**Тема классного часа: ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.**

Цели:

1. Актуализировать и развивать и систематизировать знания обучающихся о здоровье и здоровом образе жизни

образе жизни.

2.Формирование привычек, навыков, умений,обеспечивающих здоровый образ жизни.

информации.

3. Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему Здоровью; к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

к своему здоровью.

СТРУКТУРА И ХОД

***1. Организационный этап***

Создаёт рабочую обстановку, оценивает готовность учащихся к активной учебно-познавательной деятельности. Готовятся к учебной деятельности. Деление на 5 групп.

**2. Актуализация знаний. Организация проблемной ситуации**

Сегодня предстоит серьезный разговор, я бы даже сказала самый серьезный из всего курса обществознания и биологии за 5 класс. А говорить мы будем о самом главном богатстве человека. Как вы думаете что это?

**Статистика**

Тема урока «Здоровье человека. ЗОЖ» весьма актуальна сегодня. Наше общество сегодня переживает эпидемию страшной болезни – Ковид.Поэтому сегодня нужно особенно внимательно относиться к своему здоровью, соблюдать не только условия режима карантина, но и правила здорового образа жизни..

**Цели**

В большинстве случаев все люди рождаются здоровыми, однако одни проживают длительную и счастливую жизнь, другие – умирают от болезни и умирают раньше своих сверстников. Выясним: от чего зависит продолжительность жизни человека?

***3. План мероприятий***

\*Понятие здоровья

\* Три вида здоровья

\* Понятие здорового образа жизни

\* Мероприятия по соблюдению ЗОЖ

\* Влияние окружающей среды на здоровье человека

**Вопрос: От чего зависит продолжительность жизни человека?**

1.Понятие здоровья

2. Три вида здоровья

**Физическое здоровье**- это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

**Психическое здоровье** зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

**Нравственное здоровье** определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

3. **Здоровый образ жизни (ЗОЖ)**- *это образ жизни, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.*

4. Виды мероприятий по соблюдению ЗОЖ

5. Как питались наши предки? Чтение документа. **Выводы. Плакат**

6. Виды мероприятий по соблюдению ЗОЖ: Закаливание; правильный порядок дня; физкультура.

7.Виды Здоровья: психическое и нравственное.

8. Влияние окружающей среды на здоровье человека

***Немаловажное значение оказывает на здоровье состояние окружающей среды:***

\* эффект "озоновой дыры" влияет на образование злокачественных опухолей

\* загрязнение атмосферы на состояние дыхательных путей

\* загрязнение вод - на пищеварение, резко ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни

**4. Мини-викторина**

1.Русские народные пословицы и поговорки о здоровье!

Где здоровье, там и красота.

Деньги потерял — ничего не потерял, время потерял многое потерял, здоровье потерял — все потерял.

Болен — лечись, а здоров — берегись.

Человека лень не кормит, а здоровье только портит.

2. Вопросы

1. Что такое Здоровье?

2. Что включает в себя ЗОЖ?

3. Виды Здоровья?

4.Умение управлять своим телом!

5. От чего зависит Здоровье человека?

3. Выполнение заданий:

Определить вредные и полезные продукты питания

Рисунок: ассоциации со здоровым образом жизни

**5. Подведение итогов. Подсчет балов.**

**Конкурс для капитанов команд**

Капитан 1 команды

1.Как называется наука о чистоте? (гигиена) 2.Как называется нарушение работы организма? (правильный ответ – болезнь)3.Как называется распределение времени на сон, еду и активность? (правильный ответ — режим дня)4.Как называется специальная физическая или умственная деятельность, которая совершается в соревновательных целях? (правильный ответ – спорт) 5.Зачем нужно мыть фрукты и овощи перед едой? (правильный ответ – для того, чтобы очистить от грязи и микробов)

Капитан 2 команды

1. Можно ли использовать одну зубную щетку на всю семью? (правильный ответ – нет) 2.Как называется спортивный бег на большие дистанции? (правильный ответ – марафон) 3.Как называются утренние физические упражнения? (правильный ответ – зарядка) 4.Как называется тренировка организма холодной водой? (правильный ответ – закаливание) 5.Какое блюдо лучше всего подходит для обеда? (правильный ответ – супы)

Капитан 3 команды

1.В какой стране впервые появились Олимпийские игры? (правильный ответ – в Греции) 2.Зачем нужен режим дня? (правильный ответ – для поддержания здоровья) 3.Сколько людей могут пользоваться одной расческой? (правильный ответ – один) 4.Сколько в день должно быть приемов пищи? (правильный ответ – три-четыре приема в день) 5.Назовите основные названия приемов пищи? (правильный ответ – завтрак, обед, полдник, ужин)

Капитан 4 команды

1. Из каких продуктов в организм человека поступает больше всего витаминов? (правильный ответ – овощи, фрукты, ягоды)
2. Назовите нездоровые виды пищи (правильный ответ – фаст-фуд, газированные напитки)
3. Какие продукты помогают пищеварению? (правильный ответ – овощи, фрукты, хлеб из ржаной муки)
4. Назовите главный орган дыхания человека (правильный ответ – легкие)
5. Как называют человека, который зимой купается в проруби? (правильный ответ – морж)