

Классный час на тему «Охрана здоровья»



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

Цель

- Формирование здорового образа жизни

Задачи

- -углубить представление детей о вредных привычках;
- способствовать воспитанию отрицательного отношения к табаку, алкоголю, наркомании;
- побуждать детей к сопротивлению вредным привычкам, учить противостоять давлению сверстников;
- воспитание активной жизненную позицию

План классного часа

- 1 Вступительное слово учителя
- 2 Информационный блок «Врачи- о вредных привычках».
 - Наркомания
 - Алкоголизм
 - Сквернословие
 - Курение
- 3 Интерактивная беседа « Что толкает людей в пасть дракона?»
- 4 Тест «Сможешь ли ты устоять?»
- 5 Проблемные ситуации. «Умей сказать «Нет»».
- 6 Закрепление материала
- 7 Заключительное слово.
- 8 Подведение итогов

**Что бы вы сделали, ребята,
если бы вам попался дракон о
шести головах?**

- Здоровье – это счастье и перспектива на будущее, болезнь – трагедия и изменение жизни. От каждого человека, от его поведения и отношения к себе зависит, будет ли он здоров, будут ли у него здоровая семья и дети.

- Здоровье – это счастье и перспектива на будущее, болезнь – трагедия и изменение жизни. От каждого человека, от его поведения и отношения к себе зависит, будет ли он здоров, будут ли у него здоровая семья и дети.



■ Учёные отмечают, что причинами многих болезней и высокой смертности в современной России являются:

- - *снижение двигательной активности;*
 - - *нерациональное питание;*
 - - *стрессовые ситуации;*
 - - **курение;**
- - *употребление алкоголя и наркотиков.*

Три ступени, ведущие вниз



«Врачи- о вредных
привычках»

Токсикомания



Наркомания



АЛКОГОЛИЗМ



Курение



Игромания

СКВЕРНОСЛОВИЕ



«Что толкает людей в пасть дракона?»

- -Какая вредная привычка может появиться буквально с одного раза?
А какая вредная привычка несёт программу самоликвидации всех потомков человека?
- От какой вредной привычки появляются 25 болезней?
- Какие вредные привычки отравляют человека, разрушают его организм?
- Какие вредные привычки начинаются с невинных забав, а заканчиваются нищетой, болезнью, смертью.

- - Почему люди попадают в пасть дракона?
- Почему они становятся рабами вредных привычек?



- - Как не попасть в пасть дракону?
- - Что нужно делать, чтобы устоять?

Тест «Сможешь ли ты устоять?»

- 1 Любишь ли ты смотреть телевизор?
- 2 Хотелось ли тебе попробовать закурить?
- 3 Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше 3 часов ежедневно?
- 4 Можешь ли ты весь выходной просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?
- 5 Попробовал 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 ты её?
- 10 Друзья зовут тебя в игровые автоматы, а ты ещё не сделал уроки. Сможешь отказаться?

**Проблемные
ситуации. «Умей
сказать «Нет».**

Ситуация 1

- -Как вы считаете, правильно ли сделала Лена, что отказалась от назойливого приглашения?
-Как бы вы вели себя в подобной ситуации?

Ситуация 2

- -Одобряете ли вы поведение Кати?
 - Что бы вы сказали в подобной ситуации?

Ситуация 3

- -Сталкивались ли вы с подобной ситуацией?
- Что бы вы говорили в ответ на такие предложения?

Ситуация 4

- -Как вы считаете, Саша вёл себя правильно?
- Как бы вы действовали на его месте?

ЗАКРЕПЛЕНИЕ МАТЕРИАЛА

Конкурс «Здоровье»

З На каждую букву данного слова придумать слова имеющие отношения к здоровью, здоровому образу жизни.

Д
О
Р
О
В
Ь
Е

Конкурс «Меню»

- Вы должны составить своё меню для завтрака из самых полезных продуктов (мясо, молоко, каша, яйца, колбаса, масло, варенье, сыр, хлеб белый, пирожное, сок, кофе).



Конкурс «Блицтурнир для капитанов»

Три правила

- - не скучай, найди себе занятие по душе;
- узнавай мир и интересных людей;
- ни в коем случае не пробовать спиртное и наркотики.

Подведение итогов

- -Что нового узнали вы во время классного часа?
 - Чему научились?
 - Какие выводы для себя сделали?



Ваше здоровье,
ТОЛЬКО в ваших руках!