Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №53»

Классный час

«Мы выбираем здоровый образ жизни!»

Разработала и провела

Беспалова Наталья Алексеевна

классный руководитель 9 Э класса

г. Ульяновск

22.01.2013

**Цель**: формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Актуализировать и развить знания уча­щихся о здоровье и здоровом образе жиз­ни;
2. Формировать навыки самостоятельно­го анализа и оценки предлагаемой инфор­мации;
3. Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к сво­ему здоровью;
4. Практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни.

**Оборудование:** интерактивный комплекс, флеш-диск с презентацией к уроку.

### Ход мероприятия

**Здравствуйте, ребята и уважаемые гости!  Я вам говорю «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?  Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги! Проблема здоровья и здорового образа жизни – одна из самых актуальных и важных в наши дни. Ведь здоровый человек работает на благо общества, воплощая свои идеи и мечты в жизнь. Будучи больными, мы не сможем отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможем полностью реализоваться в современном мире. Поэтому наш сегодняшний классный час проходить будет под девизом: «Мы за здоровый образ жизни!»**

**При подготовке к классному часу было проведено анкетирование. На вопрос «Модно ли сейчас быть здоровым?» все учащиеся класса дали положительный ответ. На вопрос «Хотите ли вы больше знать о ЗОЖ?» также все ответили «Да». И сегодня мы собрались с вами за круглым столом. Вы готовы для продолжения этого разговора?**

**А что же такое здоровье? Что люди подразумевают, произнося это слово?**• Здоровье — это когда тебе хорошо.   
• Здоровье — это когда ничего не болит.

• Здоровье — это когда человеку весело и комфортно. • Здоровье — это здорово.   
• Здоровье — это красота.   
• Здоровье — это сила. • Здоровье — это гибкость и стройность.   
• Здоровье — это выносливость.   
• Здоровье — это гармония. • Здоровье — это когда ничего не мешает радоваться жизни.   
• Здоровье — это когда человек может испытывать значительные нагрузки без последствий.   
• Здоровье — это когда человек может без труда подняться на 4-й этаж.

Здоровье – это благополучие.  
• Здоровье —это когда хорошо спишь.   
• Здоровье— это когда утром просыпаешься бодрым и веселым.   
• Здоровье — это когда у человека хороший аппетит.   
• Здоровье — это когда ты готов выполнить любую работу.

**По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.**

**- А всегда ли бережно люди относятся к своему здоровью?**

- Нет.

**К сожалению, это так. И мы находим тысячу причин и оправданий на этот счет. Запомните, ребята, Здоровье занимает самую высокую ступень среди всех потребностей человека. Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого счастья. Недаром говорят: «человек без здоровья ничто».**

**Главное в жизни - это здоровье!**

**С детства попробуйте это понять!**

**Главная ценность - это здоровье!**

**Его не купить, но легко потерять.**

Два учащихся читают:

Крошка сын к отцу пришел,  
И спросила кроха:  
«Что такое хорошо  
И что такое плохо?»  
Если делаешь зарядку,  
Если кушаешь салат  
И не любишь шоколадку –  
То найдешь здоровья клад.  
Если мыть не хочешь уши  
И в бассейн не идешь,  
С сигаретою ты дружишь –  
Так здоровья не найдешь.  
Нужно, нужно заниматься по утрам и вечерам.  
Умываться, закаляться, спортом смело заниматься,  
Быть здоровым постараться.  
Это только нужно нам!

# А знаете ли Вы, от чего зависит здоровье человека?

***Уч-к.* 1:**По данным отечественных и зарубежных ученых, на наше здоровье влияют – состояние окружающей среды, наследственность, уровень здравоохранения…

***Уч-к*. 2:** Но в большей степени наше здоровье зависит от нас самих.

***Уч-к*. 1:**…от того образа жизни, который мы ведем, от наших привычек.

**На вопрос анкеты «От чего в большей степени зависит наше здоровье?» ребята ответили: … (слайд презентации)**

**А что же такое «здоровый образ жизни»? Как вы понимаете?**

Умеренное и сбалансированное питание.

Режим дня.

Двигательная активность.

Закаливание.

Личная гигиена.

Грамотное экологическое поведение.

Психогигиена, умение управлять своими эмоциями.

Сексуальное воспитание.

Отказ от вредных привычек.

Безопасное поведение в социуме, предупреждение травматизма и отравлений.

**К сожалению, в реальной жизни мы не всегда придерживаемся основных правил ЗОЖ: поздно ложимся спать, нарушаем режим питания, наша двигательная активность становиться все меньше и меньше – мы не хотим делать зарядку и нам не хочется вставать с дивана, чтобы переключить канал телевизора, для этого есть пульт. А какое бывает выражение лица у любого из нас, если в доме не работает лифт. Случается так, что нам не хочется идти на урок физкультуры, и мы находим тысячу причин, чтобы пропустить его. А как же обстоят дела в нашем коллективе? Предоставим слово ребятам, которые исследовали этот вопрос более подробно и остановимся на некоторых составляющих ЗОЖ.**

**Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание.**

«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом», – так говорил великий русский писатель Л. Н. Толстой.

**Ученик 1.** Мы поставили перед собой задачу выяснить «Чем и как мы питаемся?». Мы провели анкетирование среди учащихся нашего класса и после обработки данных, были получены следующие результаты (слайд презентации)

Полноценное рациональное питание — важное условие сохранения здоровья и высокой работоспособности взрослых, а для *детей – это* еще и необходимое условие роста и развития.

**Наши советы**

*1. Питаться разнообразно.*   
Если пища включает яйца., молоко творог, овощи фрукты, каши, хлеб, то организм получит все необходимое без ваших усилий.   
*2. Питаться регулярно.*   
Вашему организму совсем небезразлично, когда получить пищу: через три часа или через десять. Когда с утра чай с бутербродом, а весь день пирожки, то ужин превращается в обед, а ужинают ночью. Есть надо четыре раза в день, не позднее, чем за 1,5-2 часа до сна, а перед сном выпить сок, кефир.   
*3. Не будьте жадными в еде.*   
Лишние килограммы появляются от переедания, это риск развития разных   
заболеваний.

*А сейчас практическое задание - «Полезная пища».*

Учащимся предлагается разделиться на три группы и откорректировать данное меню так, чтобы оно стало здоровым и питательным.

*Завтрак*: овсяная каша, сыр, поп-корн, масло сливочное, хлеб зерновой, напиток кофейный на молоке, пепси-кола, чипсы, пирожное, чизбургер.

*Обед*: салат из моркови с яблоками, суп «Ролтон», суп картофельный с зеленым горошком, котлеты куриные, овощное рагу, фанта, кисель, хлеб ржано-пшеничный, плоды и ягоды свежие, «кириешки», картофель фри.

*Ужин:* тушеная рыба, хот-дог, рис отварной с овощами, картофельное пюре «Ролтон», компот из сухофруктов, творожная запеканка, тоник.

**- А почему вы из своего меню исключили кириешки, фанту, картошку фри?**

- Данные продукты питания оказывают не самое полезное воздействие на наш организм, порой они вызывают пищевые аллергии и приводят к заболевания желудочно-кишечного тракта. Здоровый образ жизни начинается со здорового питания. Мы – за здоровый стол!

**Сохранению и укреплению здоровья человека способствуют высокая двигательная активность и достаточная физическая нагрузка.**

*Ученик читает стихотворение.*

Неправда, что выхода нет

Из разного рода несчастий:

Сердечно-сосудистых бед

И радикулитных напастей.

Спасенье от натиска их

В простом и проверенном средстве:

Бегом – на своих на двоих

С веселым азартом, как в детстве.

Бегом – если холод и мрак,

Бегом – если грязь под ногами,

Бегом – если свора собак

Пройдет полдистанции с вами,

Бегом – да не вспыхнет ни в ком

Трусливая фраза: «Ну, хватит»!

Бегом – вопреки ей – бегом,

Покуда восторг не охватит.

Восторг от того, что сейчас

В порядке и мышцы, и нервы.

Восторг от сознанья, что в вас

Открылись большие резервы.

**Ученик 2.** Наши исследования показали: (слайды презентации)

Необходимо добавить, что к компонентам здорового образа жизни относится еще и двигательная активность (не менее 30 минут в день). Она улучшает работу всех жизненно важных органов. Без физической нагрузки не может быть здоровья. «Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь», – так считал римский поэт Гораций.

  Самые полезные и доступные виды спорта: плавание, езда на велосипеде, гимнастика, походы.

Регулярные физические нагрузки и физкультура важны для здорового образа жизни. Они поддерживают здоровье, предохраняют от заболеваний и, чему все больше свидетельств, замедляют процесс старения. Физкультура полезна в любом возрасте, поскольку обычная дневная активность редко может обеспечить достаточную физическую нагрузку.

**Одним из важнейших слагаемых здоровья является закаливание. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить работоспособность, умение радоваться жизни.**

**Ученик 3.**

1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:

С гимнастикой дружи, всегда веселым будь,

И проживешь 100 лет, а может быть, и более.

Микстуры, порошки – к здоровью ложный путь.

Природою лечись – в саду и чистом поле.

Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека. Закаливание необходимо проводить с постепенно нарастающей силой раздражения. Это значит, необходим постепенный переход от более высоких температур к более низким и от малой продолжительности процедур к большей.

Способов закаливания много. Очень простой и эффективный способ закаливания – это хождение босиком. Дело в том, что подошвы ног – несколько необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки – проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы.

Регулярно по утрам, умываясь, потопчитесь на вязаном бугристом коврике босыми ногами. И вы убедитесь, как сразу же к вам придет ощущение бодрости после сна, организм будет лучше подготовлен к умственной и физической работе. Полезны контрастные горяче-холодные ванны.

Закаливанию способствуют пребывание на свежем воздухе, водные процедуры. Много радости приносит купание. Через нервные окончания, которые расположены в коже, водные процедуры оказывают влияние на весь организм человека.

Но если будешь действовать по принципу: все, с сегодняшнего дня начинаю закаляться, снимаю обувь, обливаюсь холодной водой, наверное, дело закончится насморком, если не хуже. Нужно ходить босиком, но очень часто сырые ноги становятся причиной простуды, головной боли. Дело в том, что подушечки четырех ногтевых фаланг пальцев ног (кроме больших пальцев) связаны с лобными гайморовыми пазухами. Недаром народная мудрость гласит: «Держи ноги в тепле, а голову в холоде».

**А теперь «Режим дня». Что это такое?**

4. Режим – слово французское и в переводе означает «управление». В первую очередь это управление своим временем. Но в конечном итоге – и своим здоровьем, и своей жизнью.

В режиме школьника должно быть все точно распределено: продолжительность учебных занятий в школе и дома, прогулки, регулярность питания, сон, чередование труда и отдыха. И это не случайное требование. Когда человек соблюдает правильный режим, у него вырабатываются условные рефлексы и каждая предыдущая деятельность становится сигналом последующей. Это помогает организму легко и быстро переключаться из одного состояния в другое.

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

1. Правильное чередование труда и отдыха.

2. Регулярный прием пищи.

3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.

4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.

5. Определенное время для приготовления домашних заданий.

6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Наши исследования показали

Наши советы

- Питайтесь в одно и то же время – это обеспечивает нормальную работу желудочно-кишечного тракта. Современный подросток обязательно должен питаться пять раз в день. – Ежедневно делайте утреннюю гимнастику, которая недаром называется зарядкой, так как прогоняет остатки сонливости и дает заряд бодрости на весь предстоящий день.

- Больше гуляйте. Активные виды отдыха на свежем воздухе являются мощными оздоровительными факторами.

- Чистить зубы необходимо утром и вечером. Ежедневно принимайте душ. Мойте руки перед едой и после посещения улицы.

- Домашнее задание должно выполняться примерно в одно и то же время, через каждые 45 минут занятий необходим короткий перерыв. При выполнении заданий более 2 часов необходим длительный перерыв, желательно на свежем воздухе, для повышения работоспособности.

- Хороший отдых обеспечивает нам также полноценный сон. Во сне человек отдыхает и набирается новых сил. Важно засыпать и просыпаться в одно и то же время, так как это дает возможность полноценно выспаться, легко проснуться и быть активным и бодрым в течение дня. Не даром говорят «***Сон – лучшее … Лекарство»***

А теперь практическое задание. Этот год для нас особенный – нам предстоит трудная пора сдачи государственных экзаменов. И чтобы сдать их хорошо, мы должны к ним серьезно подготовиться. А на это нужно дополнительное время. Мы должны научиться распределять свое время так, чтобы успеть все. Поэтому сейчас мы предлагаем вам разделиться на 2 группы и составить для нас распорядок дня (первая группа занимается первой половиной дня, вторая группа – второй)

Примерный распорядок дня школьников 14-17 лет.

|  |  |
| --- | --- |
| Время суток, часы | Элементы режима дня |
| 6.30—6.40 | Подъем, уборка постели |
| 6.40—6.50 | Утренняя гимнастика |
| 6.50—7.10 | Умывание, закаливающие процедуры |
| 7.10—7.30 | Завтрак |
| 7.30—8.45 | Ходьба пешком в школу |
| 8.00—13.10 | Учебные занятия |
| 13.10—14.30 | Обед, прогулка на свежем воздухе |
| 14.30—15.00 | Послеобеденный отдых |
| 15.00—16.30 | Самоподготовка |
| 16.30—18.30 | Занятия в спортивной секции или самостоятельные |
| 18.30—19.30 | Ужин, отдых |
| 19.30—21.00 | Самоподготовка |
| 21.00—22.00 | Прогулка, свободное время |
| 22.00 -22.30 | Вечерний туалет. Отход ко сну |

**- Вас устраивает такой распорядок дня? 22.30. – не слишком ли поздно вы хотите ложиться спать?**

- мы будем спать 8 часов, и этого времени для нас достаточно.

**Эмоциональное здоровье крайне важно для нашего благополучия, оно во многом определяет и степень удовлетворенности жизнью и даже успешность.**

**Ученик 5.**

Уильям Роджерс хорошо сказал: «Большинство людей счастливы в такой степени, в какой они об этом думаю. Подобно тому, как с мысли могут вывести вас из строя, так светлые и добрые помогут сохранить наилучшее здоровье.»

Прислушайтесь к следующим советам:

- Важно думать всегда о хорошем.

- По возможности помогайте тем, кто нуждается в вашей помощи.

- Воспитывайте в себе привычку хорошо говорить о людях, избегайте критики и осуждения.

- Отгоняйте от себя негативные, пессимистические мысли. Старайтесь во всем находить как можно больше хорошего.

- Избегайте просмотра телепередач и фильмов, которые несут в себе критику, ненависть, насилие, то есть всего, что приводит к стрессу.

- любите себя и окружающих вас людей.

-Творите добро**.** Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к вам вернется в виде хорошего самочувствия и настроения.

Ведь все это помогает стать более здоровыми, счастливыми, а значит и красивыми.

**Немалую роль в сохранении здоровья играет борьба с вредными привычками.**

1. Тема очень важная одна

Собрала нас вместе в этом зале,

На борьбу и школа, и семья

За здоровый образ жизни встали.

1. Мы у солнца и у ветра

Взяли пламенный задор,

С алкоголем и куреньем

Мы ведём сегодня спор.

1. Когда в голове только функции мечутся,

Когда орфограммы застыли в глазах,

Болезни такие легко у нас лечатся,

Бежим поскорее в спортивный зал.

1. Жить помогает нам физкультура,

Лёгкими станем, как лёгкий пух.

Мы развиваем мускулатуру:

В здоровом теле – здоровый дух!

1. Дружим мы со спортом с детства,

Он сближает нас всегда,

Без родителей, конечно,

Мы и в спорте никуда.

1. Вместе игры и походы,

Эстафета и турнир,

Вместе едем на природу,

Познаём здоровья мир!

1. Быть здоровым помогают

Нам и школа, и семья.

Ведь единство духа с телом –

Это цель для нас одна!

**Ведущий:** Быть здоровыми нам помогают не только спорт, выезды на природу. В нашей школе ведётся огромная работа по пропаганде здорового образа жизни.

**Ведущий:** Часы общения и родительские собрания о пользе витаминов, о необходимости горячего питания

**Ведущий:** Конкурсы, викторины, утренники, вечера, лектории на темы:

* «Наше здоровье – в наших руках!»
* «Три кита здоровья»
* « Семья – здоровый стиль жизни»
* **«**Десять правил здоровья»
* « Путешествие в страну «Здоровье» и другие.

### Ведущий: Систематически в школе проводится работа по борьбе с вредными привычками. А что такое вредные привычки?

* ***Это курение!***
* ***Это алкоголизм!***
* ***Это наркомания!***
* Они наносят вред здоровью человека.
* Справедлива поговорка: «Деньги потерял – немного потерял, время потерял – много потерял, а **здоровье потерял – всё потерял!»**
* Но всегда ли мы бережно относимся к нашему здоровью?
* **Нет! (Все вместе)**
* ***Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения!***
* **Запомните**!
* Птицы погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином.
* Кролик погибает от одной четвёртой капли никотина.
* Собака от одной второй капли.
* А для человека смертельная доза составляет 2-3 капли.
* Каждая выкуренная сигарета сокращает человеческую жизнь на 5,5 минут.
* Большой вред курение наносит детскому организму:
* Малокровие,
* Расстройство пищеварения,
* Болезни сердца,
* Ухудшение памяти,
* Замедление психического и физического развития,
* ***Ещё одной пагубной привычкой, губящей здоровье человека, является алкоголь.***
* **Помните**!
* Через 10-20 секунд после приёма алкоголь достигает мозга.
* Алкоголь циркулирует в организме до полного разложения в течение 2 недель. При этом страдает сердце, печень, почки.
* **Помните!**
* Мозг реагирует даже на мизерные дозы алкоголя: снижается память, внимание, исчезает чуткость, душевность,
* Появляется циничность, злобность, агрессивность.
* **Помните**!
* Полезных алкогольных напитков нет!
* **Цифры и факты:**
* В год на одного мужчину в России приходится 160 бутылок водки
* Тысячи людей ежегодно умирают от пьянства, не достигнув 30-летнего возраста
* **Нельзя пребывать нам в покое, когда происходит такое!**

Очень страшно становится,

Если слышишь это жуткое слово «чума»!

Над планетой, над целым миром

Тянет чёрные руки она!

* ***Наркомания! Одна из самых страшных привычек и болезней человека.***
* Наркотик, как безжалостный палач, требует: убей, укради, достань очередную дозу, прими её!
* Наркомания породила неизлечимую и страшную болезнь – СПИД!
* Скажем наркотикам – НЕТ!
* Вызовем наркоманию на суд!

Сценка «Суд над наркоманией»

Судья. Уважаемые присяжные, зрители! В наш суд поступило заявление. Пострадавшая сторона - Материнская Боль - просит признать виновной сторону ответчика – Наркоманию. Слово предоставляется обвинителю.

**Обвинитель.** В последние годы одной из наиболее серьёзных проблем становится проблема наркомании, распространение которой происходит в России угрожающими темпами. На почве наркомании совершается более 20 тысяч преступлений. За последние 10 лет число смертей от употребления наркотиков увеличилось в 12 раз, а среди детей - в 42 раза! Истощённое, с исколотыми венами тело, отрешённый взгляд ничего не выражающих глаз. Бессвязная речь. А главное – полное отсутствие интереса к жизни, безразличие к происходящему вокруг. Наркоману не нужно ничего, …кроме дозы:

Вот он тащится, чуть умирая.

Через минуту ж –

Где достал, Бог весть!

О радостях искусственного рая

Мир может

На лице его прочесть!..

А сколько их сейчас бредёт по свету,

Чья участь то сладка, а то тяжка!..

От этого простого порошка…

**Судья.** Слово предоставляется обвиняемой – Наркомании.

**Наркомания.** Меня обвиняют в том, что я оказываю губительное действие на подрастающее поколение. Я погубила много подростков и рада этому! Всем, кто имеет дело со мной, не обязательно иметь образование, увлечения – всё равно применить свои способности не удастся. Не доживёте. Друзья тоже не нужны. У наркоманов нет друзей. А какое наслаждение наблюдать за тем, как наркоманы ради дозы тащат всё из дома, идут даже на убийство! А ломка – это вершина моего труда! Это боль нечеловеческая. Будто внутрь забралась целая шайка садистов. Кости сплющиваются, суставы выворачиваются, внутренности разрываются на части. Ты начинаешь медленно сходить с ума. Порвать со мной трудно: это больно и тяжело. Даже если вы излечились, то возврат может произойти даже через 10 лет! это мозг будет отдавать приказ возврата. А рядом со мной мой неизменный попутчик – СПИД. Так что - добро пожаловать в искусственный рай, из которого нет выхода, кроме одного – смерти!

**Обвинитель.** А сейчас послушайте главного свидетеля, к словам которого нельзя остаться равнодушным. Это Материнская Боль.

**Материнская Боль.** Дорогие мои! По своему опыту я знаю, как тяжело терять детей. Поверьте, ни одна мать, ни один отец не хотят зла своему ребёнку. Боль от смерти ребёнка остаётся на всю жизнь. Но разве можно назвать жизнью существование без тебя, без сына или дочери? Ребёнок – наркоман – это страшно! Дети, не умирайте, не делайте нас несчастными! Не обманывайте нас больше, не катайтесь в муках от боли. У нас уже нет сил и слёз! Нас мучает страх, когда вы уходите: может, вы уже мертвы! Нет!!! Вернитесь, мы спасём вас, спасём своей любовью!

**Судья.** Итак, господа присяжные, вы должны вынести справедливый приговор, необходимо избавить наш мир от горя и страданий, которые приносит людям страшное слово – НАРКОМАНИЯ!

1. Наркомания – страшное слово:

В нём страданья и боль матерей,

На любые поступки готовых

Ради жизни заблудших детей.

2. В нём – скупые отцовские слёзы

И загубленных сотни судеб,

В нём для жизни грядущей угроза

И осколки разбитых надежд.

3. Это слово звучит, как проклятье,

Принося только горе и страх.

На борьбу с ним должны мы подняться:

Наша жизнь – только в наших руках.

1. Мы живём в прекрасном веке,

Нам с тобою повезло,

В 21 –е столетье

Нам с тобою жить дано.

1. Мы мечтаем о хорошем,

И хотим мы, чтобы все

Не болели и прожили

Очень долго на Земле!

* Жизнь – это благо! Это дар, который даётся человеку лишь однажды.
* И от нас самих зависит, каким содержанием наполним мы свою жизнь.
* Здорово, когда человек стремится к исполнению своей мечты!
* Здорово, когда светит солнце и щебечут птицы!
* Здорово, когда у тебя есть настоящие друзья и когда тебя любят и ждут дома!
* Здорово, когда тебя окружают счастливые и здоровые люди!
* Здорово, когда в твоей душе горит огонь добра и веры в лучшее!
* Огонь издавна считался символом энергии, борьбы, символом веры в лучшее. Пусть искорки от этого огня зажгут в сердце каждого человека веру в то, что 21 век будет веком процветания, счастья, мира, согласия.
* **Веком здоровой жизни!**

***(Песня на мотив «Надежды»)***

Тема очень важная одна

Собрала нас вместе в этом зале,

На борьбу и школа, и семья

За здоровый образ жизни встали.

Говорим наркотикам мы «НЕТ!»,

И куренью, и алкоголизму,

Сколько принесли они нам бед,

Сколько молодых украли жизней!

Припев:

Здоровье! Важней его нет,

Ведь знают об этом и дети.

Пусть вспыхнет негаснущий свет

Здоровья на нашей планете!

Ученик 1: Мы - за здоровье,

Ученик 2: Мы - за счастье,

Ученик 3: Мы - против боли и несчастья!

Ученик4:За трезвый разум,

Ученик 1:За ясность мысли,

Ученик2:За детство, юность,

Ученик 3:За радость жизни!

**На этом наш классный час заканчивается. В зависимости от отношения к проблеме здорового образа жизни, веры в личные возможности сделать свою жизнь счастливой я прошу вас нарисовать различные выражения лица – чем шире улыбка, тем больше уверенности в завтрашнем дне и в свои силы.**

**-Желаю вам крепкого здоровья! До свиданья!**

**Используемая литература :**

1. Цабыбин С.А., Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе, Просвещение, 2008 г.

2.Дмитрук М.А., Где искать здоровье?, М.: Знание, 1991г.

3. [Березин, И.П.](http://www.libex.ru/?cat_author=Березин,%20И.П.&author_key=193), [Дергачев, Ю.В.](http://www.libex.ru/?cat_author=Дергачев,%20Ю.В.&author_key=196), Школа здоровья, 1999 г.

4.Алексин А.Г. Амонашвили Ш. А., Мамлеев Д.Ф. Педагогика здоровья. - М.: Педагогика, 1990 г.

5. Александров А., Александрова В.Ю. «Курение и его профилактика в школе» М. Интерполиграф, 1996 г.

6. Карпова Г.А. «Педагогическая диагностика самосознания учащихся» Методические рекомендации, Екатеринбург 2006 г.

7. Касаткин В. «Принципы создания программы профилактики курения в школе» Вестник образования России – 2001 №13.

8. Мамович Н. Урок – конференция «О вреде курения» Биология (еженедельная приложение к газете) 01.09.2001. -№5, с. 2 -3

9. Ягодинский Н. «Школьнику о вреде никотина, алкоголя и наркотиков» М. Просвещение 2006г.

**Самоанализ классного часа**

**«Мы выбираем здоровый образ жизни» для учащихся 9 класса**

Классный час разработан и проведен классным руководителем 9 класса Н.А.Беспаловой.

Участники данного мероприятия – обучающиеся 9 класса Э. В классе 13 девочек и 9 мальчиков. Это уже сформировавшийся дружный коллектив. По мнению учащихся, родителей и учителей, в классе хороший микроклимат. Ребята доброжелательны, активны, самостоятельны. Особенно отмечается дух товарищества и творчества.

Тема классного часа - «Мы выбираем здоровый образ жизни».

Выбранная тема актуальна и представляет интерес для обучающихся данного возраста. Актуальность темы обусловлена тем, что здоровье школьников характеризуется в настоящее время как критическое, поэтому поиск эффективных методов его улучшения является насущной проблемой. Содержание классного часа направлено на достижение **цели** формирования устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

Задачи классного часа:

- Актуализировать и развить знания уча­щихся о здоровье и здоровом образе жиз­ни;

- Формировать навыки самостоятельно­го анализа и оценки предлагаемой инфор­мации;

- Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к сво­ему здоровью;

- Практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни.

На внеклассном мероприятии были продемонстрированы разные формы работы (беседа, выступления учащихся, работа в группах, агитбригада, проектная деятельность). Ребята принимали активное участие в обсуждении темы, делали свои выводы (индивидуальные и совместные), делись опытом друг с другом, проявляя творческую активность и эрудицию, доброжелательное отношение друг к другу. Кроме того, всё это проходило в доверительной атмосфере, непринуждённой обстановке.

Подготовка к этому классному часу была для ребят не менее интересна, чем сам урок: они подбирали материал по теме классного часа, составляли проект сценария. разработали анкеты с целью выявления уровня информированности и соблюдения основных правил ЗОЖ среди учащихся класса, проводили анкетирование, занимались обработкой и систематизацией данных, готовили презентации, подбирали материал для агитбригады, репетировали. Никто не оказался в стороне от общего дела.

Таким образом, проведённый классный час на тему «Мы за здоровый образ жизни», поставленные мною задачи реализовал и, надеюсь, будет содействовать сохранению здоровья учащихся 9 Э класса. Данная методическая разработка классного часа о здоровом образе жизни может быть использована классными руководителями 8-9 классов.