



Приложение 8

Петрова О.С.

Директор МАОУ ПГО «Средняя

общеобразовательная школа № 8»

Приказ № 290/2-Д от 02.09.2024 года

## ТЕМЫ БЕСЕД КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ

### 1-11 КЛАССОВ

#### «ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»

##### Пояснительная записка к беседам

Курс бесед «Здорово быть здоровым» предназначен для работы с обучающимися 1-4, 5-9, 10-11-х классов направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность.

Образовательная организация не может и не должна оставаться в стороне от решения задач, направленных на формирование здорового поколения и здоровой нации. Формирование у обучающихся ценностных ориентиров, активной гражданской позиции является неоспоримой задачей общества, и эта задача возлагается государством на образовательную организацию. Закон «Об образовании в Российской Федерации» трактует понятие «образование» не только как «знания, умения, навыки», но и как «ценностные установки», «опыт деятельности».

Курс бесед «Здорово быть здоровым» разработан с учётом возрастных особенностей школьников. Содержание бесед способствует проектированию определенного типа мышления школьников — осознание здорового сбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека.

**Целью курса бесед** является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

**Задачи курса:** формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:

- ✓ формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
- ✓ понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
- ✓ формирования отрицательного отношения к приему психически активных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;
- ✓ формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
- ✓ формирования привычки правильного питания;
- ✓ формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;
- ✓ формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;
- ✓ формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;

- ✓ ведения активного спортивного образа жизни.

## Содержание бесед «Здорово быть здоровым» 1-4 классы

### **Беседа 1. Как сохранить здоровье? (1 час)**

Мои помощники. Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Во сне и наяву. Правила безопасности в быту. Кибербезопасность.

*Виды деятельности:* беседа, игровые занятия, арт-технологии.

### **Беседа 2. Движение — это жизнь (1 час)**

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Твоя осанка. Спортивные секции. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Что такое закаливание? Физкультура в школе. ГТО.

*Виды деятельности:* интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

### **Беседа 3. Полезная и здоровая еда (1 час)**

Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания. Питание в школьной столовой.

*Виды деятельности:* практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

### **Беседа 4. Ты и другие люди (1 час)**

Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. Ты помогаешь взрослым. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.

*Виды деятельности:* практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

### **Беседа 5. Не только школа (1 часа)**

Школы бывают разные. Сила ума.

*Виды деятельности:* практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

## Содержание курса бесед «Здорово быть здоровым» 5-6 классы

### **Беседа 1. Мал родился, а вырос — пригодился (1 часов)**

Сложный возраст. Что значит быть взрослым? Учимся понимать друг друга.

*Виды деятельности:* практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.



## **Беседа 2. Кто умён — тот силён! (1 час)**

Развиваем свои способности. Интерес к делу и склонность к нему — это одно и то же? Творчество — уникальная человеческая способность.

Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности.

*Виды деятельности:* практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

## **Беседа 3. Здоров в труде, а каков в еде? (1 час)**

Наша сила в витаминах. Каждому нужен и обед и ужин. Секреты здорового питания.

*Виды деятельности:* практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

## **Беседа 4. В здоровом теле — здоровый дух (1 час)**

Развиваем основные физические качества. Осанка. Здоровье в порядке — спасибо зарядке. Закаляй своё тело с пользой для дела. Готовимся сдавать ГТО.

*Виды деятельности:* интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

### **Содержание бесед «Здорово быть здоровым» 7-9 класс**

## **Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож (1 час)**

Знакомство с собой. Встречают по одежке. Три правила красоты. Всегда ли наше впечатление о себе является правильным? Мы такие разные, и всё же. Как управлять эмоциями.

*Виды деятельности:* беседа, практико-ориентированные занятия, тестирование, арттехнологии.

## **Беседа 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу (1 час)**

Выбираем профессию. Создаем портфолио. Правильная мотивация — залог успеха. Как подготовиться к ОГЭ.

*Виды деятельности:* практические занятия, выполнение профориентационных тестов, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

## **Беседа 3. Каковы еда и питьё, таковы и житьё (1 час)**

На что расходуется наша энергия. Восполняем энергозатраты. Значение воды для нашего организма. Выстраиваем гармоничный рацион питания. Выбираем свежие и полезные продукты. Правила здорового питания.

*Виды деятельности:* практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

## **Беседа 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр (1 час)**

Развиваем основные физические качества. Спорт в нашем городе. Готовимся сдавать ГТО.



*Виды деятельности:* интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

## **Содержание курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» 10-11 класс**

### **Беседа 1. Юность - время золотое: ест, и пьет, и спит в покое (1 час)**

Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями). Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов). Социальные сети и компьютерные игры.

*Виды деятельности:* практические занятия, выполнение профориентационных тестов, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

### **Беседа 2. Занятого человека и грусть-тоска не берет (1 часа)**

Профориентация и выбор профессии. Как подготовиться к ЕГЭ.

*Виды деятельности:* беседа, профориентационных тестов, практик ориентированные занятия, тестирование, арт-технологии.

### **Беседа 3. Мельница сильна водой, а человек едой (1 час)**

Энергия и энергозатраты. Масса тела и калорийность рациона. Физическая нагрузка. Водный режим. Правила здорового питания. Вкусное и полезное меню на неделю.

*Виды деятельности:* практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

### **Беседа 4. В здоровом теле — здоровый дух (1 час)**

Возможности вашего организма. Спорт и жизнь. Питание и спортивный результат. Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге). Опасности малоподвижного образа жизни. Готовимся сдавать ГТО.

*Виды деятельности:* интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
2. Приказ Минздравсоцразвития России от 4 мая 2012 г. № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи»
3. «Все о первой помощи» - [www.allfirstaid.ru](http://www.allfirstaid.ru)
4. Памятка «Оказание первой помощи пострадавшим» <http://www.mchs.gov.ru>
5. «Российский Красный крест» [www.redcross.ru](http://www.redcross.ru)