Классный час по теме "Здоровый образ жизни". 9-й класс

Лялина Татьяна Митрофановна

Задачи: Пропаганда здорового образа жизни, привлечение учащихся к проблеме сохранения здоровья, расширение знаний о правильном образе жизни.

Пособия: Буклеты "Здоровый образ жизни" (на каждую парту), фломастеры, листы для создания плакатов, наглядный материал.

Ход классного часа

I. Объявление темы классного часа. Ее актуальность.

II. Знакомство с буклетом. Беседа с учащимися.

Почему для человека так важно сохранять здоровье?

Прочитай пословицы и цитаты о здоровье. Как ты понимаешь их смысл?

Назови факторы, влияющие на здоровье.(экология, образ жизни, питание и т.д.)

Учащиеся называют различные факторы, влияющие на здоровье, а учитель прикрепляет на доску листы.

Давайте выясним, какой же фактор самый важный? По наблюдениям медиков и ученых, именно образ жизни оказывает решающие воздействие на здоровье человека.

Сравните продолжительность жизни в разных странах мира.

В России средняя продолжительность жизни - 66 лет, в Японии - 83 года.

Какой же образ жизни надо вести россиянам для увеличения продолжительности жизни.

III. Рассказ учителя об основных правилах здорового образа жизни.

А) Рациональное питание.

Б) Физическая активность.

В) Режим дня.

Г) Отсутствие вредных привычек.

IV. Мы уже говорили о вреде курения, сегодня мы поговорим об опасности алкогольных напитков.

Чтение и обсуждение статьи «Невеселый день рождения» (Пособие Не допустить беды)

Почему произошла такая неприятная ситуация? Кто виноват в этом?Что делать, чтобы такое не случилось с другими? Свободное время и подросток. Ты и твои друзья.

V. Возможности для проведения интересного досуга в нашем селе. Знакомство с центрами досуга, культуры и спорта .

VI. Творческое задание (выполняется в группах).

Нарисуй плакат, рекламирующий здоровый образ жизни. Демонстрация групповых работ.

VII. Подведение итогов классного часа.

 что ты узнал нового? Какой материал был для тебя полезен?

**Пословицы и поговорки о здоровье.**

 Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.

 Аптека не прибавит века.

 Аптекам предаться - деньгами не жаться.

 Баня - вторая мать.

 Баня - мать наша: кости распаришь, все тело поправишь.

 Баня все правит.

 Баня здоровит, разговор веселит.

 Баня парит, баня правит. Баня - мать вторая.

 Без болезни и здоровью не рад.

 Береги платье снову, а здоровье смолоду.

 Береги честь смолоду, а здоровье под старость.

 Бог бы дал здоровье, а дни впереди.

 Болезнь да горе изведут скоро.

 Болезнь не по лесу ходит, а по людям.

 Болезнь скачет в дом на переменных (на почтовых), а выбирается на долгих.

 Болезнь человека не красит.