

# Классный час "Мы — за здоровый образ жизни"

Подготовила Сухова А.П.

**Цель:** содействовать сохранению здоровья каждого школьника.

**Задачи:**

- продемонстрировать необходимость выработки специальных навыков, которые могли бы помочь школьникам уберечься от нежелательных форм поведения,
- формировать навыки публичного выступления,
- развивать умение находить необходимую информацию в дополнительной литературе,
- формировать умение работать с ИКТ,
- воспитывать чувство коллективизма, умение работать в группе,
- обеспечить учащихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

**Оформление:** плакаты и рисунки по теме, видеофильм, презентация.

## Ход мероприятия

Класс разделен на 2 команды, выбор капитана, название команды, выбор жюри, за хорошие ответы +1 балл, за некрасивое поведение – 1 балл.

1. Приветствие. Отгадайте загадку:

**- Что на свете дороже всего?** (здоровье).

**- А что такое здоровье?** (Всегда хорошее настроение, ничего не болит, хочется прыгать, играть и учиться, здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся).

*Здоровье – это нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.*

*Здоровье – это здоровый образ жизни. Образ жизни человек строит сам в процессе всей своей жизни. Слово “здоровье” как и слово “любовь”, “красота”, “радость” принадлежат к тем немногим понятиям, значение которых знают все, но понимают по-разному.*

**Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Здоровье перевешивает все**

*остальные блага жизни. “Здоровый нищий счастливее больного короля” (цитата Шопенгауэра).*

## **2. Вот сегодня мы с вами и поговорим, как сохранить ваше здоровье и уберечься от вредных привычек.**

Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

Сейчас много компьютеров, телевизоров, мобильных телефонов.

**- А они вредны для здоровья?** (От компьютера, телевизора, мобильного телефона идут вредные для организма излучения, а компьютер, кроме того, очень влияет на зрение).

Нужно знать, как пользоваться ими без вреда для собственного здоровья.

**30 минут работы на компьютере, перерыв не мене 30 минут.**

**Не смотреть телевизор более 2 часов.**

**Не носить телефон на теле.**

Нужно помнить, что забота о здоровье начинается с утра и продолжается до самого вечера ежедневно.

**- Что мы должны сделать, как только проснулись?**

Умыться, почистить зубы, зарядку сделать.

**- А что нужно сделать еще для ЗОЖ?** Прочитайте в анаграмме.

**“ П Д О Р И Ж У С Ь   О С   О П Т О С Р М ! ”**

**(Подружись со спортом!)**

*30 минут умеренной физической активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье. И неважно прогуливаетесь ли вы в это время, проедете на велосипеде или погоняете в футбол, просто это должно быть каждый день.*

*Недаром говорят: “Здоровье – футляр красоты”. Будешь заниматься спортом – будешь красивым.*

**По мнению ученых, ежедневные физические упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни!**

**- А что сильно вредит здоровью еще?** (плохой воздух и вода)

Воду мы можем очистить с помощью фильтра, а вот воздух, к сожалению, мы очистить не можем.

**- Какие угрозы здоровью вы еще знаете?** (вредные привычки – курение, алкоголь, наркомания)

Это самые страшные разрушители здоровья, потому что они могут быть смертельными.

### **3. Сегодня мы поговорим о вредной привычке – КУРЕНИИ.**

**- Откуда же попал в Россию табак, нам поведают историки** (4 ученика).

**1 ученик.** В Европу табак попал из Америки, где побывал мореплаватель Христофор Колумб. Высадившись на незнакомый берег, Колумб и его спутники увидели, что туземцы – взрослые и дети держали в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного европейцам растения. Выяснилось, что “дикари” традиционно используют его листья для частого вдыхания дыма.

**2 ученик.** Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушеных листьев “тобакко” и... нескольких курильщиков. Он рассчитывал развлечь своих соотечественников невиданной экзотикой. Так и случилось: краснолицые “дикари”, украшенные перьями и пускающие дым изо рта, поразили весь испанский двор.

Вскоре табак попал во Францию: Жан Нико, бывший послом в Испании, привез оттуда листья и семена табака в подарок своей королеве, Екатерине Медичи. От фамилии Нико произошло слово “никотин” - так называют основной компонент табака.

**3 ученик.** Постепенно курение стало “путешествовать” по Европе, дошло до России. Первое время за курение наказывали, если заставляли человека за курением в 1 раз, то наказывали палочными ударами, во 2 раз – отрезали нос или уши. Но активного распространения курение не получило до тех пор, пока царевич Петр Алексеевич, постоянно общавшийся с иностранцами, не научился курить...

При Петре I в России появились первые табачные фабрики; в казну потекли доходы от торговли табаком. Курение распространилось по всей стране. Тогда еще никто не знал, насколько опасна эта привычка.

**4 ученик.** В 19 веке в обществе существовали довольно строгие правила этикета. Если в доме устраивался бал или прием, для курения отводилось

специальное помещение – отдаленная комната или кабинет хозяина. Если бы кто-то вздумал закурить за столом или в танцевальном зале, такого гостя немедленно перестали бы принимать. Курить в гостиной, при дамах было просто непозволительно! В курительной комнате, разумеется, находились только мужчины. Курящая женщина была такой же редкостью, как сказочная Баба Яга. Даже курение на улице, при всех, считалось неприличным.

### **- О чем же нам поведают социологи? (4 человека)**

**1 ученик.** Статистика говорит, что от последствий курения каждые 13 минут умирает человек. Каждая выкуренная сигарета сокращает человеческую жизнь на 5,5 минут.

**2 ученик.** В развитых странах в последнее время все более модным становится здоровый образ жизни – занятие спортом, потребление полезных продуктов и, разумеется, отказ от курения. При приеме на работу предпочтение отдается некурящим претендентам.

**3 ученик.** Во многих общественных местах – кинотеатрах, ресторанах и так далее – действует официальный запрет на сигареты. За курение в общественных местах взимаются крупные штрафы, запрещается реклама табачных изделий.

**4 ученик.** Я позволю себе напомнить еще об одной проблеме. Существует еще так называемое пассивное, или вынужденное курение. И дома, и в общественных местах некурящий человек часто вынужден находиться рядом с курильщиками и вдыхать табачный дым. Курение в присутствии некурящих – это не только элементарная невоспитанность, но и покушение на чужое здоровье.

**4. О влиянии курения на организм и о курении “за” и “против” нам поведают (называется имя ученика, подготовившего презентацию).**

Мы с вами узнали о вреде курения и о воздействии его на человека.

### **- А как же противостоять приглашению попробовать закурить?**

Сейчас ребята разыграют ситуацию, она может пригодиться не только в конкретном случае, но и в любой жизненной ситуации, если человеку предлагают сделать то, чего он не хочет (закурить, выпить, прогулять урок).

Внимательно следите за диалогом и потом выскажите, кто был убедительнее (участники А и Б).

**А.** Давай закурим!

Б. Мне нельзя.

А. Почему?

Б. Меня родители увидят.

А. А мы отойдем за угол.

Б. Мне нельзя, я недавно болел, курить мне вредно.

А. Ну, ты же не умрешь от одной сигареты?!

Б. А я “наши” сигареты не курю.

А. У меня иностранные.

Б. А я от спичек не прикуриваю.

А. А у меня зажигалка.

Б. Нет, меня родители увидят.

А. Мы пойдем в подвал.

Б. В замешательстве и не знает, что ответить.

**- Кто победил, кто был убедительнее?(А) Что можете сказать про участника Б?**

(По-моему, ни разу не был использован очень существенный аргумент: “Я НЕ ХОЧУ”, – аргументы Б сумбурны и не существенны.)

*Когда человек обосновывает свой отказ таким образом, возникает впечатление, что он вот-вот согласится. Если вы действительно решили отказаться, выберите самый весомый с вашей точки зрения аргумент и настаивайте на нем.*

Давайте посмотрим другой пример. (Участники Е. и Ж.)

Е. На, кури!

Ж. Я не буду.

Е. А что тогда сюда пришел?

Ж. Просто так.

Е. Ну, тогда иди отсюда!

Умение отказаться от какого-либо предложения – необходимо в повседневной жизни.

**- А что бы вы сказали, если бы вам предложили закурить?**

(Нет, спасибо, я не курю! Нет, спасибо, мне не нравится курить! Нет, спасибо, это не для меня! Нет, спасибо, мне и так хорошо! Нет, курить не модно !)

*Противостоять приглашению попробовать закурить – и есть по-настоящему взрослый поступок, которым можно гордиться. Курильщики не могут бросить это занятие – они попали в рабство сигареты, а вот те, кто может противостоять, - по-настоящему сильные и свободные люди.*

***Лучший способ борьбы с табаком – никогда не брать сигарету в рот.***

**5.** *Внимательно посмотрите фильм “Профилактика курения” (объем 157 МБ), попробуйте сформулировать аргументы за и против курения, которые вы выскажете в конце классного часа.*

**-Что больше всего взволновало(удивило) вас в фильме?**

**6.** А сейчас мы в игровой форме еще раз увидим о влиянии курения на организм человека. Игра “Своя игра”.

**Правила:** В игре участвуют две команды.

При правильном ответе на счет команды записывается соответствующее цене вопроса число баллов. При неправильном ответе команда штрафует на соответствующее число баллов.

**Сектор “Кот в мешке”.** Команда передает право ответа другой команде.

**Сектор “Счастливый случай”.** Команда получает указанную на табло сумму баллов.

**Брось сигарету!**

- 5 баллов. При попадании в больших количествах в организм человека этого содержащегося в табаке яда начинаются судороги? (НИКОТИН)
- 10 баллов. Почему курильщику труднее, чем некурящему, выучить стихотворение? (У курильщиков ухудшается память)
- 15 баллов. Сектор “Счастливый случай”.
- 20 баллов. Сектор “Кот в мешке”. При курении часть гемоглобина крови соединяется с этим ядовитым газом. Назовите его? (Угарный газ)

- 25 баллов. Что такое “пассивное курение”? (Пребывание в накуренном помещении не менее вредно, чем само курение).

### Береги сердце!

- 5 баллов. Эти вредные привычки негативно сказываются на работе сердца? (Курение и употребление алкоголя).
- 10 баллов. Какую пользу для сердца приносят физические упражнения? (Укрепляется сердечно-сосудистая мышца).
- 15 баллов. Сектор “Кот в мешке”. После какого действия наблюдается сужение кровеносных сосудов на 30 минут? (После каждой выкуренной сигареты).
- 20 баллов. Сектор “Счастливый случай”.
- 25 баллов. Как курение влияет на работу сердца? (1 – замедляет его работу; 2 – заставляет учащенно биться; 3 – не влияет на его работу).

### Вред курения!

- 5 баллов. Сколько веществ содержится в табачном дыме? (1 – 20-30; 2 – 200-300; 3 – свыше 300).
- 10 баллов. Сектор “Кот в мешке”. Что происходит с зубами человека под воздействием клейких смол, образующихся при курении? (Зубы желтеют)
- 15 баллов. Сектор “Счастливый случай”.
- 20 баллов. Составь пословицу о вреде курения.

Если хочешь долго жить,		тот сам себе враг.
Здоровье сгубишь,		брось курить.
Кто курит табак,		новое не купишь.

- 25 баллов. Если человек начал курить в 15 лет, насколько в среднем уменьшится продолжительность его жизни? (1 – на 1-2 года; 2 – на 5-6 лет; 3 – на 8 лет и более).

### Здоровье человека!

- 5 баллов. Продолжите древнее изречение: “В здоровом теле... (здоровый дух)”
- 10 баллов. Сектор “Кот в мешке”.

Так называется состояние полного физического и психического благополучия? (здоровье)

- 15 баллов. Составь пословицы:

Здоров будешь -	делай зарядку до старости лет.
Лучше средства от хвори нет,	проживешь дольше.
Двигайся больше -	все добудешь.

- 20 баллов. Сектор “Счастливым случаем”.
- 25 баллов. Способность организма противостоять действию поврежденных факторов, защитная реакция организма (иммунитет).

(жюри подводит итоги)

### Ученица читает стихотворение.

Запомни – человек не слаб. Рожден свободным. Он не раб.

Сегодня вечером. Как ляжешь спать ты должен так себе сказать:

“Я выбрал сам дорогу к свету я, презирая сигарету,

Не стану ни за что курить. Я человек. Я должен сильным быть!”

### 7. Рефлексия. ( Работа в группах) Закончите предложение.

**Не буду курить, чтобы:**

- Сохранить свое здоровье и здоровье своей семьи;
- Иметь привлекательную внешность;
- Получить престижную работу;
- Не тратить попусту время;
- Сохранить работоспособность;
- Не тратить деньги на то, за что потом нужно дорого платить;
- Не лишать себя удовольствия от жизни;
- Завоевать уважение среди некурящих авторитетов;
- Не изменить своим жизненным принципам, не вредить себе и своим близким;
- Остаться в среде некурящих и сохранить здоровье.

### 8. Подведение итогов, награждение команд. Слово жюри.

**МОЙ ВЫБОР – НЕ КУРИТЬ!**

Аргументы “за”	Аргументы “против”

Литература:

Л.И. Саляхова Настольная книга классного руководителя. 1-4 классы, Москва, «Глобус» 2007