**Филиал МБОУ Уваровщинская сош в с. Шиновка**

* 1. ***Филиал МБОУ Уваровщинская сош в с. Шиновка Кирсановского района Тамбовской области***
	2. ***Классный час***
	3. ***«Здоровье – бесценное богатство».***

**для учащихся 5-6 классов**

******

**Мероприятие подготовила и провела:**

**Руководитель кружка «Хочу быть здоровым»**

**Булгакова М.А.**

 ***2013-2014учебный год***

**Цель: Формирование у учащихся ценностных установок на здоровый образ жизни. Профилактика вредных привычек.**

 ***Х*од занятия.**

 ***I. Постановка учебной задачи.***

- Здравствуйте, дорогие ребята!

При встрече люди издревле желали друг другу здоровья:

 «Здравствуйте, доброго здоровья!»

 «Как ваше драгоценное здоровье?!»

И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили

 «Здоровья не купишь»

 «Дал бы здоровья, а счастья найдёшь»

- Что значит быть здоровым ?
- Жить без болезней, вести нормальную деятельность, быть живым.
- Здоровье  в большей  степени зависит от вас самих?
- Что может повлиять на состояние здоровья?

1. Образ жизни

2. Состояние окружающей среды – природы

3. Питание

Древние Греки например, мало болели, но долго жили!
- От чего же им так везло?
-Пищу ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали, вино пили разбавленным, много двигались.
-Но главное закалялись.

В школе полдня занимались наукой, полдня физкультурой.
- Почему?

 **II. Игра «Ромашка»**

На лепестках ромашки записана первая половина пословицы- продолжить…

1. В здоровом теле, (здоровый дух)

2. Голову держи в холоде, (а ноги в тепле)

3. Заболел живот, держи (закрытым рот)

4. Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)

5. Землю сушит зной, человека (болезни)

6. К слабому и болезнь (пристает)

7. Поработал (отдохни)

8. Любящий чистоту – (будет здоровым)

* Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы - это народная мудрость.
- Так что же такое здоровье?

 **III. Мозговой штурм**

Дети высказываются на тему:
Здоровый человек - это…

Вывод.

- Что же мешает быть здоровым?
- Какие вредные привычки  преследуют многих людей в жизни?
(курение, пьянство, сквернословие.)

Но что из этих привычек повторяется ежечасно?
- курение!

Но что же такое курение и табак?

**КУРЕНИЕ** – это употребление вещества, дающий при горении ароматический дым .

**ТАБАК** – травянистое растение из семейства маслёновых, с крупными листьями.

Табак родом из Америки. Первыми европейцами попробовавшими его в 1492 г., были матросы знаменитой флотилии Христофора Колумба.
В числе подарков жители острова Гуанахани, который Колумб назвал Сан - Сальвадор, поднесли сушеные на солнце листья растения «петум». Сами они курили эти листья, свернутые в трубочку. Жители Кубы, куда Колумб высадился 27 октября 1492 г., называли траву для курения «сигаро». И хотя в представлении набожных испанцев пускать дым из ноздрей, как это делали островитяне, могли лишь черти, многие матросы, да и сам адмирал, втянулись в это занятие.
В Англии, в эпоху Елизаветы 1, курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее.
В России, во времена царствования Михаила Федоровича Романова, уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по ступням, во второй раз - обрезанием носа и ушей. После сильнейшего пожара в Москве в 1634 г., причиной которого, как стало известно, было курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.

Торговля табаком и курение были разрешены в России в царствование

Петра 1, который стал сам заядлым курильщиком после посещения Голландии.

Вопросы.

- Почему табак был завезён в Европу? Дым табака, считался отпугивающим злых духов (лечебной травой). В 1543 году в одной учебной книге сказано «Табак вызывает сон, избавляет от усталости, успокаивает боль». В  Италии табак считался «забавой дьявола» (5 монахов покуривших были заживо замурованы в стены монастыря).

- Почему же табак выращивают до наших лет, и продают сигареты? (Доходная статья для торговцев именно они распространили по свету табак)

-Почему людям, покурившим однажды очень трудно отказаться от сигареты? Никотин - наркотическое вещество, вызывающее зависимость от табака. Нико Жан- 1560 год - первый завёз табак во Францию.

Вместе с папиросой сгорает и курящий.

 Говорят, что сигарета

 Смертоносней пистолета,

 Убивает без огня

 Закурившего коня.

 Дым от этих сигарет

 Застилает белый свет.

 Мы наркотикам и дыму

 Громко скажем: Нет! Нет! Нет!

 Всех, кто любит сигарету,

 Всех, кто курит по секрету,

 Всех таких учеников -

 На скамейку штрафников!

 **Ι٧. Итог. Полезные советы.**

 **Полезные советы:**

 Сила воли – вот спасенье!

 Вот всему преодоленье!

 Не кури и не колись!

 Лучше спортом ты займись!

 Закаляйся, если хочешь быть здоров.

 Постарайся позабыть про докторов.

 Водой холодной обливайся,

 Если хочешь быть здоров.

 Чтоб здоровье осталось с тобой -

 Привычкам вредным дай смелый бой!

 Больше двигайся давай!

 Бегай, прыгай, приседай!

Мяч лови и мяч кидай!

 *Послушай, друг!*

 *Если хочешь стать умелым,*

 *Ловким, быстрым, сильным, смелым,*

 *Научись любить скакалки,*

 *Мячи, обручи и палки.*

 *Никогда не унывай!*

 *В цель снежками попадай,*

 *С горки в санках быстро мчись*

 *И на лыжи становись-*

 *Вот здоровья в чем секрет!*

 *Будь здоров! Физкульт - привет!*