**План-конспект занятия для учащихся 7 классов  
обучающей программы тематических занятий «Я. МОЯ СЕМЬЯ. МОЯ РОДИНА»**

**Классный руководитель**

**Швайбак Светлана Антоновна**

**Тема: Мы – за здоровый образ жизни!**

**Цель:** актуализация знаний учащихся о понятии «здоровый образ жизни» и его составляющих, о способах ведения здорового образа жизни, формирование активной жизненной позиции и устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья

**Оборудование**: ножницы, клей, 5 листов ватмана А3, цветные маркеры, разноцветные карточки 5х10см, надпись «Здоровый образ жизни», яркий заголовок «Мы за здоровый образ жизни», картинки, рисунки, фотографии, заголовки, вырезки из журналов, газет, распечатки изображений на тему «Здоровый образ жизни»

**Вводный этап . Актуализация знаний**

**Классный руководитель:** Здравствуйте, ребята! При встрече мы всегда говорим «Здравствуйте», и это значит, что друг другу желаем здоровья .

* Задумывались ли вы о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? (Ответы учащихся)

**Классный руководитель**: Да, действительно это так. Здоровье для человека – одна из главных жизненных ценностей. Его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, человек не может воплотить в жизнь свои мечты, не может отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не может полностью реализовываться в современном мире.

* Что вы понимаете под словом здоровье? (ответы учащихся)

**Классный руководитель**: Верно. А еще здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, умение жить в согласии с собой, с родными, друзьями, обществом. Здоровье – это великая ценность, но многие начинают это понимать, когда заболеют. Учёные утверждают, что организм человека рассчитан на 150-200 лет жизни. А сейчас люди живут в 2-3 раза меньше.

* Как вы думаете, почему? (ответы учащихся)

**Основной этап**

**Классный руководитель:** А вот из чего складывается ЗОЖ, мы узнаем при составлении схемы. Предлагаю сейчас поработать самостоятельно и на цветных карточках написать составляющие здорового образа жизни. Затем прикрепим ваши карточки к доске .

(учащиеся выходят к доске и составляют схему «Здоровый образ жизни», по ходу составления комментируют свои ответы. Определяются составные элементы ЗОЖ)

**Классный руководитель:** Итак, мы определили основные элементы здорового образа жизни:

1. Правильное питание.
2. Режим дня.
3. Активный образ жизни.
4. Спорт.
5. Отсутствие вредных привычек.

Предлагаю сейчас всем вместе составить общий коллаж на тему «Здоровый образ жизни». Для этого нам необходимо разделиться на 5 групп по количеству составляющих ЗОЖ. (*Разделение на группы может осуществляться любым удобным педагогу методом)*

**Инструкция по созданию коллажа:**

Коллаж: от французского «collage», что означает «наклеивание, аппликация». У каждой группы есть своя тема. У вас большое количество разнообразных изображений, вырезок, надписей, фотографий. Вам необходимо подобрать те из них, которые бы наилучшим образом отражали вашу тему. Важно, чтобы все элементы были логически связаны и дополняли друг друга. Затем нужно наклеить все на лист. Вы можете выходить за края листа, создавать подгруппы из картинок и надписей, соединять стрелками, делать подписи. Это полностью ваше творчество и ваша фантазия. Из отдельных образов в итоге вы создадите коллективную работу. По завершению работы все группы защищают свой коллаж, озвучивают его. В конце работы мы получим яркий большой общий коллаж, который отражает тему «Мы за здоровый образ жизни»

Учащиеся составляют коллаж (20 мин), каждая группа защищает свою работу.

**Заключительный этап**

**Классный руководитель:** Все учёные сходятся в одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.

* А что дает здоровый образ жизни человеку? (ответы учащихся)

**Классный руководитель:** Вы абсолютно правы.Здоровый образ жизни способствует[повышению выносливости](https://style.rbc.ru/health/60213ee69a79470c2b0b1964): человек полон сил, реже испытывает усталость. Улучшается его внешний вид: нормализуется вес, снижается частота заболеваний, а если они возникают, то протекают быстрее и легче. Человек, придерживающийся основных принципов ЗОЖ, проживает долгую, активную и гармоничную жизнь.

Наше занятие подходит к концу. Прошу вас ответить на один вопрос.

* Что я делаю для того, чтобы быть здоровым? (ответы учащихся)

Здоровье – неоценимое счастье в жизни каждого человека. Надеюсь, что сегодняшнее занятие не прошло для вас даром,  вы многое поняли и  можете дружно сказать: Мы за здоровый образ жизни!