**Комплекс классных часов для учащихся 5-6 классов**

**по формированию ЗОЖ**

**Классный час " Если хочешь быть здоров – закаляйся!"**

**Цели:**

1. Дать понятие «закаливание».
2. Показать, как закаливание водой и воздухом влияет на здоровье человека.

**Оборудование**: рисунки игр детей в воде, на природе.

**Ход занятия:**

1. **Организация класса.**
2. **Повторение пройденного материала.**

Учитель: Отгадайте кроссворд.

Ключевое слово:

Хочешь быть здоровым, сильным,

Молодым, красивым, сильным,

С атлетической фигурой?

Занимайся …. (физкультура)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | 1 **Ф**  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 2 |  | **И** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 3 **З** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 4 | **К** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 5 | **У** |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 6 |  | **Л** |  |  |  |  |  |  |
|  | 7 |  |  | **Ь** |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  | **Т** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 9 | **У** |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 10 |  | **Р** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 11 | **А** |  |  |  |  |  |  |

1. Что же это за игра?

Побежала детвора,

Мяч гоняют, кто быстрей,

Забивают, кто ловчей. (Футбол)

1. Если выиграл ты матч

И забросил в сетку мяч,

Если выше всех прыжок,

Что получишь ты, дружок? (Приз)

1. Утром мы по распорядку

Всегда делаем …. (Зарядка)

1. Когда весна берет свое

И ручейки бегут звеня,

Я прыгаю через нее,

А она через меня. (Скакалка)

1. За полем он следит всегда,

Была, чтоб четкая игра. (Судья)

1. Это конь не ест овса,

Вместо ног – два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем,

Только крепче правь рулем. (Велосипед)

1. Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих.

Что за кони у меня? (Коньки)

1. Не по правилам играет

Даже пусть один игрок,

Чтоб его судья поправил,

Нужно посвистеть в … (Свисток)

1. Дождик теплый и густой,

Этот дождин не простой,

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов. (Душ)

1. Крепко натянута сетка,

Рядом стоит вратарь.

Что же это за место,

Куда направлен удар? (Ворота)

1. Мышка бегает по льду –

«Попаду, не попаду?» (Шайба)

1. **Работа над новым материалом.**

Учитель: Вы правильно отгадали ключевое слово. Физкультура – это не только спортивные упражнения. Повышение устойчивости организма к простудным заболеваниям получило название – закаливание. При закаливании организм легче противостоит холоду, свободно переносит жару. Закаленные дети меньше болеют. Они легче переносят болезни.

Начинать закаливание можно в любое время года, но наиболее благоприятны для этого весна и лето.

Давайте разберем основные правила закаливания: это систематичность, постепенность и учет индивидуальных особенностей вашего организма. Только систематическое закаливание приносит пользу. Закаливание требует осторожности. Нельзя сразу подвергать организм воздействию холодного воздуха, холодной воды. Переход от более слабых по нагрузку закаливающих процедур к более сильным должен проводиться последовательно. Во время болезней закаливающие процедуры прекращаются и возобновляются только после выздоровления, но продолжительность их должна быть короче.

Закаливание можно проводить воздухом и водой. Закаливание воздухом наиболее простой вид закаливания. При закаливании воздухом повышается способность организма приспосабливаться к резким переменам температуры. Закаливание воздухом должно начинаться с проветривания спальни и других комнат. Комнаты надо освежать не менее 3 раз в день. Закаливание воздухом хорошо сочетать с утренней гимнастикой, это приводит организм в бодрое состояние, подготавливает его к работе в течение дня. Закаливанию воздухом способствуют игры, прогулки, занятия во дворе. Летом хорошо ходит босиком.

Очень хорошо и благоприятно влияет на рост закаливание солнечными лучами. Но нельзя много находиться на солнце, так как можно получить солнечные ожоги.

1. **Физкультминутка.**
2. **Продолжение работы над новым материалом.**

Учитель: Одна из самых эффективных процедур – это закаливание водой. Вода очищает и оздоравливает кожу, укрепляет нервную систему.

Закаливание водой нужно проводить круглый год. Это может быть обтирание влажной губкой после зарядки.

Второй вид закаливания – обливание. В теплое время года обливание можно проводить на улице.

А самый лучший способ закаливания в летнее время – это купание в реке, море, озере.

Купаться нельзя при насморке, кашле, недомогании. Нельзя купаться вспотевшим.

Запомните! Закаливание – это самое доступное средство укрепления и сохранения здоровья.

1. **Итог занятия.**

Опрос: Что нового мы с вами узнали?

# Классный час "Здоровое питание школьников"

***Цель:*** создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

***Задачи:***

1. Учить составлять и соблюдать правильный режим питания.

2. Формировать умение выбирать полезные продукты питания.

3. Развивать чувство ответственности перед своими будущими детьми за здоровье своего организма.

***Прогнозируемый результат***: учащиеся смогут сделать выбор – правильное питание.

***Средства обучения:*** магнитная доска, наглядные пособия, научные данные о правильном  питании.

**Подготовка учителя:**

* оформить доску темой классного часа, общей таблицей режима питания;
* подготовить наглядные пособия (фотографии людей с разным здоровьем и успехом в жизни, рисунки продуктов, содержащих белки, жиры и углеводы);
* напечатать бланки для составления индивидуального режима питания;
* приготовить справочный материал и таблицу с нормами потребления питательных веществ;
* разложить на столы бумагу для письма, фломастеры.

**Подготовка учащихся:**

* разделиться по желанию на 4–5 рабочих групп,
* расставить мебель в классе в форме круглого стола,
* приготовить письменные принадлежности.

**Ход классного часа**

1. Организационный момент: сообщение темы классного часа и порядка работы.
2. Мотивационный момент: сравнение постройки прочного здания и постройки здорового организма.
3. Целеполагание: обеспечить принятие цели классного часа учащимися.
4. Основная часть занятия: знакомство с правильным рациональным режимом питания,
* обучение правильному выбору полезных продуктов,
* составление рекомендаций родителям по организации питания детей.
1. Рефлексия: прогнозирование здоровья учащихся в зависимости от качества питания.

I. В начале классного часа учитель предлагает разместиться группами и прочитать тему занятия, записанную на доске.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПИТАНИЕ | и | ЗДОРОВЬЕ |

II.  Представьте себе, что вам нужно построить хороший дом. На базе стройматериалов вам предложили несколько вариантов кирпичей. Обсудите в группе, какие кирпичи купите для постройки прочного и долговечного здания. (Обсуждение и выступление представителей групп.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Крупные и крепкие10 руб. | Мелкие и фигурные10 руб. | Разнокалиберные, пересортица5 руб. | Красивые, но не прочные3 руб. |

Выбор ребят похож и это не удивительно: все понимают, что из плохих стройматериалов дом не построить. А если построить красивый дом, но из некачественных стройматериалов, то дом долго не простоит.

III.  Сегодня на классном часе речь пойдёт о строительстве вашего организма, т. е. о его развитии. Мы должны разобраться, из каких “кирпичиков” складывается крепкое здоровье. Выберите фотографию человека в качестве модели своего будущего. (Варианты фотографий: успешные красивые сильные молодые люди, молодые родители с детьми, а также больные, немощные, бедные, одинокие.)

Ребята обсуждают задание и слушают мнения представителей всех групп. Учитель подводит итог выступлений учащихся.

- Вы опять единодушны в своём выборе: все хотят быть молодыми, успешными, здоровыми. Никто не сомневается, что успеха в жизни может достичь только сильный, здоровый, умный человек. А какие “стройматериалы” необходимы для осуществления лучшего варианта “постройки” здорового организма? Сейчас узнаем.

IV. Переходим к ознакомлению с правильным рациональным режимом питания. Учитель предлагает рассмотреть таблицу 1 “Рекомендуемые нормы потребления жиров, белков и углеводов” [1] и определить, какие вещества необходимы для построения тканей, органов, для нормальной жизнедеятельности человека в возрасте 11-13 лет? (Таблица выдаётся на каждый стол).

Таблица 1. **Рекомендуемые нормы потребления жиров, белков и углеводов в день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст*(годы)* | Энергетическая ценность,*Ккал* | Белки, *г* | Жиры, *г* | Углеводы, *г* |
| всего | Животного происхождения | всего | Животного происхождения |
| 7-10 | 2300 | 79 | 47 | 79 | 16 | 315 |
| 11-13, мальчики | 2700 | 93 | 56 | 93 | 19 | 370 |
| 11-13, девочки | 2450 | 85 | 51 | 85 | 17 | 340 |
| 14-17, юноши | 2900 | 100 | 60 | 100 | 20 | 400 |
| 14-17, девушки | 2600 | 90 | 54 | 90 | 18 | 360 |

* Вспомните, ещё в начальной школе мы говорили, что питание должно быть разнообразным. Обратите внимание: оптимальный баланс белков, жиров и углеводов в школьном возрасте 1:1:4. Рассмотрите рисунки продуктов, которые содержат белки, жиры и углеводы. Что ещё нужно учитывать при подборе продуктов? (Минеральные вещества и витамины)
* Как называется возраст 11 – 13 лет? (подростковый)
* Подумайте, что будет, если подросток не будет получать необходимые организму жиры, белки, углеводы, а также витамины и минеральные вещества?

Дети обсуждают вопрос в группах и озвучивают своё мнение. Учитель подводит итог разным суждениям учащихся. - Здоровье подростка – основа здоровья взрослой жизни, т.к. растут и развиваются все органы и системы организма. Питание должно быть сбалансированным по белкам, жирам, углеводам, витаминам и минеральным веществам. Иначе – полнота, нарушение развития мозга, костей, мышц, других органов, нарушение иммунитета, трудности в обучении. Далее учитель выясняет, знают ли ребята, как попадают в организм необходимые для роста и развития вещества? (Во время еды с продуктами питания.) Перед тем как изучить правильный режим питания, дети на полосках бумаги фломастерами записывают свою любимую пищу, ту, от которой они никогда не отказываются. Затем прикрепляют записанные названия магнитами на доске под заголовками:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ПолноценноеГорячее блюдо |   | Всухомятку |   | Лакомство |

Чтение и обсуждение записанного показывает, какой пище ребята отдают предпочтение. После этого обсуждается вопрос, всегда ли то, что нам нравится, можно есть в больших количествах и каждый день? Можно ли кормить младенца пельменями, а пятиклассника одними булками? Почему? (Нет, еда должна соответствовать возрасту и быть разнообразной.) Переходим к составлению индивидуального режима питания. В группах дети обсуждают, когда лучше принимать завтрак, школьный завтрак, обед и ужин.

Таблица 2. **Режим питания школьника (1-я смена)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Время | Приём пищи | продукты |   |
|   | завтрак |   |   |
|   | школьный завтрак |   |   |
|   | обед |   |   |
|   | ужин |   |   |

 По предложениям ребят составляется самый удобный режим питания. При этом на доске заполняется общая таблица (завтрак в 7.30, школьный завтрак в 11.00, обед в 14.30, ужин в 18.00), а дети заполняют индивидуальные бланки. В третьем столбике таблицы записываются, продукты, которые школьники употребляют обычно: и любимые, и те, что предлагаются родителями или в школе. Проводится обсуждение выбранных блюд с точки зрения их пользы. Следующий этап классного часа - составление общего меню для одного дня с учётом не только любимых блюд, но и с условием разнообразия продуктов. (См. таб. 1) При этом учитель просит объяснить, какой пище следует отдавать предпочтение за завтраком, обедом и ужином. Завершая работу с таблицей, учитель предлагает вписать в правый столбик напротив завтрака, обеда и ужина слова “горячее блюдо”, “всухомятку” или “лакомство” в зависимости от выбранного ими типа питания. После этого подводится итог, почему следует выбирать горячее полноценное питание. ( Холодный климат, в котором мы живём, требует горячей мясной объёмной пищи.) И почему раз в день обязательно надо есть горячий суп. (Жидкая горячая пища – праздник для желудка, ведь регулярная перегрузка желудка тяжёлой сухой пищей вызовет преждевременные болезни желудочно-кишечного тракта). После работы по составлению индивидуального режима питания ребята обсуждают в группах, какие рекомендации своим родителям по организации питания они хотели бы дать. Представители групп читают предложения вслух. Примерные рекомендации родителям, а также самим учащимся (записываются в дневник “Приятного аппетита”)

* Завтрак должен включать горячее блюдо, быть полноценным, потому что многие ребята уходят из дома рано, а школьный завтрак бывает не раньше 11.30.
* Дома всегда должен быть приготовлен обед из двух блюд.
* Ужин должен быть полноценным, но “лёгким”, содержать творог, йогурты, фрукты.

V. Переходим к заключительному этапу классного часа, возвращаемся к списку любимых блюд, записанных на доске. Предлагаем обсудить вопросы:

* Может ли лакомство быть основным блюдом за завтраком, обедом или ужином?
* Можно ли школьный завтрак или тем более обед съесть всухомятку?

Составляем прогноз оценки здоровья учащихся к 18-летию. Для этого к оценкам “5”, “4”, “3”, “2” подбираются карточки с характеристикой питания и карточки с прогнозом успехов в жизни. (Каждая группа получает комплект карточек.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| “5” | Горячее питание по режиму с соблюдением разнообразного меню | Успешное преодоление жизненных трудностей (отличная учёба, хорошая работа, счастливая семья) |
| “4” | Горячее питание нерегулярное, вместо обеда – “перекус”. | Возможны проблемы со здоровьем в трудных жизненных ситуациях в самый неподходящий момент. |
| “3” | Питание без режима, однообразное. | Болезни не только желудочно-кишечного тракта, но и других систем. Ограничения в выборе профессии. |
| “2” | Питание всухомятку, вместо еды – лакомство. | Нет способностей к учёбе, невозможно получить хорошую работу, родить здоровых детей.  |

- Как вы думаете, какой из полученных вариантов подходит для достижения поставленной в начале урока цели? (Обратить внимание учащихся на фотографии успешных людей, которые выбирали дети в начале урока). В конце классного часа учащимся необходимо сделать свой индивидуальный выбор: прикрепить магнит под той оценкой, которую они хотели бы поставить своему здоровью в будущем. (На доске схема для рефлексии.)



В качестве итога на доске составляется вывод с использованием слов из темы классного часа и дополнительных слов, записанных на полосках бумаги:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МОЁ | ПИТАНИЕ | - | ЗДОРОВЬЕ  | МОЕГО | ОРГАНИЗМА. |

**Классный час «О вреде курения и алкоголя»**

Цели:

1. выяснить представления учеников о том, что является полезным или вредным для человека;
2. способствовать формированию у учащихся стремления приобретать полезные привычки и избегать вредных;
3. показать вредное влияние табачного дыма на организм человека.

**Задачи занятия:**

* сформировать знания о вредном воздействии табачного дыма и алкоголя на организм человека;
* пропаганда здорового образа жизни;
* подвести учащихся к выработке нравственной позиции по отношению к вредным привычкам;
* обучить учащихся способам сопротивления негативному давлению со стороны окружающих;
* вовлечь учащихся в деятельность по формированию и сохранению собственного здоровья.

**Ход занятия**

Ребята, сегодня мы с вами проведём классный час, посвящённый нашему здоровью и здоровью окружающих нас людей. С нами сегодня будет работать наша школьная медицинская сестра.

 Мы все знаем, что алкоголь, курение – это вредные привычки. Однако мы забываем об этом, приобретем их сами.

**Ученик читает стихотворение:**

*Говорят, что сигарета*

*Смертоносней пистолета,*

*Убивает без огня*

*Закурившего коня.*

*С сигаретою моею*

*Я худею и слабею,*

*И желтею, как трамвай,*

*Хоть в химчистку отдавай.*

*Всех, кто любит сигарету,*

*Тех, кто курит по секрету,*

*Всех таких учеников*

*На скамейку штрафников.*

**(Медсестра)** Самой распространенной и чрезвычайно опасной привычкой каждого пятого жителя планеты является табакокурение. Многие курильщики рассматривают свое пристрастие к табаку как «маленькую слабость». Однако они глубоко ошибаются, поскольку курение подрывает здоровье человека, снижает его работоспособность, является причиной многих болезней, ускоряет увядание организма, приближает старость и смерть. Курильщики быстро утомляются, раздражаются, у них нарушен сон, они в два раза чаще попадают в автомобильные аварии, чем некурящие.

**(1 ученик)** Немного истории. В средние века во многих странах употреблять табак ( курить, нюхать, жевать) запрещалось законом. За употребление табака в Турции была введена смертная казнь. В Персии курильщикам вырывали ноздри. В Англии любителей Табака водили по улицам с веревкой на шее, а самым злостным отрубали голову и выставляли ее напоказ с курительной трубкой во рту. В России борьбу с курением начал царь Михаил Федорович Романов. В 1649 году он издал указ о запрете курения. Нарушителей этого указа шестьюдесятью ударами палок по стопам ног, а если это не помогало, курильщику отрезали нос и уши. Несмотря на преследования и суровые наказания, вредная привычка использовать табак быстро и широко распространялась по всему миру. В конце XX столетия Европа отметила своеобразный «юбилей» - 500 лет с начала использования табака. За это время табакокурение стало самой опасной и вредной привычкой человека. Примерно 50% современных европейцев регулярно курят. Широкое распространение табакокурение получило в России. Наша страна считается самой «курящей» в мире. Заядлыми курильщиками являются 75% мужчин, 27% женщин, 42% школьников.

 **(Медсестра)** Вредные привычки серьезно подрывают здоровье человека.

- Когда человек курит, то в его организм попадает более 400 вредных веществ, а самое вредное из них – это яд никотин. Если к клюву птицы поднести палочку, всего лишь смоченную никотином, то она умрет. Собака может умереть от половины капли никотина. Для человека составляют опасность 2-3 капли никотина, столько содержится в 20 сигаретах. Если человек за раз выкурит столько, то может даже расплатиться жизнью.

Вы, наверное, уже знаете, что курение сокращает жизнь. Если человек курит в день 1-9 сигарет, то сокращает свою жизнь на 4-5 лет, если 10-19, то на 5-6 лет. Курение является причиной многих заболеваний. Одно из них – рак легких - это очень тяжелая болезнь.

Сейчас нередко курят не только взрослые, но и дети. Курение сильно сказывается на сердце, что в свою очередь приводит к быстрой утомляемости, невнимательности, плохому сну, неуспеваемости в школе.

Также курение сказывается на росте. Рост замедляется, ребенок растет хилым, слабым, вялым. Постоянное курение вызывает привычку, т.е. человеку уже трудно бросить курить.

**(Классный руководитель)** Еще одна не менее опасная вредная привычка это алкоголизм. Слово «Алкоголь» в переводе с арабского означает «одурманивающий».

**(2 ученик)** Немного истории. История изготовления хмельных напитков уходит в глубь тысячелетий. Алкогольные напитки получали из пальмового сока, ячменя, пшеницы, риса, проса, маиса. В древней Индии приготовляли напиток «сома», игравший большую роль в религии Ариев. Особый вариант сомы получали выжимкой из грибов (мухоморов и др). Сому пили жрецы во время ритуальных церемоний, жертвоприношений, она считалась напитком бессмертия. Но особо широкое распространение в древности нашло виноградное вино. В Греции виноград начали возделывать за 4000 лет до нашей эры. Вино считалось даром богов. Покровителем виноградарства и виноделия в Греции является Дионис, сын Зевса. С тех пор крепкие алкогольные напитки быстро распространились по странам мира. Первые сведения об употреблении алкоголя на Руси датируются XI веком нашей эры. Указы этого времени запрещали «гнусное пьянство». Основными хмельными напитками русичей были медовуха, брага, пиво. Их крепость составляла 10 градусов. На Руси пили очень мало. Спиртные напитки подавали к столу только по большим праздникам в ограниченном количестве. В будние дни хмельное не употребляли , а пьянство считалось грехом и позором.

**(Медсестра)** Алкоголь относится к наркотическим веществам, поскольку его употребление приводит к привыканию организма, болезненному пристрастию, наркотической зависимости, развитию различных заболеваний, сокращает жизнь на 10-12 лет. Алкоголь является ядом для всех органов нашего организма. Наибольший вред алкоголь оказывает центральной нервной системе, угнетая деятельность головного мозга. Человек может быть хорошо воспитанным, и скромным, даже застенчивым, а в состоянии опьянения он совершает «дикие» поступки. Он теряет бдительность, перестает быть осторожным, может выболтать любую тайну. Существует даже такая пословица: «Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке».

**(Классный руководитель)** Ребята, дома вы подготовили пословицы и поговорки о вредных привычках и против них. Давайте их прочитаем.

 (Дети читают пословицы и поговорки, объясняют их значение) Например:

* С хмелем познаться – с честью расстаться
* Пить до дна – не видать добра
* Здоров будешь – все добудешь
* Крепок телом – богат делом
* Здоровье – главное богатство

А теперь давайте посмотрим, как вы видите понравившиеся пословицы в рисунках. *(классный руководитель с помощью сканера выводит на экран рисунки учащихся, ребята комментируют их)*

На экране появляется ряд фотографии сделанных в общественных местах, с информацией о запрете курения и распития спиртных напитков.

- Ребята, вам знакомы эти фотографии? Где вы их могли видеть?

Правильно, эти фотографии сделаны в кинотеатре, в библиотеке, в магазине, в транспорте, в больнице…. Одним словом, в общественных местах.
А почему нельзя курить в общественных местах? *(*Потому что люди, которые находятся в одном помещении с курящим, дышат дымом)

Да, в самом деле это приносит большой вред окружающим. При курении в организм человека попадает ¼ часть от всех ядовитых веществ. Половина же вместе с выдыхаемым дымом поступают в воздух. А им дышат окружающие. Получается, что некурящие «курят». Следовательно, они получают такой же вред от табачного дыма, как и курящие.

Мы выяснили, что вредные привычки вредят здоровью человека. И все же очень многие наши знакомые, родственники курят и употребляют спиртные напитки. Почему же они это делают? Когда-то они попробовали в первый раз закурить, а за первым – второй, третий и так у них сформировалась привычка. Отсюда следует, если в первый раз не откажешься, потом это сделать труднее, почти не возможно. Если вам предлагают спиртное или сигарету, то ваш ответ должен быть «Нет!». Сейчас мы потренируемся, как нужно правильно отказываться от таких предложений.

Сейчас я предлагаю вам игру, которая научит вас правильно вести себя сложных ситуациях, отстаивать свое мнение и не поддаваться на уговоры сверстников.

**Игра «Диалог с товарищем»**

*На подносе разложены карточки красного цвета с вариантами предложений. Учащийся берет одну и громко читает. На другом подносе лежат карточки зеленого цвета с вариантами ответов. Второй учащийся берет и дает товарищу заранее подготовленный ответ.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Варианты предложений** |  | **Варианты ответов** |
| Попробуй пиво! У тебя будет хорошее настроение! | Нет! Мне этого не нужно, я хочу быть здоровым! |
| Нет! Пойдем лучше погуляем с моей собакой! |
| Хочешь пиво? Выпей, никто не заметит! | Нет! Я не буду и тебе не советую! |
| Давай закурим! От одной сигареты ничего не будет. | Нет! Вредные привычки не приводят к добру! |
| Давай покурим! Или ты трусишь? | Нет! У меня есть новые пазлы. Пойдем собирать! |
| Пошли покурим. Или тебе слабо!? | Нет! У меня есть более интересные занятия! |
| Давай покурим! После одной сигареты к курению не привыкнешь. | Нет! Я не хочу подражать тем, кто не бережет свое здоровье! |
| Нет! Я спешу в шахматный кружок. Хочешь, пойдем со мной. |
| Почему ты не куришь? Боишься, что мама заругает? | Нет, я не буду! Пойдем лучше со мной на каток. |
| Нет! Мама меня просила сходить в магазин, пошли со мной. Может, твоей маме тоже нужно что-нибудь купить. |
| У нас во дворе многие курят, ничего с ними не случилось. Попробуй и ты! | Нет! Лучше пойдем ко мне смотреть футбол. Сегодня финал! |
| Нет! Лучше пойдем ко мне. Вчера мой старший брат принес новые интересные компьютерные игры, поиграем. |

Ребята, скажите, пожалуйста, а в чьей роли вам понравилось быть больше?

А теперь давайте рассмотрим ситуации, которые могут произойти с каждым из вас.

**Ситуация первая**: Ваш старший товарищ предлагает вам попробовать пиво. При этом он демонстративно отпивает из банки и говорит, как это легко и просто, какое приятное состояние вызывает пиво. Говорит, что никто ничего не узнает: родители на работе, а учителя далеко. Как вы поступите?

**Ситуация вторая:** В школьном туалете к тебе подходит старшеклассник и, протянув сигарету предлагает закурить. Ты отказываешься. Он начинает смеяться над тобой, говоря, что ты «маменькин сыночек». Что ты будешь делать?

- Молодцы! Вы справились с заданием, и теперь я уверенна, что в подобных ситуациях вы не растеряетесь, и примите правильное решение!

(Медицинская сестра) А в завершении нашего классного часа мы соберем с вами «Дерево здоровья». У меня на столе лежат разноцветные листочки, на которых написано много интересных и полезных занятий, но среди них есть и вредные привычки. (Заниматься спортом, есть много сладкого, делать утреннюю гимнастику, много смотреть телевизор, следить за одеждой, закаляться, долго играть в компьютерные игры, много времени проводить на воздухе, курить, умываться, чистить зубы, употреблять спиртные напитки, правильно питаться, соблюдать режим дня, вовремя учить уроки, заниматься музыкой, рисовать, читать книги, помогать маме)

Каждый из вас выбирает на моем столе понравившийся листочек и, прочитав, решает, прикреплять ли его к «Дереву здоровья» или же выбросить в корзину.

Дети под музыку по очереди выходят к столу и, сделав выбор, прикрепляют листочки на изображение дерева. Можно предложить детям прокомментировать свои действия.

Молодцы! Вы все сделали правильный выбор, поэтому у нас получилось такое яркое, крепкое, здоровое дерево. Пусть оно остается у вас в классе и радует вас каждый день! Будьте Здоровы!

**(Классный руководитель)** Ребята, на этом наш классный час закончился. Я надеюсь, что каждый из вас сделает правильный выбор: оставаться здоровым человеком или, принимая вредные привычки, ухудшать его. Я желаю вам и вашим близким только здоровья!

**Классный час "Спорт в моей жизни!"**

**Цели:**

- дать ученикам представление о здоровом образе жизни;

- помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровым;

- приобщение учеников к здоровому образу жизни, спорту и

физической культуре;

- развивать творческие способности, память, внимание,

познавательный интерес;

- воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.

**Оформление:**

 - на доске записана тема классного часа; развешаны

фотографии разных видов спорта;

 - на доске записано: «Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилен разум» (Геродот)

**Ход мероприятия.**

**Учитель:** Здравствуйте, ребята! Мы говорим «Здравствуйте», а это значит, что мы друг другу желаем здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Правильно, ЗДОРОВЬЕ для человека – самая главная ценность. Его не купишь ни за какие деньги! Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете реализоваться в современном мире. Поэтому сегодня мы вместе решим задачу – что надо человеку, чтобы быть здоровым?

**Чтение стихов** (2 ученика)**:**

Человек на свет родился,
Встал на ножки и пошел.

С ветром, солнцем подружился,
Чтоб дышалось хорошо.

Приучал себя к порядку:
Рано утром он вставал.

Бодро делал он зарядку,
Душ холодный принимал.

Он к зубным врачам, представьте,
Не боясь совсем, пришел.

Он ведь чистил зубы пастой,
Чистил зубы порошком.

Человечек за обедом
Черный хлеб и кашу ел.

Вовсе не был привередой,
Не худел и не толстел.

Спать ложился в девять тридцать,
Очень быстро засыпал.

С интересом шел учиться
И пятерки получал.

Каждый день он бегал, прыгал,
Много плавал, в мяч играл.

Набирал для жизни силы,
И не ныл, и не хворал.

**Учитель:** Ребята, так что же такое здоровье?

**ЗДОРОВЬЕ** – неоценимое счастье в жизни любого человека. Что нам

помогает сохранить здоровье, бодрость духа, энергию?

**Дети** (предполагаемый ответ): физкультура и спорт.

**Учитель:** Ребята, давайте все дружно проведем физкультминутку!

**Чтение стихов** (2 ученика)**:**

Силачом я стать хочу,
Прихожу я к силачу:

- Расскажите вот о чем,
Как вы стали силачом?

- Это просто – тренировка!
Свой секрет не утаю.
Рано утром я встаю
И при солнце
И в ненастье
Открываю окна настежь.
Приступаю я к зарядке.
Вместе пятки, врозь носки.
И вместе пятки, врозь носки –
Приседанья и прыжки.
Сто веселых упражнений
Со скакалкой и мячом!
Будешь делать их без лени,
Тоже станешь силачом.
**Учитель:** Ребята, а вы много знаете видов спорта?

**Дети:** Да! (Уч-ся называют разные виды спорта)

**Учитель:** Вот мы сейчас и проверим, дружите ли вы со спортом?

(Класс делится на три команды)

**Конкурсы:**

1. ***Ответить на вопросы:***

(каждой команде 3 вопроса, если не отвечает, этот вопрос переходит соперникам, каждый

вопрос - это 1 бал команде)

1. Как называется обувь для игры в регби? (Бутсы)
2. Название площадки, на которой выступают боксёры? (ринг)
3. В каком виде спорта прославился Алексей Ягудин? (фигурное катание)
4. Общее название домашнего животного и гимнастического снаряда? (конь)
5. Самый титулованный хоккеист мира? (В. Фетисов)
6. Сколько минут идет футбольный матч? (90 минут)
7. На чем передвигаются биатлонисты? (лыжи)
8. Название саней, на которых спускаются с горы бобслеисты? (боб)
9. В каком городе будет проходить зимняя олимпиада 2014 года? (Сочи)

***2. Показать пантомиму на виды спорта:***

(каждой команде достаётся несколько видов спорта, они показывают пантомиму, а

соперники должны угадать, учитывается массовость и эмоциональность команды, максимально по 3 балла)

* теннис; хоккей; биатлон
* бокс; баскетбол; боулинг
* фигурное катание, метание копья, дзюдо.

***3. Назвать фильмы, телепередачи о спорте***

(Какая команда больше называет, получает 1 балл за каждый ответ)

***4. Угадай-ка***

(правильный ответ 1 балл)

Эти фрукты не съедобны,

Но огромны и удобны.

Их иной спортсмен часами

Лупит сильно кулаками.

 ***(Боксерские груши)***

Мы проворные сестрицы

Быстро бегать мастерицы.

В дождь лежим, в мороз бежим –

Вот такой у нас режим.

 ***(Коньки)***

- Не пойму, ребята, кто вы?

Птицеловы? Рыболовы?

Что за невод во дворе?

- Не мешал бы ты игре!

Ты бы лучше отошел,

Мы играем в  ***(волейбол)***

Две полоски на снегу

Оставляю на бегу.

Я лечу от них стрелой,

А они опять за мной.

 ***(Лыжи)***

На квадратиках доски

Короли свели полки.

Нет для боя у полков

Ни патронов, ни штыков.

 ***(Шахматы)***

Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: «мимо!», «шайбу», «бей!» -

Значит там игра

 ***(хоккей)***

***5. Конкурс на быстроту и сообразительность.***

(каждой команде даётся начало «кричалки», необходимо придумать окончание)

***1.*** Здоровье – это клад,

 Здоровье – это сила….

***2.*** Курению – нет!

 Наркотикам – нет! ...

***3.*** Побольше спортом занимайся

 И водичкой обливайся! ..

**Учитель:** Молодцы, ребята! Вы столько всего знаете! Как вы уже поняли, спорт – лучший друг здоровью.

**Чтение стихов** (2 ученика)**:**

Со здоровьем дружен спорт.
Стадион, бассейны, корт,
Зал, каток – везде вам рады.
За старание в награду
Будут кубки и рекорды,
Станут мышцы ваши тверды.
Только помните: спортсмены
Каждый день свой непременно
Начинают с физзарядки.
Не играйте с дремой в прятки,
Быстро сбросьте одеяло,
Встали – сна как не бывало!

**Учитель:** Ребята, сегодня мы говорили с вами и о здоровье и о спорте!

- Какими вы хотите вырасти?

- Что надо делать, чтобы оставаться всегда крепким и здоровым, бодрым

и энергичным?

- Какой ваш любимый вид спорта? Что вы можете о нём рассказать?

**Учитель:**  Я благодарю всех, кто принимал участие в подготовке нашего классного часа, всех, кто был внимательным и активным.

Я верю в то, что вы всегда будете дружить со спортом.