МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1»

БОГОРОДИЦКОГО РАЙОНА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Классный час

Классный час на тему «Я выбираю здоровье» для учащихся 8-9 класса

Автор-составитель: Коротких Геннадий Геннадьевич

Богородицк

2020

**Цели:** пропагандировать здоровый образ жизни, негативное отношение к вредным привычкам;

воспитывать умения противостоять давлению сверстников;

побуждать детей к формированию у себя хороших привычек.

**Оформление:** плакаты и рисунки по теме.

ПЛАН

1.Интерактивная беседа.

2. Мини-лекция «В рабстве у вредных привычек»

3. Тест «Сможешь ли ты устоять?»

4.Ролевая игра «Умей сказать «нет»

5.Путешествие в Царство хороших привычек.

6.Подведение итогов (рефлексия)

ХОД КЛАССНОГО ЧАСА

**1.Интерактивная беседа**.

*Классный руководитель*. Ребята! Сегодня мы собрались для того, чтобы обсудить одну из актуальных проблем нашей жизни – Здоровье.

Здравствуйте! Именно так мы приветствуем друг друга при встрече. И в этом заложен большой смысл. Мы желаем человеку здравствовать. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? (Ответы учащихся)Наверное, потому, что здоровье – это главная ценность в жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и сокровища. И, что уже давно доказано, беречь его нужно с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете, и уже каждый из вас сейчас должен думать, как не навредить своему здоровью.

К сожалению, многие начинают думать о здоровье только тогда, когда его теряют. Давайте уточним, что же такое здоровье?

До 1940 года считалось, что здоровье-это отсутствие болезней. Вы согласны с этим? (Ответы детей)

А вот такой пример: у человека ничего не болит, но у него плохая память. Или: пьяный человек, у которого тоже ничего не болит, но можно ли считать его здоровым? Так что же такое здоровье?

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов»

Сегодня мы будем говорить, как стать здоровым и счастливым, как бороться с вредными привычками.

**2.Мини-лекция «В рабстве у вредных привычек»**

*Классный руководитель*. Ребята! Вы знаете, что сотни лет назад на земле существовали рабовладельческие государства. Эти государства вели постоянные войны, завоевывали новые земли, а завоеванные народы угоняли в рабство. Рабы строили дворцы, пирамиды, выполняли самую тяжелую работу. Жизнь раба ничего не стоила: его можно было унизить, продать, убить. Прошли века, и человечество избавилось от рабства.

Но и в наши дни сохранилось добровольное рабство. В него попадают люди разных национальностей, мужчины и женщины, старики и дети. Все они добровольно становятся рабами вредных привычек.

Посмотрите на классную доску. Это Царство вредных привычек. В нем самые крупные города- это Никотин, Алкоголь, Наркотик, Азарт. Люди, которые попали к ним в плен, становятся безвольными, жалкими жертвами своих вредных привычек: курения, пьянства, наркомании, игромании. Их удел нищета, болезни, смерть. Но почему же так тянет людей в это темное царство? Чем же заманивают людей эти вредные привычки? Прежде всего потому, что они не сумели дать отпор этим вредным привычкам и устоять перед их натиском. Сейчас мы с вами проведем тест, который поможет вам оценить свои силы.

**3.Тест «Сможешь ли ты устоять?»**

Перед вами лежат листки бумаги. Напишите числа от 1 до 10 сверху вниз. Я буду задавать вам вопросы, а вам нужно на каждый вопрос дать ответ да или нет. Отвечать нужно честно, иначе вы ничего о себе не узнаете:

1. Любишь ли ты смотреть телевизор?
2. Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше 3 часов ежедневно?
3. Хотелось ли тебе попробовать закурить?
4. Можешь ли ты весь выходной просидеть у телевизора, оставив все свои дела?
5. Пробовал ли ты алкогольные напитки?
6. Любишь ли ты уроки физкультуры?
7. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?
8. Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?
9. Если бы тебе прямо на улице незнакомый предложил коробку конфет, взял бы ее?
10. Друзья зовут тебя гулять, а ты еще не сделал уроки. Сможешь отказаться?

*Классный руководитель*. Теперь подсчитайте, сколько раз вы ответили «да» и запишите полученное число.

Вы сказали «да» не больше 3 раз: Вы умеете управлять своими желаниями. У вас сильная воля и крепкий характер. Вы умеете отказаться от удовольствия, если это может принести вред, помешать вашим планам.

Если вы сказали «да» от 4 до 8 раз- ваш результат похуже. Вам не всегда удается управлять своими желаниями. Не хватает силы воли. Из-за этого можно попасть в зависимость от вредной привычки.

Если вы сказали «да» от 9 до 10 раз- тут уже пора задуматься. Вам очень трудно справиться со своими желаниями. Вас неудержимо тянет к сиюминутным удовольствиям. Вам нужно научиться говорить себе «нет». Иначе легко можно стать жертвой вредных привычек. И сейчас мы проведем ролевую игру.

**4. «Умей сказать «нет»**

*Классный руководитель*. К нам пожаловали гости из туристического агентства «Темное царство» - кощей Бессмертный и Баба-Яга.

Кощей. Добро пожаловать в Темное царство!

Баба –Яга. Предлагаем вам 10 способов, как попасть в Царство вредных привычек.

Классный руководитель. Но мы- то с вами знаем, ребята, как легко попасть в это царство, но выбраться из него очень трудно. Поэтому на все призывы у нас один ответ…

Дети (хором) Нет!

Яга. Посмотрите, какие красивые и изящные сигареты.

Дети Нет!

Кощей. Какая красивая пачка! Открой, возьми, сигарету.

Дети. Нет!

Яга. Как взросло ты будешь выглядеть с сигаретой и бутылкой пива в руках!

Дети. Нет!

Кощей. Курить – это современно и круто!

Дети. Нет!

Яга. Если у тебя нет денег, угощайся, бери в долг, потом вернешь.

Дети. Нет!

Кощей. Курение, алкоголь, наркотики – это лекарство от скуки.

Дети. Нет!

Яга. Курение успокаивает нервы, алкоголь снимает напряжение.

Дети. Нет!

Кощей. Играй и выигрывай – ты сможешь стать миллионером.

Дети. Нет!

Яга. Почему-то все дети упрямо

Не клюют на такую рекламу.

Кощей. Могут нас здесь и побить

Надо ноги уносить.

(*Кукловоды убегают*)

**5.Путешествие в царство хороших привычек.**

*Классный руководитель*. Хорошо, что рядом с нами есть и другое Царство - хороших привычек. Чтобы попасть в него, нужно постоянно трудиться, работать над собой, заставлять себя постоянно тренироваться. Зато в награду ты получишь крепкое здоровье, хорошее настроение, успешную работу, уважение людей. В этом Царстве города носят такие прекрасные названия труда, спорта, музыки, чтения, гигиены. Давайте совершим путешествие в некоторые из них.

Город Гигиены.

В этом городе ослепительная чистота. Все люди опрятные, аккуратные. Они с детства привыкли следить за собой. Здесь каждый заботится не только о своем здоровье, но и о здоровье окружающих.

(Дети по очереди декламируют)- стихотворение В.Маяковского «Санплакат»

Ученик 1. Убирайте комнату,

Чтоб она блестела.

В чистой комнате-

Чистое тело.

Ученик 2.Воды не бойся-

Ежедневно мойся!

Ученик 3. Зубы чистить дважды

Каждое утро и вечер каждый.

Ученик 4.Курить бросить-

Яд в папиросе.

Ученик 5.Ежедневно обувь и платье

Очищай от грязи и пятен.

Ученик 6.Не пейте спиртных напитков-

Пьющим – яд, окружающим – пытка.

Ученик 7. Затхлым воздухом жизнь режем.

Товарищи! Отдыхайте на воздухе свежем!

Ученик 8. Запомните-

Надо спать в проветренной комнате.

Ученик 9.Товарищи! Мылом и водой

Мойте руки перед едой.

Ученик 10. Вытрите ноги!!!

Забыли разве,-

Несете с улицы разную грязь вы.

Ученик 11. Фрукты и овощи перед едой

Мойте горячей водой.

Город спорта.

Всех, кто не может жить без движения, приглашаем в город спорта. В этом городе с самого утра на стадионах и улицах полно людей: кто на роликах, кто на велосипедах, кто на скейтбордах. Тут все привыкли делать утреннюю зарядку, закаляться. В этом городе вы забудете про болезни, потому что физкультура и спорт подарят вам здоровье на всю жизнь.

(Учащиеся читают рэп под музыку, выполняют гимнастические упражнения в танцевальном ритме.)

Кто это спит, кто сладко потянулся?

Утро за окном, проснулся, улыбнулся.

Хватит спать, быстрее просыпайся

И зарядкою «заряжайся».

Зарядка с утра – и тонус на весь день.

Ты еще спишь и просыпаться лень?

А как же зарядка, вода и движенье?

Ну же, не ленись, делай с нами упражнения.

1.Разобравшись по порядку,

Мы шагаем на зарядку.

2.»БУРАТИНО»

Буратино потянулся,

Раз нагнулся,

Два нагнулся.

Руки в стороны развел

Видно ключик не нашел.

И.п. Ноги на ширине плеч, руки внизу.

1-потянуться, руки вверх, встать на носки,

2-наклон к левой ноге

3-наклон к правой ноге

4-выпрямиться, руки в стороны

5,6-руки опустить вниз.

3. «КАЧЕЛИ»

Мы качались на качелях.

Раз – присели, два – присели,

Три – взлетели выше ели,

В космос чуть не улетели.

И.п. Ноги врозь, руки опущены,

1-рывок руками назад, подняться на носки,

2- полуприсед, руки вверх,

3-движения повторяются,

4-руки вверх.

4. «Птица»

Не ленится чудо-птица

Лишний раз нам поклониться.

Наклон головы вперед, наклон до пояса.

5. «Башмачок»

1,2,3,4-по дорожке я скачу.

1,2,3,4 – прыгать башмачок учу.

1,2,3,4-зачепился башмачок

1,2,3,4-оторвался каблучок.

Прыжки поочередно на каждой ноге.

6.Разобравшись по порядку,

Мы закончили зарядку.

ходьба

Готовясь к классному часу, мы решили узнать, какая двигательная активность у наших одноклассников и предложили им ответить на вопросы. Вот что у нас получилось:

- каждый из нас в среднем проводит в движении \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ часов в день

- уроки физкультуры нравятся \_\_\_\_\_\_\_\_ ученикам – это \_\_\_\_\_\_ %

- спортивные секции посещают \_\_\_\_\_\_ учеников \_ это \_\_\_\_\_\_\_%

- утреннюю зарядку делают всего \_\_\_\_\_ учеников – это \_\_\_\_\_\_%

- свободное время чаще всего проводят за телевизором или компьютером \_\_\_\_ учеников – это \_\_\_\_\_%, в движении \_\_\_\_\_ учеников – это \_\_\_\_%

- согласны с тем, что активное движение – признак здорового образа жизни \_\_\_\_ учеников, - это \_\_\_\_\_%.

Классный руководитель. Давайте подведем итоги . Как говорят медики, наше здоровье зависит на 10% от наследственности, на 5% от медицинского обслуживания, а все остальное , 85% находится в руках самого человека. Именно наши усилия по укреплению здоровья могут сделать нас крепкими и здоровыми.

В вашем распоряжении всегда есть 8 врачей. Это: солнечный свет, свежий воздух, чистая вода, рациональное питание, физические упражнения, активный отдых, хорошая осанка, разум. Следуйте их советам:

- чаще бывайте на свежем воздухе,

- ешьте побольше овощей и фруктов,

- проветривайте комнату,

- не курите, не употребляйте алкоголь,

- выполняйте ежедневно утреннюю зарядку,

- следите за осанкой: стоять, сидеть и ходить надо только прямо,

- не позволяйте отрицательным мыслям взять верх в разуме,

- общайтесь с людьми добрыми, жизнерадостными, мудрыми.

В заключении ребята исполняют песню

Вдох глубокий, руки шире,

Не спешите, три-четыре,

Бодрость духа, грация и пластика

Общеукрепляющая, утром – ободряющая,

Если жив – пока еще гимнастика.

Мальчик Коля в нашей школе

Не мечтает о футболе.

И зарядкой он не занимается.

И о спорте нет в нем мысли,

Он на кольцах только виснет,

От воды холодной содрогается.

Если думаете, люди,

Что здоровье ваше будет

Без движенья – бодрое и классное,

Нет, на это не надейтесь,

Лучше вы водой облейтесь.

Знайте, перспектива есть прекрасная.

Тем, кто хочет дружить с ЗОЖем

Им советом мы поможем,

Чтобы избежать заболевания.

Гриппа вирус изгоните,

Физкультурою займитесь,

Применяйте, люди, обтирания.

Не забудьте, что природа-

В организме у народа.

Это не причина быть нам хмурыми.

Обтирайтесь, умывайтесь

Лучше с детства закаляйтесь,

Водными займитесь процедурами.

**6. Рефлексия.** Ребята! Нарисуйте цветок с несколькими крупными лепестками (от 3 до 7). В лепестках цветка напишите то, что вы будете делать для укрепления своего здоровья.

Литература:

1. Классные часы 5 – 11 классы Диалоги о здоровье: мастерские, тренинги, деловые игры, беседы. Авторы – составители С.А.Брагина, Л.В.Авдощенко , Волгоград, Издательство «Учитель», 2008г.
2. А.Л. Лаптев, В.В. Горбунов Коварные разрушители здоровья, М: «Советский спорт», 2001 год
3. Классные часы 5 – 11 классы Формирование здорового образа жизни. Авторы – составители Т. И. Магомедова, Л. Н. Канищева, Волгоград, издательство «Учитель», 2007г.