

МОУ Ундоровский общеобразовательный лицей

Классный час:

***« Спорт против  
наркотиков »***

6 классы

Разработала: Прохорова Е.В.

На пороге тысячелетия

Наступает момент, когда

Мы за всё бываем в ответе,

Перелистывая года.

Человек, покоривший небо,

Чудо техники изобретая,

Приобщаясь к дурным привычкам,

О здоровье своем забывает.

Реалии нашего времени: В России – это наркомания, её рост за три года в 5,5  
раза: 13% - дети 12-13 лет, 60% - подростки.

— С чего всё это начиналось?

— А начиналось с шампанского, с бокала,

Когда судьба улыбкой обласкала.

А после поскакала вкривь и вкось.

Теперь один и тот же тусклый круг,

Где все друзья друг друга «уважают»

И всякий раз нетрезвый свой досуг

Бездарно в неизвестность проважают.

— Началось все с дымной сигареты:

Огонек её так сладостно манил.

И хотелось взрослым стать скорее

Вот и час расплаты наступил.

— Вот он тащился, чуть не умирая

Через минуту ж – где достал, Бог весть! –

О радостях искусственного рая

Мир может на лице его прочесть...

А сколько их сейчас бредет по свету?

Чья участь то сладка, а то тяжка!

И, видимо, спасенья нету

От этого простого порошка...

—Что же такое наркотики?

Наркотики – это химические вещества, которые изменяют сознание человека и вызывают психическую и физиологическую зависимость.

—А является ли табак и алкоголь наркотиками? (Выслушиваются мнения ребят).

Да, это самые распространенные легальные наркотики. Как они влияют на здоровье человека? (обсуждение в классе).

—Статистика утверждает: ежегодно люди выкуривают 3600 миллиардов сигарет. Каждая сигарета сокращает жизнь на 5-6 минут. Курение коварно разрушает здоровье день за днем.

Как вы думаете, к чему может привести употребление сигарет, к каким заболеваниям? (обсуждение, примеры).

Горящая сигарета – это химическая фабрика, продуцирующая 3000 соединений, в их числе более 40 ракообразующих веществ.

—Алкоголь же значительно меняет сознание человека, вплоть до клинических форм безумного и безрассудного поведения. Злоупотребление алкоголем неизбежно приводит к распаду психики и алкогольному слабоумию.

—Что же может послужить причиной употребления наркотиков: табака, алкоголя? (обсуждение).

Выводы:

1. Школьные проблемы
2. Проблемы в семье
3. Дефицит дружеских связей, понимания

4. Отсутствие интереса и любви, равнодушие к ребёнку  
**Глаза свои открой! Смотри и повторяй:**  
**Наркотики долой! Курение долой!**  
**Верность соблюдай – пить не начинай!**

**Жизнь свою спасай!!!**

- Не кури марихуану  
И не нюхай героин!  
  
Спортом много занимайся,  
Будь здоровым, ГРАЖДАНИН!
- *Наркоманы – это ужас,  
Им не думай подражать –  
  
Ты займись-ка лучше спортом,  
  
Будем вместе кросс бежать.*
- Теперь веди себя прилично  
Млодой юнец, и как обычно  
  
Не нюхай травку, не кури  
  
И будь здоровым всегда – как мы!
- *Тебе поведали мы много –  
И знай, что это очень плохо!  
  
Теперь в руках ты без шприца,  
  
Теперь я вижу молодца!*
- Зачем ты колешь  
Шприцом в вену?  
  
Себе ты создаешь  
  
ПРОБЛЕМУ!

МОУ Ундоровский общеобразовательный лицей

Классный час

# *Курить или жить?*

6 классы

Разработала: Прохорова Е.В.

**Цели:** воспитание у учащихся ответственности за свое здоровье, устойчивого негативного отношения к курению; расширение знаний о вреде курения.

Курение - одна из вреднейших привычек.

Исследованиями доказано, в чем вред курения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: Никотин, Углекислый газ

Окись углерода, Синильная кислота, Аммиак, Смолистые вещества, Органические кислоты и другие.

1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает, что эта доза вводится в организм не сразу, а дробно. Статистические данные говорят: по сравнению с некурящими длительно курящие в 13 раз чаще заболевают Стенокардией, в 12 раз - Инфарктом миокарда, в 10 раз - Язвой желудка. Курильщики составляют 96 - 100% всех больных Раком легких. Каждый седьмой долгое время курящий болен Облитерирующим эндартериитом - тяжким недугом кровеносных сосудов.

Табачные изделия готовятся из высушенных листьев табака, которые содержат белки, углеводы, минеральные соли, клетчатку, ферменты, жирные кислоты и другие. Среди них важно отметить две группы веществ, опасных для человека, - никотин и изопреноиды.

По количественному содержанию в листьях табака и по силе действия на различные органы и системы человека никотин занимает первое место. Он проникает в организм вместе с табачным дымом, в составе которого имеются, кроме никотина, вещества раздражающего действия, в том числе канцерогенные (Бензпирен и Дибензпирен, то есть способствующие возникновению злокачественных опухолей, много углекислого газа - 9. 5%(в атмосферном воздухе - 0. 046%) и окиси углерода - 5%(в атмосферном воздухе её нет).

Никотин относится к нервным ядам. В экспериментах на животных и наблюдениях над людьми установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушению ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток ЦНС в том числе вегетативной. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.

Никотин воздействует и на железы внутренней секреции, в частности на надпочечники, которые при этом выделяют в кровь гормон - Адреналин, вызывающий спазм сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений. Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин половой слабости - ИМПОТЕНЦИИ!!! Поэтому её лечение начинают с того, что больному предлагают прекратить курение.

Особенно вредно курение для детей и подростков. Еще не окрепшие нервная и кровеносная системы болезненно реагируют на табак.

Кроме никотина, отрицательное воздействие оказывают и другие составные части табачного дыма. При поступлении в организм окиси углерода развивается кислородное голодание, за счет того, что угарный газ легче соединяется с гемоглобином, чем кислород и доставляется с кровью ко всем тканям и органам человека.

В эксперименте установлено что у 70% мышей, которые вдыхали табачный дым, развились злокачественные опухоли легких. Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих. Чем дольше человек курит, тем больше у него шансов умереть от этого тяжёлого заболевания. Статистические исследования показали, что у курящих людей часто встречаются раковые опухоли и других органов - пищевода, желудка,

гартани, почек. У курящих не редко возникает рак нижней губы в следствии канцерогенного действия экстракта, скапливающегося в мундштуке трубки.

Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта. В результате хронического воспаления бронхи расширяются, образуются бронхоэктазы с тяжёлыми последствиями - пневмосклерозом, эмфиземой легких, с так называемым легочным сердцем, ведущему к недостаточности кровообращения. Это и определяет внешний вид заядлого курильщика: хриплый голос, одутловатое лицо, одышка.

Велика роль курения и в возникновении туберкулёза. Так, 95 из 100 человек, страдающих им, к моменту начала заболевания курили.

Часто курящие испытывают боли в сердце. Это связано со спазмом коронарных сосудов, питающих мышцу сердца с развитием стенокардии (коронарная недостаточность сердца). Инфаркт миокарда у курящих встречается в 3 раза чаще, чем у некурящих.

Курение может быть и главной причиной стойкого спазма сосудов нижних конечностей, способствующего развитию облитерирующего эндартериита, поражающего преимущественно мужчин. Это заболевание ведет к нарушению питания, гангрене и в итоге к ампутации нижней конечности.

От веществ, содержащихся в табачном дыму, страдает так же пищеварительный тракт, в первую очередь зубы и слизистая оболочка рта. Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли под ложечкой, тошноту и рвоту.

Эти признаки могут быть проявлением и гастрита, язвенной болезни желудка, которые у курящих возникают гораздо чаще, чем у некурящих. Так, например, среди мужчин, заболевание язвенной болезнью желудка, 96 - 97% курили.



Курение может вызвать никотиновую амблиопию. У больного страдающего этим недугом, наступает частичная или полная слепота. Это очень грозное заболевание, при котором даже энергичное лечение не всегда бывает успешным.

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин «Пассивное курение». В организме некурящих людей после пребывания в накуренном и не проветренном помещении определяется значительная концентрация никотина.

МОУ Ундоровский общеобразовательный лицей

Классный час

***Быть здоровым -  
жить в радости***

5 классы

Разработала: Прохорова Е.В.

## Быть здоровым - жить в радости

Оформление классной доски: рисунки, пропагандирующие здоровый образ жизни, записи пословиц: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Здоровье, физкультура и труд рядом идут», «Посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу», плакат, содержащий информацию о формировании физических качеств человека.

Музыкальное оформление по выбору классного руководителя.

(Ведущий – классный руководитель 5-7 классов.)

**Ведущий:** На классном часе мы будем говорить о здоровье и о вредных привычках, которые мешают людям вести здоровый образ жизни. Что значит быть здоровым? Это значит жить в радости. Именно так называется наш сегодняшний классный час.

Проблемы болезней, здоровья и долголетия всегда занимали умы выдающихся людей нашей планеты. Многие ученые хотели создать чудодейственное средство для сохранения вечной молодости и бодрости. Однако его пока не удалось разработать никому.

В то же время известны случаи долгожительства, когда люди достигают 100 лет и более, сохраняя при этом физическую и умственную активность. Длинную и интересную жизнь (более 80 лет) прожили великий русский писатель Л.Н. Толстой и талантливый художник И.Е. Репин. Эти факты говорят о возможности сохранения здоровья и работоспособности на долгие годы.

К сожалению, в наши дни долгожителями являются считанные единицы. Учеными доказано, что продолжительность жизни во многом зависит от состояния окружающей среды, от того, каким воздухом мы дышим, какую воду пьем, на какой почве выращиваем растения.

Загазованность атмосферы промышленными предприятиями, выпадение кислотных осадков, загрязнение вод – это результат неразумной хозяйственной деятельности человека, от которой он страдает прежде всего сам. Осознав, что планета в опасности, взрослые пытаются предотвратить экологическую катастрофу.

Ребята! А что, по вашему мнению, могут сделать школьники, чтобы спасти природу от гибели?

Этот вопрос я предлагаю обсудить в группе. Повторим правила работы в группе:

умей слушать других;

говори так, чтобы тебя слушали;

говори по существу;

уважай мнение других.

Через 3 минуты 1 ученик выскажет мнение группы. Приступаем к обсуждению.

(Во время обсуждения вопроса звучит тихая музыка)

Обсуждение закончилось. Ребята, вы готовы обнародовать свои предложения? Отлично. Пожалуйста, вам слово.

(Представитель каждой группы высказывает общую точку зрения своих товарищей)

Спасибо, ребята! Все ваши предложения полезны, просты и вполне выполнимы. Действительно, не нужно шуметь в лесу, разорять гнезда птиц, оставлять мусор, ломать ветки деревьев. А знаете, я бы еще посоветовала не рвать цветы:

Если я сорву цветок,

Если ты сорвешь цветок,

Если все: и я, и ты –

Если мы сорвем цветы –

Опустеют все поляны

И не будет красоты.

Прекрасен мир живой природы, а люди – часть его. Нам надо сообща беречь, умножать, познавать этот великий мир, без него не было бы ни поэзии, ни искусств, а значит, и человека. Будем помнить, что природа – кладовая нашего здоровья.

... А сейчас закройте, пожалуйста, глаза.

(Звучит тихая музыка)

Представьте жаркое лето. Светит яркое солнце. По небу медленно плывут белые облака. Вдруг, откуда ни возьмись, появился проказник ветер и стал

играть листьями берез. Неожиданно серые тучки закрыли солнце – и теплый дождь звонко застучал по крышам домов. Воздух стал необыкновенно свежим и ...

Откройте глаза! Что вы видите?!

Ребята: Появилась радуга!

(Дети стоят полукругом, в руках у них листы бумаги, вырезанные в форме радуги, со словами: «Гигиена», «Сон», «Движения», «Закаливание», «Питание», «Долой вредные привычки!», «Добрые слова»)

Верно, но если радуга – природное явление и не подчиняется воле человека, то от человека зависит состояние его здоровья.

Перед вами радуга, представляющая слагаемые здоровья.

Вы должны внимательно слушать выступающих с тем, чтобы задать интересный вопрос по услышанному соседней группе.

Итак, вам слово, ребята.

**1 ученик:** Ни для кого не секрет, что здоровье начинается с личной гигиены. К ней относится чистота тела и ежедневный уход за полостью рта. Немаловажное значение также имеет и выбор белья. Оно должно соответствовать климату, времени года и роду занятий. После возвращения из школы нужно сменить ученическую форму на домашнюю одежду. Она должна быть удобной и легкой. Все это способствует лучшему отдыху.

**2 ученик:** Хороший отдых обеспечивает нам также полноценный сон. Что же влияет на глубину сна? Чтобы сон был глубоким, надо вставать и ложиться спать всегда в одно и то же время. Комнату перед сном обязательно надо проветривать, а лучше всего спать с открытой на ночь форточкой. Полезна небольшая прогулка перед сном на свежем воздухе. Мешают засыпанию яркий свет, шумные игры, громкие разговоры, длительные просмотры телепередач. Соблюдение гигиены сна позволит зарядиться бодростью, улучшит настроение.

**3 ученик:** Несколько энергичных упражнений прогонят сон, вовлекут в работу важные органы и системы организма, укрепят мышцы. Начинать утро с зарядки – значит встать пораньше с постели и успеть за день сделать много хороших и добрых дел. Благодаря утренней физической зарядке, школьник не только укрепляет здоровье, но и приобретает такие качества, как ловкость, смелость, выносливость, настойчивость, целеустремленность. Замечено, что у школьников, систематически занимающихся гимнастикой, успеваемость

намного выше. Двигательная активность – это путь к силе и красоте, это первый шаг к занятиям спортом.

**4 ученик:** Одним из важнейших слагаемых здоровья является закаливание. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить работоспособность, умение радоваться жизни.

Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Не случайно прославленный русский полководец А.В. Суворов, будучи от рождения хилым и болезненным, благодаря неотступно проводимому на протяжении долгих лет закаливанию, сумел стать выносливым и стойким человеком, невосприимчивым ни к холоду, ни к жаре. До преклонного возраста легендарный полководец сохранял неукротимую энергию, жизнерадостность. На необходимость закаливания постоянно указывали видные деятели русской науки, медицины и просвещения Н.И. Пирогов, В.М. Бехтерев, К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский [1].

**5 ученик:** Не менее важно для здоровья человека правильное питание. Рацион школьников обязательно должен содержать витамины, так как они повышают сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Поэтому нужно употреблять зелень, фрукты, овощные и фруктовые соки. Соблюдая режим питания, ни в коем случае нельзя переедать. Ученики, страдающие ожирением, чаще болеют, тяжело переносят любое заболевание. Больше всего полные ребята страдают от того, что им дают прозвища. Впрочем, я уверен, что в нашем классе их никто бы не обижал.

**6 ученик:** Ни одна из вредных привычек не уносит столько здоровья, как курение табака и употребление алкогольных напитков. Выкуренная сигарета ведет к бессоннице, убитку сил, отсутствию аппетита. Похитителем рассудка – так называли алкоголь с давних времен, считая его причиной многих преступлений. Под влиянием алкоголя резко ухудшаются речь, внимание, разрушаются печень, почки и другие системы человеческого организма. С вредными привычками нужно бороться. И начинать нужно с регулярных занятий физкультурой и спортом. Если человек почувствовал радость жизни во время занятий спортом, он никогда не будет искать веселья в табачном и алкогольном дурмане .

**7 ученик:** Способствуют укреплению здоровья и добрые слова. В нашем классе у каждого ученика есть тетрадь добрых дел, в которую записываются мысли о товарищах. Примером этого может служить следующая запись: «Альберт! Ты замечательный друг. Учишься сам прекрасно и помогаешь в учебе ребятам. Всегда готов сказать приветливое слово своим товарищам. Спасибо тебе за доброе сердце. Твой одноклассник Чешуин Артём».

Действительно, на многих людей благотворно влияют наши поддержка и сочувствие.

Давайте говорить

Друг другу комплименты.

Ведь это все любви

Счастливые моменты.

Позвольте сказать вам: "Большое спасибо за интересные сообщения о здоровом образе жизни". Но это уже не комплимент, а вполне заслуженная похвала. Думаю, так же считают и ваши одноклассники.

(Аплодисменты)

**Ведущий** (обращается к выступившим ребятам): Пожалуйста, займите свои места. Я рада, что, общаясь, вы проявляете внимание и к проблемам, и к успехам друг друга. Но сейчас, мне кажется, в нашей помощи нуждается почтенного возраста человек. Он выглядит больным и усталым.

Сценка

Появляется Старичок. Он стонет и прихрамывает. К нему подбегает ученик, усаживает на стул.

**Ученик:** Эй, Дедушка, как ты дошел до жизни такой? Наверное, долго смотрел телевизор? Физкультурой не занимался?

**Старичок:** Ох-хо-хо! Как я устал! (Садится, тяжело дышит). А ведь я был красивым и здоровым! Только вот злая волшебница Гиподинамия превратила меня в такого, такого ... (Плачет).

**Ученик:** У нас в школе все ребята знают, как бороться со злой волшебницей Гиподинамией! Как сохранить свое тело красивым и здоровым! А ну-ка, ребята, поможем Старичку! Двигаются все!

(Исполняется ритмичный танец, во время которого Старичок становится стройным и веселым)

**Старичок:** Спасибо, дети! Спасибо (Убегает).

**Ученик** (вдогонку): Помни, что злая волшебница Гиподинамия не побеждена. Как только ты забудешь о физкультуре и спорте, перестанешь двигаться, она снова заколдует тебя!

**Старичок** (за сценой): Помню! Помню!

Наступило время для блиц-опроса. Вы все внимательно слушали информацию одноклассников о пользе правильного питания, полноценного сна, закаливания, других слагаемых здоровья и наверняка успели приготовить друг другу вопросы по услышанному.

(В ходе блиц-опроса прозвучали вопросы: Соблюдает ли гигиену ученик, если он заботится о чистоте тела, но не переодевается в домашнюю одежду, возвращаясь из школы? Что способствует полноценному сну? Почему витамины обязательно должны входить в рацион питания? Какой вред приносит организму увлечение табаком и алкоголем?)

Подводя итоги опроса, можно с уверенностью сказать, что все вы отлично усвоили слагаемые здоровья. Вы правильно заметили, что вредные привычки мешают человеку вести здоровый образ жизни. В настоящее время ни одна из пагубных привычек не уносит столько здоровья, как курение табака. По этому поводу позвольте рассказать вам одну притчу.

(Ведущий поясняет, что притча – это краткий иносказательный поучительный рассказ)

### Притча

В далеком прошлом, когда табак только что был завезен в Армению из дальних стран, у подножия Арарата жил один старец, добрый и мудрый. Он сразу невзлюбил это одурманивающее растение и убеждал людей не пользоваться им. Однажды старец увидел, что вокруг чужеземных купцов, разложивших свой товар, собралась огромная толпа. Купцы кричали: «Божественный лист! Божественный лист! В нем средство от всех болезней!»

Подошел мудрый старец, сказал:

Этот «Божий лист» приносит людям и другую пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится.

Купцы с радостью смотрели на него.

Ты прав, о мудрый старец! – сказали они. – Но откуда ты знаешь о таких чудесных свойствах «Божественного листа»?

И мудрец пояснил:

Вор не войдет в дом курящему потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит входить в дом бодрствующего человека. Через несколько лет курения человек ослабнет и будет ходить с палкой! И его станут бояться собаки. Наконец, он не состарится, ибо умрет в молодости...



Отошли крестьяне от купцов и задумались...[3].

Давайте и мы с вами задумаемся над вопросом: почему подросток начинает курить, хотя и знает, что курение опасно для здоровья?

Ученики высказывают предположения, что с помощью сигареты ребята хотят выглядеть взрослыми;

курят потому, что это как бы модно и красиво;

существует мнение, будто курение табака помогает людям похудеть;

подростки тянутся к сигарете, считая, что курение успокаивает нервы.

Каждый подросток стремится воспитать в себе человека сильного, смелого, духовно обогащенного. Но едва ли это осуществимо для тех, кто с юных лет курением сильно подрывает свое здоровье. Действительно, бытует ошибочное мнение о табаке как о средстве, помогающем избавиться человеку от избыточной массы тела и снять возбудимость нервной системы. Однако решить эти проблемы помогает не курение, а двигательная активность. Опыт наших прославленных чемпионов показывает, что безграничная преданность и любовь к спорту, неудержимое стремление к намеченной цели творят чудеса: превращают неповоротливых в ловких, раздражительных в спокойных, полных в подтянутых, медлительных в быстрых. Недаром народная пословица гласит: «Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу».

(Ведущий обращает внимание ребят на пословицы, записанные на доске)

Сегодня вы назвали несколько причин влечения к курению. И все-таки основная из них, на мой взгляд, заключается в том, что подросток боится показаться «белой вороной» в компании сверстников. Зачастую ему вовсе не хочется курить, но он не знает, как отказаться от протянутой сигареты, не прослыв при этом «маменькиным сынком».

Мне кажется, безвыходных положений не бывает. Нужно лишь найти такой ответ, который позволит нам выйти из неприятной ситуации, не потеряв свое лицо.

Что же мы можем сказать тем, кто предлагает нам сигарету? Давайте подумаем вместе.

Ответы учеников:

я занимаюсь спортом, а курение и спорт – вещи несовместимые;

никотин – сильнейший яд, который способствует возникновению многих заболеваний, а у меня и так много проблем со здоровьем; желтые зубы, преждевременные морщины, неприятный запах изо рта меня не привлекают; у меня аллергия на табачный дым.

**Ведущий:** Спасибо за ваши ответы. Мне приятно сознавать, что сегодня вы научились говорить «нет» вредным привычкам.

(Звучит музыка. Появляется Фея)

Но что это? Я вижу прекрасную Фею. Вероятно, она тоже хочет похвалить вас за стремление соблюдать здоровый образ жизни. (Музыка смолкает).

Сценка

**Фея:** Здравствуйте, ребята! Я пролетала над школой, видела чудесную радугу, слышала ваши выступления о необходимости беречь здоровье. Вы все говорили правильно и убедительно. Но особенно мне понравилась фраза о том, что «начинать утро с зарядки – значит встать пораньше с постели и успеть за день сделать много хороших и добрых дел».

Чтобы шагать в ногу со временем, совершенствуясь духовно и физически, предлагаю вам разучить гимнастический комплекс человека, живущего в XXI веке. Не будем откладывать, начнем прямо сейчас?

Каждое утро, выпрямившись во весь рост, вспоминаем:

Я – человек! (Фея говорит громко и торжественно).

Всегда готов встать рядом или впереди.

Протянуть руку помощи.

Легко нагнуться к малому или слабому.

Подставить плечи под груз тревог или забот.

Обернуться к отставшим.

Дотянуться до мечты.

Перепрыгнуть через усталость и боль.

Пронести через всю жизнь дружбу и любовь.

Бороться с собственной тенью.

Глубоко вздохнуть по несбывшемуся.

И повторить весь комплекс опять и сначала до победы [4].

Молодцы, ребята! За ваше старание я готова исполнить самые сокровенные желания, связанные с укреплением здоровья.

(Фея поочередно подходит к ученикам, внимательно их слушает и, слегка коснувшись волшебной палочкой, произносит: «Желание исполнится», «Твоя мечта тоже сбудется», «Да будет так» и т.д.)

**Фея:** Ваши желания, ребята, непременно исполнятся, но при одном условии: вы все будете дружить с физкультурой и спортом.

А сейчас пришло время проститься с вами. Счастья вам и здоровья! Помните, что быть здоровым – это значит жить в радости!

(Фея покидает ребят)

Ведущий: У меня такое чувство, будто мы только что побывали на поле чудес. Согласитесь, не

каждому выпадает удача видеть настоящую Фею.

Ну, а если речь зашла о поле чудес, то пора бы объявить ...

**Ученики** (хором): Рекламную паузу.

Сейчас мы будем «рекламировать», а точнее сказать, пропагандировать здоровый образ жизни с помощью ваших великолепных рисунков.

Приглашаю всех на выставку детского художественного творчества. Как вы считаете, ребята, какое название подошло бы для нашей выставки рисунков?

Ответы учеников:

здоровью – «да», вредным привычкам – «нет»;

мы за здоровый образ жизни;

физкультура против курения, алкоголя и наркотиков;

здоровье или вредные привычки: выбирайте сами.

А что выбирают ученики нашего класса?

**Ученики** (хором): Здоровье!

В таком случае вам необходимо знать, что формирование физических качеств идет по определенному, созданному самой природой расписанию.

Ведущий зачитывает текст на плакате:

## ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЧЕЛОВЕКА.

В возрасте от 7 до 9 лет лучше развиваются ловкость и координация движений;

от 10 до 12 лет – быстрота;

от 13 до 14 лет – скоростно-силовые качества;

с 15 до 16 лет – выносливость;

возраст с 17 до 19 лет наиболее благоприятен для совершенствования качеств, приобретенных за предшествующие годы [5].

(Ведущий спрашивает у ребят, какие качества у них сейчас формируются)

Таким образом, на формирование того или иного качества, необходимого для нормальной жизнедеятельности, природа отвела человеку ограниченный отрезок времени. Так что, друзья, не упустите время!

Судя по рисункам, у многих из вас есть способности к художественному творчеству. Хотелось бы надеяться, что природа не обделила вас и поэтическим даром. Предлагаю провести литературную игру буриме, в ходе которой нужно будет сочинить четверостишия, используя следующие рифмы: остановись – откажись, фрукты – продукты [2].

Напоминаю участникам игры, что содержание стихотворения должно быть связано с темой классного часа.

(Пока юные поэты сочиняют стихи, звучит тихая музыка)

Через несколько минут учащиеся зачитывают четверостишия:

Располнел? Остановись! Эй, дружок, остановись,

От мучного откажись! От жирной пищи откажись,

На столе пусть будут фрукты – Зелень, овощи и фрукты -

Вот полезные продукты. Вот прекрасные продукты.

Стал курить? Остановись! Хворым стал? Остановись!

Ты от зелья откажись. 4'> Ты от лени откажись.

Знай, что овощи и фрукты, - Физкультура, труд и фрукты –

В мире лучшие продукты. 4'> Вот целебные «продукты».

Мне кажется, каждой группе ребят удалось в поэтической форме дать ценный совет тем, кто еще до конца не осознал простую истину: здоровье – главное богатство каждого человека.

Мы можем гордиться, что у нас в республике готовится кумыс, называемый в народе богатырским напитком. Именно на кумысолечение приезжали к нам всемирноизвестные писатели А.П. Чехов и Л.Н. Толстой.

В настоящее время в наших здравницах поправляют здоровье не только жители нашей республики, но и других регионов России. Таким образом, Башкортостан вносит вклад в оздоровление населения всей страны. Вы слышали интересные факты, не правда ли? Но, согласитесь, нельзя исцелить человека, если он не готов расстаться с вредными привычками.

Ребята! Мы с вами – часть природы. Часть этого огромного прекрасного мира с землей и небом, с цветами и деревьями, со зверями и птицами. Ну, а если считаем наш организм частью природы, то не должны допускать небрежного к нему отношения. Траты надо возмещать. Если вы поработали сверх меры или переели, возместите нанесенный организму ущерб прогулкой, слушанием хорошей музыки, приятной беседой, добрым поступком.

И еще. Надо гнать со своего лица сердитое выражение, чаще улыбаться. Психологи установили: улыбка не только признак хорошего настроения, но и способ его улучшить. Будьте же приветливы. Это поможет сохранить здоровье и вам, и тем, кто вас окружает.

### **Используемая литература**

Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. – М.: Медицина, 1991.

Евсеева О.Л. Валеологический праздник «День здоровья». - // Завуч в начальной школе, 2001. – №3.

Объединимся против зла (Семья, школа, общественность за здоровый образ жизни) – г.Октябрьский : Сектор воспитания Дворца детского и юношеского творчества, 1998

Минькина А.А. Прощай, XX век. - // Классный руководитель, 1998. – №1.

МОУ Ундоровский общеобразовательный лицей

Классный час

ЗОЖ - ЧТО ЭТО?

6 классы

Разработала: Прохорова Е.В.

**Цели:** Выяснить, что такое “здоровье”, здоровый образ жизни; определить факторы, влияющие на здоровье и вывести “формулу здоровья”.

“Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений”.

*(Всемирная организация здравоохранения)*

“Надо, чтобы ум был здоровым в теле здоровом”.

*(Ювенал)*

**Оборудование:** жетоны (три разного цвета на каждого ученика).

“Здравствуйтесь!” говорим мы при встрече друг другу, желая, в первую очередь здоровья, а уже потом всего остального. Мы можем менять свои костюмы, прически, но не можем менять себя. Организм нам дается один на всю жизнь. Очень важно это помнить и заботиться о нем. Надо помнить, что каждый кует свое здоровье сам.

Сегодня у нас классный час на тему “ЗОЖ – что это такое?”. Мы не просто выясним, что такое здоровье, но и научимся определять параметры своего здоровья, узнаем правила сохранения здоровья и факторы, влияющие на него. Нам предстоит самостоятельно вывести формулу здоровья.

Что такое здоровье? (Прочитать эпиграф).

### **Определение состояния своего здоровья**

В современном мире людей больше волнует финансовый достаток, наличие дорогих вещей, компьютеры и машины. А ведь здоровье - это самое дорогое, чем обладает человек. Существует множество методик определения состояния своего здоровья. Возьмем две наиболее простые из них.

### **Методика 1 (шуточная викторина)**

Вопросы:

1. Зарядка - это источник бодрости и здоровья (да)
2. Жвачка сохраняет зубы (нет)
3. Кактусы снимают излучение от компьютера (нет)
4. От курения ежегодно погибает более 10 тысяч человек (да)

5. Бананы поднимают настроение (да)
6. Морковь замедляет процесс старения организма (да)
7. Есть безвредные наркотики (нет)
8. Отказаться от курения легко (нет)
9. Молоко полезнее йогурта (нет)
10. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги и руки (да)
11. Недостаток солнца вызывает депрессию (да)
12. Летом можно запастись витаминами на целый год (нет)
13. Ежедневно надо выпивать два стакана молока (да)
14. Детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой (да)
15. Ребенку достаточно спать ночью 8 часов (нет)

Результаты: Более 10 правильных ответов - отличный результат. Остальные, не набравшие 10 правильных ответов, выполняют по одному приседанию за каждый неправильный ответ.

## **Методика 2 (научная)**

Русский врач Н.М. Амосов предложил определять размер здоровья - это условный параметр, не дающий ответа о состоянии здоровья, но позволяющий о нем задуматься:

- Если Вы не болели в течение всего учебного года - у Вас самый высокий уровень здоровья (красный жетон).
- Если заболевание возникло во время эпидемии или экзаменов - средний уровень здоровья (зеленый жетон)
- Если Вы болеете во время обычных учебных нагрузок - уровень здоровья самый низкий (синий жетон)

Вывод: проанализируйте свое здоровье, сдайте жетон соответствующего цвета и сделайте выводы. (Классный руководитель делает вывод о размере здоровья класса в целом).

## **Факторы здоровья**

Здоровье формируется под влиянием сложного комплекса внутренних факторов и внешних воздействий. Ученые провели исследование и сделали вывод: от чего зависит наше здоровье. Мы попробуем эти данные обобщить в виде формулы здоровья.

Формула здоровья (100%) = (10%) медицина + (20%) наследственность + (20%) окружающая среда + (50%) образ жизни.



- Как вы думаете, какие из составляющих этой формулы зависят от самого человека? (Образ жизни).

Мы не будем с вами обсуждать факторы, не зависящие от нас. Поговорим об образе жизни. Какие факторы образа жизни влияют на состояние здоровья?

Факторы образа жизни (заполняется совместно с учениками):

<b>Факторы образа жизни</b>	<b>Положительное влияние</b>	<b>Отрицательное влияние</b>
1. Движение	Физические нагрузки, высокая двигательная активность	Гиподинамия
2. Закаливание	Воздух, вода, солнце	Их отсутствие
3. Питание	Правильное, сбалансированное	Неправильное
4. Режим	Четкий, правильный распорядок дня	Безволие, неорганизованность, слабохарактерность
5. Вредные привычки	Отказ от вредных привычек	Курение, алкоголь, наркотики, токсикомания

**1 ученик:** Ни для кого не секрет, что здоровье начинается с личной гигиены. К ней относится чистота тела и ежедневный уход за полостью рта. Немаловажное значение также имеет и выбор белья. Оно должно соответствовать климату, времени года и роду занятий. После возвращения из школы нужно сменить ученическую форму на домашнюю одежду. Она должна быть удобной и легкой. Все это способствует лучшему отдыху.

**2 ученик:** Хороший отдых обеспечивает нам также полноценный сон. Что же влияет на глубину сна? Чтобы сон был глубоким, надо вставать и ложиться спать всегда в одно и то же время. Комнату перед сном обязательно надо проветривать, а лучше всего спать с открытой на ночь форточкой. Полезно

небольшая прогулка перед сном на свежем воздухе. Мешают засыпанию яркий свет, шумные игры, громкие разговоры, длительные просмотры телепередач. Соблюдение гигиены сна позволит зарядиться бодростью, улучшит настроение.

**3 ученик:** Несколько энергичных упражнений прогонят сон, вовлекут в работу важные органы и системы организма, укрепят мышцы. Начинать утро с зарядки – значит встать пораньше с постели и успеть за день сделать много хороших и добрых дел. Благодаря утренней физической зарядке, школьник не только укрепляет здоровье, но и приобретает такие качества, как ловкость, смелость, выносливость, настойчивость, целеустремленность. Замечено, что у школьников, систематически занимающихся гимнастикой, успеваемость намного выше. Двигательная активность – это путь к силе и красоте, это первый шаг к занятиям спортом.

**4 ученик:** Одним из важнейших слагаемых здоровья является закаливание. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить работоспособность, умение радоваться жизни.

**5 ученик:** Не менее важно для здоровья человека правильное питание. Рацион школьников обязательно должен содержать витамины, так как они повышают сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Поэтому нужно употреблять зелень, фрукты, овощные и фруктовые соки. Соблюдая режим питания, ни в коем случае нельзя переедать. Ученики, страдающие ожирением, чаще болеют, тяжело переносят любое заболевание. Больше всего полные ребята страдают от того, что им дают прозвища. Впрочем, я уверен, что в нашем классе их никто бы не обижал.

