эти условия, здоровый образ жизни должен включать:

– настрой на здоровый образ жизни;
– достаточную двигательную активность;
– умение регулировать свое психическое состояние;
– правильное питание;
– четкий режим жизни;
– отказ от вредных привычек;
– выполнение гигиенических требований;
– умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.

(*все эти компоненты здорового образа жизни – можно представить в виде разноцветных лучиков, исходящих от солнца*)

Настрой на ЗОЖ

Двигательная

активность

Отказ от вредных привычек

Четкий режим

***Игра Вредное – полезное***

*1.Котлета 2.Булочка*

*3.Гамбургер 4.Арбуз*

*5.Кока-кола 6.Молоко*

*7.Хотдог 8.Помидор*

*9.Чипсы 10.Яблоко*

*11.Виноград 12.Кириешки*

*13.Груша 14.Апельсин*

*15.Петрушка 16.Лук*

*17.Картофель 18.Огурец*

В завершенииурока «Здоровые дети – в здоровой семье» можно рассказать **притчу:**

 *Жил-был мудрец. К нему все шли за советами, его все уважали. Но среди всех был один завистник. Он сказал, что мудрец не такой уж умный, и он может это доказать. «Я задам вопрос, на который он не сможет ответить.*  *Я поймаю бабочку, зажму ее в руках и спрошу – какая бабочка у меня в руках: живая или неживая. Если он скажет «неживая», я выпущу её. Если он скажет «живая», я ее задавлю, и он будет неправ». Завистник на глазах у толпы подошел к мудрецу с зажатой в руках бабочкой и спросил: «Отгадай, что у меня здесь: живое или неживое?» И мудрец ответил: «Все в твоих руках!»*

Эта притча как нельзя лучше подходит к вопросу об ответственности человека за свое здоровье – оно в руках каждого из нас, и каждый сам выбирает тот образ жизни, который или обеспечит ему здоровье, или приведет к болезни