**Час общения в 8 классе**.

 Большева Г. А.

 Классный руководитель

 МКОУ Тамтачетская СОШ

 Иркутская область

 Тайшетский район,

 пос. Тамтачет

Тема: «За здоровый образ жизни».

Цели: - пропагандировать здоровый образ жизни;

 - воспитание психически здорового, личностно развитого человека, способного справляться с собственными психологическими затруднениями и жизненными проблемами;

Оборудование: плакаты с надписью, фотомонтаж, магнитофон, «Своя игра», компьютер, презентация: «Здоров будешь – все добудешь».

**Ход часа общения.**

**Вступительное слово учителя.**

**Песня**  «Есть только миг»

 Призрачно все в этом мире бушующем,

 Есть только миг, за него и держись,

 Есть только миг между прошлым и будущим.

 Именно он называется жизнь.

Мы собрались сегодня, чтобы поговорить о нашей жизни.

Как вы думаете, что такое жизнь? (высказывания учащихся).

Жизнь – это то, что никто не вправе губить.

Жизнь – это обязательно что-то красивое: небо, солнце, лес и цветы, люди, наконец.

Жизнь вместе с ее горестями и радостями похожа на песню. Песни разные. И жизнь у каждого своя неповторимая.

Жизнь – это всегда борьба за что-нибудь, а для многих и за здоровье.

(Книга «Сценарии клубных мероприятий», страница 114)

 **Учитель:**

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить свои мечты, не сможете отдать свои силы на созидание, на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализовать в современном мире. Поэтому девиз нашего часа общения: «Здоров будешь – все добудешь».

**Слайд № 1**

Перед вами слово ЗДОРОВЬЕ (на каждую букву найти слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни).

З – здоровье, зарядка, закалка, зубной врач;

Д – диета;

О – отдых, очки;

Р – режим, расческа, ракетка;

В – вода, витамины, врач;

Е – еда.

(подводятся итоги)

Вот сколько слов можно подобрать на каждую букву.

**Слайд № 2**

Объяснение выражений: «Каждый – кузнец собственного здоровья». (Апий Клавдий).

 «Здоровье – это жизнь!».

 «Здоров будешь – все добудешь». (Пословицы).

**Слайд № 3**

Назовите правила здорового образа жизни.

1. Настроится на здоровый образ жизни, захотеть быть здоровым.
2. Отказаться от вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркомания).
3. Соблюдать правила личной гигиены, использовать кладовые природы (солнце, воздух, вода).
4. Научиться питаться рационально.
5. Уважать и любить физическую культуру.
6. Уметь управлять своими чувствами, настроением, жить в гармонии с окружающим миром.

- Остановимся на положительных моментах ЗОЖ.

Что такое режим?

(Зачитать памятку о режиме).

Всем режим необходим,

Хотя детьми он не любим!

**Слайд № 4** Памятка «Режим дня»

Режим дня – это определенный режим жизни, чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания.

1. Если ты проснулся, распрямись, потянись, но не задерживайся в постели на долго – это расслабляет, а у тебя впереди рабочий день.
2. Для восстановления организму необходимы 7 – 8 часов сна. Ложись спать не позднее 12 часов.
3. Старайся вставать рано (6.30 – 7.00). Сделай утреннюю зарядку, лучше на свежем воздухе.
4. Почисти зубы, прими душ, приведи волосы и одежду в порядок.
5. Не переедай на ночь, плотно завтракай утром.
6. Если позволяет время и расстояние, иди в школу пешком.
7. Не планируй много дел на один день – это утомляет и нервирует.
8. От правильного планирования дня зависит твое свободное время и отдых.
9. Не забывай, что умственный труд полезно чередовать с физическим.
10. Не сиди долго без движения или в одной и той же позе. Делай перерывы на зарядку или просто потанцуй под музыку – это улучшает кровообращение и настроение.
11. Береги зрение, не читай лежа в постели, не сиди долго у компьютера.

**Слайд №5** Памятка «Личная гигиена».

1. Регулярно умывайся, тщательно следи за чистотой своего тела.
2. Регулярно чисти зубы. Это не только красота твоей улыбки, но и здоровье.
3. Мочалка, зубная щетка, расческа, полотенце – это предметы индивидуальной гигиены.
4. Свежий воздух и чистота жилища обеспечивают тебе хорошие условия для работы и отдыха.
5. Аккуратная, удобная одежда и отдых – залог комфорта, здоровья и успеха.

**Слайд №6** «Питание»:

К еде не будь высокомерен

Обдумай, что поесть намерен.

Не увлекайся, не переедай,

Но должное внимание

Еде всегда отдай.

И запомни навсегда,

Что не в меру еда –

Болезнь и беда.

 **Слайд №7** «**Физическая культура»:**

Расшифровать в «Частоколе» совет доктора Неболита. Для этого надо по порядку «собрать» буквы: от самой большой до самой маленькой. И так начали.

(«Подружись со спортом!»)

Д И П Ь О С

 Р У

 О П С

 Р С Ж ! О

 М О Т

 Выступление физорга класса и учителя физкультуры ( о достижениях , спортивных успехах класса, об уровне физического развития по годам, начиная с 1 класса, об участии в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах.)

**Слайд №8 теперь мы заполним таблицу (записывают ответы на листках, проставляют себе баллы):** «Своя игра».

Синий раунд.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Личная гигиена | Физическая культура |  Питание | Красивая осанка | Здоровыезубы |
| 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |

**Тема «Личная гигиена».** Вопросы:

10 баллов. Это необходимо принимать перед сном ежедневно, а в жаркую погоду утром и вечером. (Душ).

20 баллов. Как часто рекомендуется мыть голову? (По мере загрязнения, но не реже чем раз в 10 дней).

30 баллов. Для предупреждения болезни зубов рекомендуется использовать зубные пасты, содержащие этот элемент. (Фтор).

40 баллов. «Своя игра». Это средство действительно может служить профилактикой кариеса, однако чрезмерное её употребление приводит к перенапряжению слюнных желез, желез желудка и кишечника. (Жевательная резинка).

50 баллов. Как иначе называется флосс, используемый для чистки зубов? (Зубная нить).

**Тема «Физическая культура**». Вопросы:

10 баллов. «Кот в мешке».( Тема «Загадки»).

Намочи его водой

Да потри его рукой

Как начнет гулять по шее

Сразу ты похорошеешь. (Мыло).

20 баллов. Как называется состояние полного физического благополучия? (Здоровье).

30 баллов. Какое сопровождение зарядки улучшает настроение, облегчает выполнение упражнений? (Музыкальное сопровождение).

40 баллов. Как называются длительные физические упражнения, требующие большого количества кислорода? (Аэробные).

50 баллов. Какие физические упражнения называются анаэробными? (Выполняемые короткими резкими движениями, такие упражнения увеличивают физическую силу).

**Тема «Питание».** Вопросы:

10 баллов. В каких единицах измеряется энергетическая ценность пищи? (Калориях).

20 баллов. «Кот в мешке». Тема «Здоровье». Способность организма противостоять действию повреждающих факторов, защитная реакция организма? (Иммунитет).

30 баллов. Более половины энергетических потребностей организма покрывается за счет этих веществ, содержащихся в пище. (Углеводы).

40 баллов. Назовите основные принципы рационального питания. (Регулярность, дробность, разнообразие питания).

50 баллов. Именно эти фрукты входят в десятку наиболее полезных для человека. (Абрикосы и персики, а также цитрусовые)

**Тема «Красивая осанка**». Вопросы:

10 баллов. «Своя игра». С какого возраста начинается формирование осанки? (С первых дней жизни).

20 баллов. Что еще способствует укреплению стопы, кроме ходьбы на цыпочках и катания стопами круглых предметов? (Ходьба босиком)

30 баллов. Спать в какой позе не рекомендуется? (Свернувшись калачиком).

40 баллов. Какой должна быть спинка стула для детей? (Жесткой, прямой или выгнутой формы).

50 баллов. «Вопрос – аукцион». Как определить высоту сидения стульчика для ребенка? (Высота сидения должна ровняться длине голени).

Тема «Здоровые зубы». Вопросы:

10 баллов. «Вопрос – аукцион». Каким по продолжительности должно быть время чистки зубов? (2-3 минуты)

20 баллов. Каков срок службы зубной щетки?(1-3 месяца).

30 баллов. Какое количество зубной пасты необходимо наносить на щетку? (С горошину).

40 баллов. В нашей стране от этой болезни страдает почти 100% населения. (Кариес).

50 баллов. «Счастливый случай».

(Подвели итоги)

- Кто же вышел победителем в синем раунде? Какие вопросы показались трудными?

Выступления учащихся

**Инсценировка.**

Сцена 1

Звучит музыка.

1 ведущий: Привет!

2 ведущий: Привет, чего грустная?

1 ведущий: Да я 3 ночи не сплю, над рефератом по истории мучаюсь. Столько литературы перелопатила, что уже Михаил Федорович снится.

2 ведущий: Это кто такой? (Вытаскивает сигарету и пытается закурить).

1 ведущий: Эх, ты! Совсем истории не знаешь. Это царь наш российский. Быть бы тебе при нем битой палками.

2 ведущий: Почему? (Замирают).

Сцена 2.

(На троне сидит царь Михаил Федорович).

Боярин: Государь, не вели казнить, вели слово молвить.

Царь: Говори!

Боярин: Напасть черная, немочь желтая. Умирает Русь – матушка от зелья заморского. Дым поганый солнце застит, чахнет народ. Аглицкие купцы в Архангельске барыши получают, а у нас казна пустеет.

Царь: (задумчиво) Недобрую весть ты принес мне боярин. Пиши указ(писец): «Я, государь всея Руси, велю: уличенных в курении в первый раз наказывать ударами палок по стопам – 60 раз, во второй – отрезанием носа или ушей… По сему быть!»

Учитель: Кроме курения есть еще вредные привычки, которые оказывают пагубное влияние на организм человека.

**Сценка.**

Ведущий: В душе моей темно –

 Осколки об изменах.

 Разбитое стекло –

 Истерзанные стены.

 А завтра я умру –

 Прольется дождь покоя,

 Из памяти уйду

 Взорвавшись над рекою.

Девушка 1: Покрытая луна печальным светом

 Тревожно спит моя звезда – планета.

 Но полон сон её ночных кошмаров.

 Ей снятся взрывы ядерных ударов

 Природа гибнет, торжествуют войны

 Глаза людей безумием полны.

Девушка 2: И в мире, переполненном страданьем

 Уж правит бал убийца – наркомания.

 Царит она без страха и опаски,

 И вовлекает с каждым новым годом

 В порочный круг своей смертельной пляски

 Все больше безрассудного народа.

Наркомания: Царю я над людскою круговертью

 О человек! Передо мною – белой смертью –

 Смиренно приклони свои колени.

 Какой же Божий мир несовременный

 В нем войны, слезы, горе и напасти

 Войди ж в мое ты царство смиренно

 Лишь я одна могу тебе дать счастье.

Гамлет: Быть или не быть?

 Вот в чем вопрос…

 Привычным ли теченьем плыть

 По морю горести и слез

 А, может быть, шагнуть в ту бездну

 Что наслаждения сулит?

 Один лишь шаг и я исчезну

 Нет! Я выбираю слово «Быть!»

Девочка 1: Цвет лица землист,

 А он не старый.

 В доме холод, грязь и тишина.

 Дети в школе умственно отсталых

 И в психиатрической жена.

 Слаб и вял он, словно из мочала

 Сотворен, а он при всем при этом

 Человеком тоже был сначала,

 Тенью человека стал потом.

Учитель: Активное курение отнимает 8 – 10 лет жизни, а выкуривание в день 2 пачек сигарет сокращает жизнь на 15 лет. Вот о чем нам скажут органы человека.

«Сердце»: Мне там плохо, я так устало

 И нет уж больше сил стучать.

 Наверно, жить осталось мало,

 Могли бы только вы понять –

 Мне не хватает кислорода,

 Меня там душит никотин,

 А этот яд непобедим.

 Мои сосуды кровяные

 В дыму сгорают день за днем,

 И если вы нас не спасете,

 Мы от куренья пропадем.

«Легкие»: Мы хотим спросить вас, люди

 А вы курите зачем?

 Нас полоний отравляет,

 Никотин нам – страшный яд.

 Наши бронхи он сжигает

 Кто же в этом виноват?

 По утрам ужасный кашель

 Раздирает горло в кровь.

 Кто же нам теперь поможет,

 Чтобы стать здоровым вновь?

 Чтоб вдыхать нам полной грудью

 Свежий, чистый кислород.

 Чтобы газам ядовитым

 Не давать нам больше вход!

«Головной мозг»: Иссушил меня проклятый злодей,

 Нету больше светлых идей.

 Он мои нейроны украл

 И на пачку сигарет променял.

 А теперь и за долгий срок

 Не могу выучить домашний урок.

 И вниманья, и памяти нет –

 Все от этих проклятых сигарет,

 Не искупить бедой вину

 Строг приговор.

 За страсть к курению

 Пустее комната ума,

 Где был мир идей,

 Теперь там тьма.

Учитель: Ребята! Запомните на всю жизнь: наркотик – это гибель для человека!

«Маг»: Внутри прекрасного пурпурного цветка,

 Пыльца которого божественно сладка,

 Но как бы ни была одежда хороша

 Внутри него таится темная душа.

 И человек, его незрячим соком

 Увлекшись, тягостным пороком,

 Себя рассудка сам лишает

 И к пагубной той страсти привыкает,

 И жизнь свою, дарованную богом,

 Расходует так глупо и убого.

Наркомания: Ну, вот и все!

 Я у последнего порога.

 У бездны у крутой оборвалась моя дорога.

 Мне жизнь показалась

 Сказочной игрушкой.

 Но вот теперь захлопнулась ловушка,

 Мой искупленья час уже настал.

 Возьми меня, господь, от жизни я устала.

 Из оскверненного наркотиками тела,

 Пускай, чиста и хороша

 На волю вырвется из плена

 Моя бессмертная душа.

 Ну, все, к чему теперь все речи

 Закончен бал, потушены все свечи.

«Жизнь»: Не будьте равнодушием томимы,

 Заблудшему дорогу покажите!

 О люди, не пройдите мимо!

 Вы руку помощи друг другу протяните!

Учитель: Вот к чему ведут вредные привычки.

 **Слайд № 9** Второй этап «Своя игра» (Красный раунд)

Вредные привычки.

Красный раунд.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| БросьСигарету! | БерегитеСердце! | Алкоголь – яд! | Наркотики – «белая смерть» | Здоровье человека и общества |
| 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |
| 80 | 80 | 80 | 80 | 80 |
| 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |

**Тема «Брось сигарету**!». Вопросы:

20 баллов. При попадании в организм человека в больших количествах этого содержащегося в табаке яда начинаются судороги. (Никотин)

40 баллов. Почему курильщику труднее выучить стихотворение, чем некурящему? (У курильщиков ухудшается память).

60 баллов. Что происходит с зубами человека под воздействием клейких смол, образующихся при курении? (Зубы желтеют).

80 баллов. При курении часть гемоглобина в крови соединяется с этим ядовитым газом. Назовите его. (Угарный газ).

100 баллов. «Вопрос – аукцион». Что такое «пассивное курение»? (Пребывание в накуренном помещении не менее вредно, чем само курение).

**Тема «Берегите сердце!».** Вопросы:

20 баллов. «Своя игра». Эти 2 вредные привычки негативно сказываются на работе сердца. (Курение и употребление алкоголя).

40 баллов. Какую пользу для сердца приносят физические упражнения? (Укрепляется сердечная мышца).

60 баллов. Какую первую помощь нужно оказать при венозном кровотечении? (Наложить давящую повязку).

80 баллов. После какого действия наблюдается сужение кровеносных сосудов на 30 минут? (После каждой выкуренной сигареты).

100 баллов. «Кот в мешке». Тема «Гигиена воздуха». Какой должна быть интенсивность воздухообмена в жилых помещениях? (Необходима полная смена воздуха 1 –1,5 раза в час).

**Тема «Алкоголь – яд!»** Вопросы:

20 баллов. Какие заболевания желудка возникают при употреблении алкоголя? (Гастрит, язва и рак желудка).

40 баллов. «Кот в мешке». Тема «Микроспория». Эти животные являются распространителями грибка, вызывающего заразное кожное заболевание микроспорию. (Собаки и кошки).

60 баллов. «Вопрос – аукцион». Какой вред наносит своему будущему ребенку употребляющая алкоголь беременная женщина? (Алкоголь может принести к появлению физических уродств и вызвать нарушение психики ребенка).

80 баллов. Какое воздействие на зрение подростков оказывает алкоголь? (Тяжелое поражение зрительных нервов, ведущее к потере зрения).

100 баллов. Эти клетки являются самыми чувствительными к вредному воздействию алкоголем.(Нервные клетки головного мозга).

**Тема «Наркотики – «белая смерть».** Вопросы:

20 баллов. Использование наркоманами нестерильных шприцов способствует распространению этого неизлечимого заболевания. (СПИД)

40 баллов. Какое воздействие оказывают наркотики на здоровье? (Нарушение деятельности всех органов и систем человеческого организма, деградация личности).

60 баллов. Каковы социальные последствия наркомании? (Разрушение семьи, рост преступности).

80 баллов. Почему опасно даже разовое употребление наркотиков? (Возникает сильная психологическая зависимость и потребность организма в наркотиках).

100 баллов. Как влияет употребление наркотиков на потомство? (У родителей – наркоманов рождаются дети с различными умственными и физическими отклонениями, а впоследствии отстают в умственном и физическом развитии от своих сверстников).

**Тема «Здоровье человека и общества**». Вопросы:

20 баллов. Продолжите древнее изречение: «В здоровом теле…(здоровый дух)».

40 баллов. «Счастливый случай»

60 баллов. Медики утверждают, что будущее именно за такой медициной. (Профилактической).

80 баллов. В настоящее время в этой науке идет особенно быстрое накопление знаний. (Биология).

100 баллов. «Своя игра». Эта наука возникла в связи с полетами человека в космос. (Космическая физиология).

 Какой же ЗОЖ ведете вы? (данные анкет).

1.Где ты чаще всего встречаешься со своими друзьями?

 А) Дома – 4

 Б) у друзей – 3

 В) на дискотеке – 4

 Г) свой ответ:

 в школе – 8

 на взлетке – 1

 на улице – 1

2.Чем вы обычно занимаетесь после школы?

А) разговариваем – 7

Б) гуляем – 2

В) по настроению – 1

Г) занимаемся спортом – 4

Д) делаем уроки – 2

Е) слушаем музыку – 5

Ж) играем в настольные игры – 1

З) играем – 1

 3. Чем тебя привлекает твоя компания?

 А) меня понимают и поддерживают -3

 Б) я чувствую себя нужным кому-то – 1

 В) я чувствую себя защищенным – 2

 Г) мне весело -11

 Д) мне нравится, как ко мне относятся-8

4.В каком возрасте ты попробовал(а) курить?

 А) в пять лет – 2

Б) не помню – 1

В) в шесть лет, не понравилось – 3

Г) не пробовал(а) – 5

Д) в год – 1

5. В чем на твой взгляд, вред от курения?

А) это одна из причин рака – 13

Б) более вероятен инфаркт – 4

В)скажется на рождении детей – 9

Г) приводит к гипертонии – 7

Д) ведет к неврозам – 9

Е) курящие раньше стареют – 13

Ж) курящий человек меньше живет – 11

З) возможно нарушение половых функций – 5

И) ухудшается память – 11

К) снижается интеллект – 10

Л) трудно заниматься спортом – 11

М) вредно для окружающих – 8

Н) денежные расходы – 12

6.Если тебе предложат попробовать наркотик, то ты не согласишься, зная о его последствиях.

14 человек – не соглашусь, зная о его последствиях.

7.Как часто ты употребляешь спиртные напитки?

А) по праздникам – 10

Б) редко – 2

В) не употребляю – 2

8.Как реагируют твои родители на то, что ты употребляешь спиртные напитки?

А) они не знают – 2

Б) спокойно – 5

В) запрещают – 2

Г) если по праздникам и мало, то нормально – 1

Д) они знают, что я очень редко пью и то только шампанское – 1

Е) разрешают только по праздникам – 1

Ж) я не пью – 8

Результаты анкеты показали, что в основном с друзьями встречаются в школе, разные виды деятельности после школы, 5 из 14 не пробовали курить.

Учитель: «Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что час общения прошел недаром, и вы многое взяли для себя. Ведь «Здоров будешь – все добудешь!» Так будьте здоровы!!!»

Учитель: У человека в жизни есть

Привычек много, их не счесть.

Но если ты ленивым будешь,

Привычек вредных не забудешь.

Дружи со спортом и зарядкой,

С четким и правильным распорядком,

Здоровый образ не забудь

И в жизни будет светлый путь!

 **Использованная литература.**

1.Н.И. Дерекляева, М.Ю. Савченко, И.С.Артюхова«Справочник классного руководителя» 5 – 9 классы

«Вако» Москва 2010 год стр. 144 – 148.

2. Е.В. Савченко, О.Е. Жиренко

«Классные часы» 5 – 9 классы, стр. 165 – 170.

3. Т.А. Фалькович, Н.В. Высоцкая, Н.С. Толстоухова

«Подростки XXI века психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях» 8 – 11 классы

«Вако» Москва 2006 год стр. 148 – 154.

4.Газета «Последний звонок» 6, 2009 год стр. 8 – 11.