**Классный час «Здоровый ученик – умный ученик!»**

**Методы работы с аудиторией:**беседа, мозговой штурм, работа в группе.

Этапы классного часа:

1) Организационно-мотивационный;

2) Основная часть. Актуализация субъектного опыта участников;

3) Демонстрация приемов формирования здорового и успешного ученика;

4) Апробация использования приемов;

5) Рефлексия.

**Ход классного часа:**

**1. Организационно-мотивационный этап.**

Здравствуйте, уважаемые ребята! Когда я познакомилась с темой классного часа, мне, как учителю химии, пришла мысль: Вот тот случай, когда переместительный закон «От перестановки слагаемых сумма не изменяется» - не выполняется, здоровье и успех нельзя поменять местами. Именно здоровье-важная составляющая успешности в жизни.

**II. Основная часть**(погружение в тему).

**Слайд 1.**

Ребята, я предлагаю вам внимательно посмотреть на слайд (обращаю внимание на слайд «Здоровый и успешный ученик»), с изображениями детей, вот это-«успешный ученик», а здесь-«здоровый ученик». Давайте составим характеристику каждого.

Ожидаемые ответы:

Здоровый:

1) понимает, что действительно важно в отношениях с людьми, с которыми приходится общаться; имеет навыки ЗОЖ (социально-здоровый).

2) показатели деятельности органов и систем соответствуют полу и возрасту (здоровый физически).

3) умеет получать знания из самых разнообразных источников и использовать их (интеллектуально здоровый).

4) умеет выражать свои чувства, владеет эмоциями и знает, какие из них допустимы, а какие нет (эмоционально здоровый).

5) осознает себя в качестве личности, стремится к достижениям, понимает, что подразумевается под успехом (личностно здоровый);

6) осознает ценность всех остальных составляющих, того, что больше всего в жизни ценим**(**духовно)

Успешный ученик?

**Ожидаемые ответы:**

* способный к усвоению образовательных программ
* способный продемонстрировать свои знания, умения и навыки;
* способный использовать полученные знания в жизни;
* с положительным отношением к школе;
* с позитивным отношением к окружающим;
* с хорошим физическим и психическим здоровьем;
* с позитивной самооценкой – ребенок сам должен чувствовать себя успешным;
* с чувством благополучия, защищенности в семье и школе;
* с готовностью подвергаться различным испытаниям, соревнованиям, включая экзамены и стремлением получить наивысший результат, не опускает руки при неудаче, а, напротив, увеличивает усилия для того, чтобы во что бы то ни стало добиться успеха.

Третий ученик –это и есть мечта учителя и родителей-здоровый и успешный ученик! Он обладает качествами как первого, так и второго ребенка.

Ситуация 2. (слайд «Высказывания великих»)

А что говорят по этому поводу люди, которые смогли достичь успеха?

На слайде вы видите несколько изречений, (подсказки с перечислением авторов внизу). Давайте попробуем определить авторов некоторых высказываний.

**Слайд «Высказывания великих**»:

1. Состояние здоровья подростков напрямую влияет на их дальнейшую жизнь, на их способность обрести профессию, создать семью, воспитать детей (ответ Путин В.В.)

2. Движение - кладовая жизни. (ответ Плутарх)

3. Самая суть чисто человеческого здоровья — это когда его неудержимо тянет сказать что-то хорошее другому человеку, как будто это даже закон: раз мне — то должно быть и всем хорошо! (ответ М.М. Пришвин)

4. Я не потерпел неудачу. Я просто нашел 10 тысяч способов, которые не работают. (ответ Томас Эдисон)

5.Успешый воин — это обычный человек, способный фокусироваться на цели, словно стрелок с лазерным прицелом. (ответ Брюс Ли)

6.Если вы не строите своих жизненных планов, скорее всего вы попадете в планы других. И угадайте, как много они запланировали для вас? Совсем чуть-чуть. (ответ Джим Рон)

7. Самый большой успех приходит тогда, когда плывешь против течения (Д.Трамп)

Всем спасибо за ответы!

Как видим, тема здоровья и успешности очень актуальна.

Сделаем некоторые выводы: чтобы ученик мог достичь успеха, мы должны обеспечить нормальную деятельность его организма, его психическое благополучие.

О том, как можно решить эту задачу при подготовке к итоговой аттестации мы и будем говорить. Мы понимаем, насколько важен для дальнейшей жизни ребят этот период. Сколько информации нужно вспомнить, а иногда выучить заново и научиться!

**Ситуация.**

Попробуем оказаться в похожей ситуации. Предлагаю достать из мешочка орех, хорошо рассмотреть его, запомнить, а затем заново узнать среди других. Группа поддержки выполняет задание, участники пробуют узнать свой орех среди высыпанных на стол.

Мы с вами убедились, насколько сложно запомнить и узнать в нужный момент орешек, а ребятам в море знаний еще сложнее.

Занятия элективного курса мы начинаем с постановки целей.

**Прием «Постановка целей».**

На первом занятии мы обсуждаем 3 вопроса и записываем их на первой странице тетради**.**

**Слайд: Прием «Постановка целей».**

Выдать листы с вопросами:

1. Что я хочу получить от занятий? (Фокус на результат)

2. Почему для меня это важно? (Выяснение цели и мотивации)

3. Что мне для этого нужно сделать? (Планирование)

Представьте, что вы пришли на первое занятие и попробуйте определиться с целями.

Группа поддержки обсуждает и предлагает ответы на вопросы (3 мин.)

**Прием «Все к доске!»**

Само название приглашает вас поучаствовать!

Слайд: Прием «Все к доске!»

Задача на слайде:

Норма суточной потребности учащегося в различных витаминах составляет в среднем 125 мг. Одна выкуренная сигарета нейтрализует 20% витаминов. Сколько витаминов ворует у себя тот, кто курит? Сколько витаминов получит ученик, который курит?

Решение:

1) 20% = 0,2; 125 ∙ 0,2 = 25 мг- потеряет ученик;
2) 125 – 25 = 100 мг – останется.

Предлагаю наметить план решения задачи (задания взяты из КИМов так, чтобы можно было предложить различные способы. Например, вычисление площади «по клеточкам», с помощью формул, на проценты). К доске приглашаю всех членов группы поддержки, кто может предложить план решения этой задачи.

Планы озвучиваются. Тот, кто услышал собственную идею, садится на место.
Как вы считаете, чем полезен этот прием?

Возможные ответы:

Прием направлен не только на снятие физического напряжения, но и создается ситуация успеха, неуверенные в себе ребята не стесняются выйти в группе к доске, повышается самооценка, таким образом, формируется положительная «Я-концепция»: «Я тоже смогу!»

**Прием «Автобусная остановка»** с использованием технологии АМО.

Класс разделен на 4-5 групп и каждая группа во главе с «водителем» в начале работы находится у своей остановки- доски с заданием, которое может быть решено различными способами, выполнив свое задание, группа движется по часовой стрелке к следующей остановке-заданию, при этом знакомятся с решениями других ребят (решения сохраняются).В конце каждая группа возвращается в начало и выбирает самый рациональный способ решения. Такой вид работы дает возможность не только избежать однообразия деятельности, но и активизирует познавательную деятельность, вселяет уверенность в своих силах даже у самых слабых. Ведь если кто-то не разобрался, можно пройти по второму кругу вдвоем с «водителем».

**Прием «Динамическая пауза-Мой биологический возраст».**

Давайте к следующей ситуации отнесемся с юмором.

Закройте  глаза. Встаньте  на одну ногу, вторую  держите на 10 сантиметров выше от пола. Посчитайте, сколько секунд, вы сможете так простоять

Если вы простояли 30 секунд и больше – вам менее 20 лет;

от 21 до 25 секунд – 30 лет;

от 16 до 20 секунд – 40 лет;

от 10 до 15 секунд – 50 лет;

10 и менее секунд или вообще не смогли сделать это упражнение – вам 60 лет и больше.

Надо отметить, что это упражнение вызывает у старшеклассников особый интерес, дает пищу для размышлений: «Все ли я делаю для сохранения своего здоровья?», так как далеко не у всех происходит совпадение. (Упражнение взято из методики определения биологического возраста человека).

**Прием «Эмоциональная пауза».**

Нахмурьтесь, как злая волшебница, если вы не довольны своим результатом или улыбнитесь, как кот на весеннем солнце, если рады результату.

Вывод: Эмоциональная пауза-необходимый элемент каждого занятия, позволяет снять умственное напряжение, установить доброжелательные отношения между учеником и учителем, а значит достичь лучшего результата в учебной деятельности.

**Рефлексия**

Уважаемые ребята, в заключение я хотела бы попросить вас взять из корзинки яблоко или лимон (вырезаны из бумаги), в зависимости от того, что вы чувствуете:

Яблоко у славян - символ здоровья и радости, лимон (по фен-шуй)- полезен тем, кому надо увеличить активность, ведь лимонное дерево обладает мощной энергетикой.

Спасибо за внимание!