**Классный час "Здоровье — это здоровый образ жизни"**

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

**Задачи**:

* продемонстрировать необходимость выработки специальных навыков, которые могли бы помочь школьникам уберечься от нежелательных форм поведения,
* формировать навыки публичого 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](http://da.zzima.com/) 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](http://mediamarkt.ru/).

**- А они вредны для здоровья?** (От компьютера, телевизора,мобильного телефона идут вредные для организма излучения, акомпьютер, 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*](http://www.titanbetru.com/)*, 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 заставали 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 иноземцами, 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](http://mnogomeb.ru/) 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 поведает (называется имя ученика, подготовившего презентацию).

[**Презентация (Приложение 1)**](http://festival.1september.ru/articles/514679/pril1.ppt)**(дети составляли сами)**

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](http://official-zerosmoke.com/)?!

**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 проучастника 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, возникаетвпечатление, 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](http://official-zerosmoke.com/)! 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 рабствосигареты, 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****” (***Приложение 3 *(объем 157 МБ, можно взять у автора)*)***, попробуйте сформулировать аргументы за и против курения, которые вы выскажите 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”.**[**(Приложение 2)**](http://festival.1september.ru/articles/514679/pril2.ppt)

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

При правильном ответе на счет команды записывается соответствующее цене вопроса число баллов. При неправильном ответе команда штрафуется 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**](http://official-zerosmoke.com/)**!**

* 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](http://official-zerosmoke.com/)).
* 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 “Счастливый случай”.*
* 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](http://official-zerosmoke.com/),

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](http://official-zerosmoke.com/)!

|  |  |
| --- | --- |
| Аргументы “за” | Аргументы “против” |
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|   |   |