**Классный час *"Мы голосуем за здоровый образ жизни!"***

Автор: учитель русского языка и литературы Захарова Е.А.

**Цель:** формирование и пропагандирование навыков здорового образа жизни, физического развития детей.

**Задачи:**

1) сформировать представление о необходимости соблюдать режим дня, вести здоровый образжизни  
 2)сформировать представление о  негативном отношении к вредным привычкам  
 3) развитие речи, логического мышления, памяти.

**Оборудование:** презентация, таблички:“Табакокурение”, “Алкоголизм”, “Наркомания”/, разноцветные ладошки из бумаги, плакат «Мы голосуем за здоровый образ жизни!", жетоны, памятки «Правила здорового образа жизни»

**Ход классного часа**

*Ведущий*: Перед началом классного часа я предлагаю всем вам подойти к доске, на которой вы видите разноцветные ладошки из бумаги и выбрать ладошку того цвета, какая вам понравилась. А теперь попрошу вас сесть за тот стол, где стоит карточка такого же цвета, что и выбранная вами ладошка.

Мотивация к деятельности: (слайд 1)

Встали  дружно.

Повернулись и друг другу улыбнулись.

-Настроенье каково?

-Во!

-Все такого мнения?

-Все,без исключения?  
Сегодня на классном часе мы обсудим очень важную проблему, а какую попробуйте определить самостоятельно. Для этого я предлагаю вам посмотреть сценку в исполнении учеников нашего класса

*Сценка*

Доктор (приветливо). Проходите. На что жалуетесь?

Больная. Понимаете, доктор, что-то я в последнее время стала плохо себя чувствовать.

Доктор. В чем это выражается?

Больная (задумчиво). Ухудшилось общее состояние, я стала раздражительной, по ночам плохо сплю, головные боли, резь в глазах..

Доктор (озабоченно). Вы курите?

Больная (с возмущением). Что вы, доктор! Я принципиальная противница курения. Из всей нашей группы, а нас десять человек, я одна не курю.

Доктор. А в помещении, где вы работаете, курят?

Больная. Иногда так надымят, что сидишь как в тумане.

Доктор. Все ясно! Таких, как вы, называют “пассивными курильщиками”. Ваш организм порядком отравлен никотином.

Больная. Что же делать?

Доктор. Одно из двух: либо ищите новое место работы, либо требуете, чтобы на рабочем месте не курили.

Больная (растерянно). Но работа меня устраивает, а требовать что-то мне неудобно.

Доктор. Я объяснил причину вашего недомогания, а остальное решать вам! Что для вас дороже – ваше собственное здоровье или мнение людей? Пора научиться бороться за свои права. По закону курить в общественных местах категорически запрещено.

Больная (решительно). Спасибо за совет, доктор. Я решила бороться за свое здоровье. До свидания.

*Ведущий*: У каждой группы  на столе лежит набор букв. Сложите из них 2 слова, с которыми мы уже встречались ранее.

Что получилось? /Вредные привычки/.

Как вы думаете, о чём пойдёт речь на нашем классном часе? (выслушиваем мнение детей)

Сегодня на классном часе мы поговорим о вредных привычках, и о том, как сохранить своё здоровье. Наш классный час мы назовём «Мы голосуем за здоровый образ жизни!"(Слайд 2)А  ладошки нам пригодятся в конце классного часа.

Человек – это великое чудо природы. А здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто человек растрачивает этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Мы с вами уже много говорили о вредных привычках. Сегодня мы подведём итог по данной теме.

Какие вредные привычки вы можете назвать? /Курение, алкоголизм, наркомания, ложь, пропуски занятий, уход из школы, воровство и другие/.

/На доске вывешиваются таблички:“Табакокурение”, “Алкоголизм”, “Наркомания”/.

Основная часть

*Ведущий:* А сейчас мы послушаем выступления ребят из каждой группы. На столах у вас лежат листочки с мини - лекциями.

***Выступления детей с мини- лекциями:***

(Слайд3)1.Ежегодно в России умирает около миллиона человек, от болезней, вызванных курением. Рак легкого – самое распространенное заболевание от курения, и 95% заболевают от курения. А каждый день 10 000 тысяч человек на Земле погибают, затягиваясь сигаретой. От курения страдают не только курильщики, но и те, кто их окружает. У человека, который курит, притупляется память, он теряет красоту, становится неряшливым.

(Слайд 4)2. Похититель рассудка и ума – так называют алкоголь с давних времен. Спиртные напитки попадают в кровь человека. Нарушаются движение, слух, зрение. Употребление большого количества алкоголя приводит к отравлению, нарушению дыхания, работы сердца. У пьющих людей появляются провалы в памяти. Алкоголь часто становится причиной несчастных случаев.

(Слайд 5) 3.Есть и другие одурманивающие вещества, которые могут выглядеть очень привлекательно – в виде жвачек, таблеток, витаминов, сигарет, приятно пахнущих. Это очень опасные вещества. Попробовав их, человек попадает в зависимость от этих веществ, не может без них обходиться. Эти вещества называют наркотиками, они очень опасны для здоровья. От наркотической зависимости очень трудно вылечиться. Наркотики – это болезнь и гибель человека.

*Ведущий:*

К вредным привычкам еще относят… впрочем, отгадайте загадки и , за правильный ответ, получаете жетон.  
(загадки загадываем по очереди каждой команде)

1.Я люблю покушать сытно, много, вкусно, аппетитно.

Ем я всё и без разбора. Потому, что я … (обжора).(слайд 6)

2.Ну, а я ленив и скучен, я с платочком не разлучен.

Не люблю играть и петь, мне бы лучше пореветь.

Главный нытик я из класса, а зовут меня все… (плакса).(слайд 7)

3.Не люблю я, братцы, мыться, с мылом, щёткой не дружу.

Вот поэтому, ребята, вечно грязный я хожу.

И сейчас не потому ли назовут меня… (грязнулей).( слайд 8)

4.Честно я скажу ребятам: быть опрятным, аккуратным

Очень трудно… Самому сам не знаю, почему.

Вещи всюду я бросаю и найти их не могу.

Что схвачу, в том и бегу. Где штаны? А где рубаха?

Я не знаю. Я - … (неряха). (слайд 9)

,,Чисто жить – здоровым быть”.

- Как вы понимаете эту пословицу? Что нужно содержать в чистоте?

,,Слабеет тело без дела”.

- А эту пословицу вы сможете объяснить?

Если будешь ты стремиться распорядок выполнять –

Будешь лучше ты учиться, лучше будешь отдыхать.

- Какая вредная привычка мешает нам выполнять распорядок дня и соблюдать режим? (Лень.) (слайд 10)

*Ведущий:*

Давайте вспомним наш режим дня и постараемся его соблюдать. Ведь соблюдение режима улучшает работоспособность, приучает к аккуратности, дисциплинирует человека, укрепляет его здоровье.  
Ведущий:

Итак, уважаемые участники! Вам будут заданы вопросы, вам надо ответить Да – Нет, за правильный ответ, получаете жетон.  
  
Вопросы:  
  
1. Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (Да)  
  
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (Нет)  
  
3. Верно ли, что кактусы поглощают излучение от компьютера? (нет)  
  
4. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (да)  
  
5. Верно ли то, что морковь замедляет старение организма? (Да)  
  
6. Отказаться от курения легко? (Нет)  
  
7. Правда ли, что молоко полезней йогурта? (Нет)  
  
8 Взрослые чаще, чем дети ломают ногти? (Да)  
  
9. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессивное состояние? (Да)  
  
10 .Правда ли, что летом можно запастись витаминами на весь год? (Нет)  
  
11. Правда ли, что каждый день нужно выпивать по 2 стакана молока? (Да)  
  
12. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (Да)  
  
13. Правда ли, что ребенку достаточно спать 8 часов? (Нет)

Ведущий:

А сейчас давайте посмотрим на это волшебное слово «ЗДОРОВЬЕ». Придумайте слова, связанные со здоровьем на каждую букву этого слова. (слайд 11)

З - зарядка,

Д - диета,

О - отдых,

Р - режим дня,

О - отдых,

В - витамины,

Ь

Е – еда

*Ведущий:*

 Молодцы! Вы отлично справились с заданием, а теперь попробуем продолжить фразу: «Здоровье-это…». Эту фразу вы запишите на ладошках, которые лежат на ваших столах. Ладошки с записанными фразами прикрепляет к плакату, на котором написано: «Мы голосуем за здоровый образ жизни!» (слайд 12)

**Рефлексия.** «Закончи предложение» (слайд 13)

1.       Сегодня мы узнали о …

2.       Я запомнил …

3.       Мне было интересно…

4.       Своей работой я …

А сейчас послушайте наших ребят, что они нам советуют.(слайд 14)

1. Рекою пиво, рекламы, соблазны…

А мы голосуем единогласно:  
Нам с алкоголиками не по пути,  
Другой дорогой решили идти.

1. Вы только вокруг оглянитесь, ребята,

Дел интересных – край непочатый:  
Спорт, учеба, туризм, путешествия –   
Это же круче, чем путь к бесчестию.

1. Слышишь, чужой беды не бывает.  
   Эти слова из нас каждый знает.  
   Протянем руку: он, я, ты тоже,  
   Если не мы, то скажите кто же?  
   Нет пьянству, нет алкоголю!  
   Ну, а наркотикам – нет тем более!  
   Да – творчеству, спорту, походам!  
   Выберете по душе дорогу!  
   Мы змию алчному скажем - “нет!”   
   В нас с детства выработан иммунитет.  
   Здоровому образу жизни – “да”!  
   И следовать будем ему всегда!

*Ведущий:*

Вот и закончился наш познавательный классный час. Будьте здоровы! Берегите себя! (слайд 15)