

Открытый классный час

**«ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ –
ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ»**

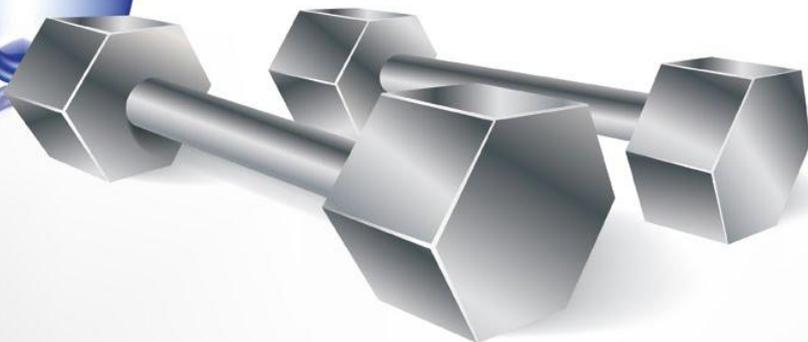


*Подготовили студенты гр. 2/2
Староста Исаева О. Н.
Куратор Токарева Л. Л.*



Здоровье - это

**СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО
ФИЗИЧЕСКОГО,
ДУШЕВНОГО И
СОЦИАЛЬНОГО
БЛАГОПОЛУЧИЯ, А НЕ
ТОЛЬКО ОТСУТСТВИЕ
БОЛЕЗНЕЙ.**



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

его элементы

Профилактика
СПИД

Полноценное
питание

Пребывание на
свежем воздухе

Профилактика
ПАВ

Психологический
микроклимат семьи

Гигиенические
условия

Двигательная
активность

Рациональный
режим

Профилактика
курения

Профилактика
алкоголизма

Открытый классный час «Здоровое поколение – здоровое будущее!!!»

Цель: формирование ценностного отношения студентов к своему здоровью.

Задачи:

- расширить представление студентов о здоровом образе жизни;
- способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности;
- моделирование жизненной перспективы с позиций ценностного отношения к здоровью.



Использованы приемы и способы доведения информации:

диалоги, обсуждение, анкетирование; творческое выступление; видео, презентация.

Оборудование и оформление:

- ноутбук, проектор
- Презентация № 1 (Здоровый образ жизни).
- Видеоролик № 2 (Алкоголь).
- Видеоролик № 3 (Наркомания).
- Видеоролик № 4 (курение).
- Папка (музыкальные фрагменты).
- Сделанные таблички: сигарета, сердце, лёгкие, ГОЛОВНОЙ МОЗГ.
- Плакат: «Мы за здоровье»



Ход классного часа.



ФЛЕШИМОБ «ТАНЕЦ – ЗАРЯДКА»



Правила здорового образа жизни:



Рациональное
Питание



Закаливание и
занятия спортом



Здоровый
Образ
Жизни.



1. табак



Искоренение
Вредных
привычек

2. алкоголь



3. другие
наркотики



Правильный
Режим труда и отдыха



ТЕСТ «ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ».

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться дома.
5. Я почти не занимаюсь спортом.
6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

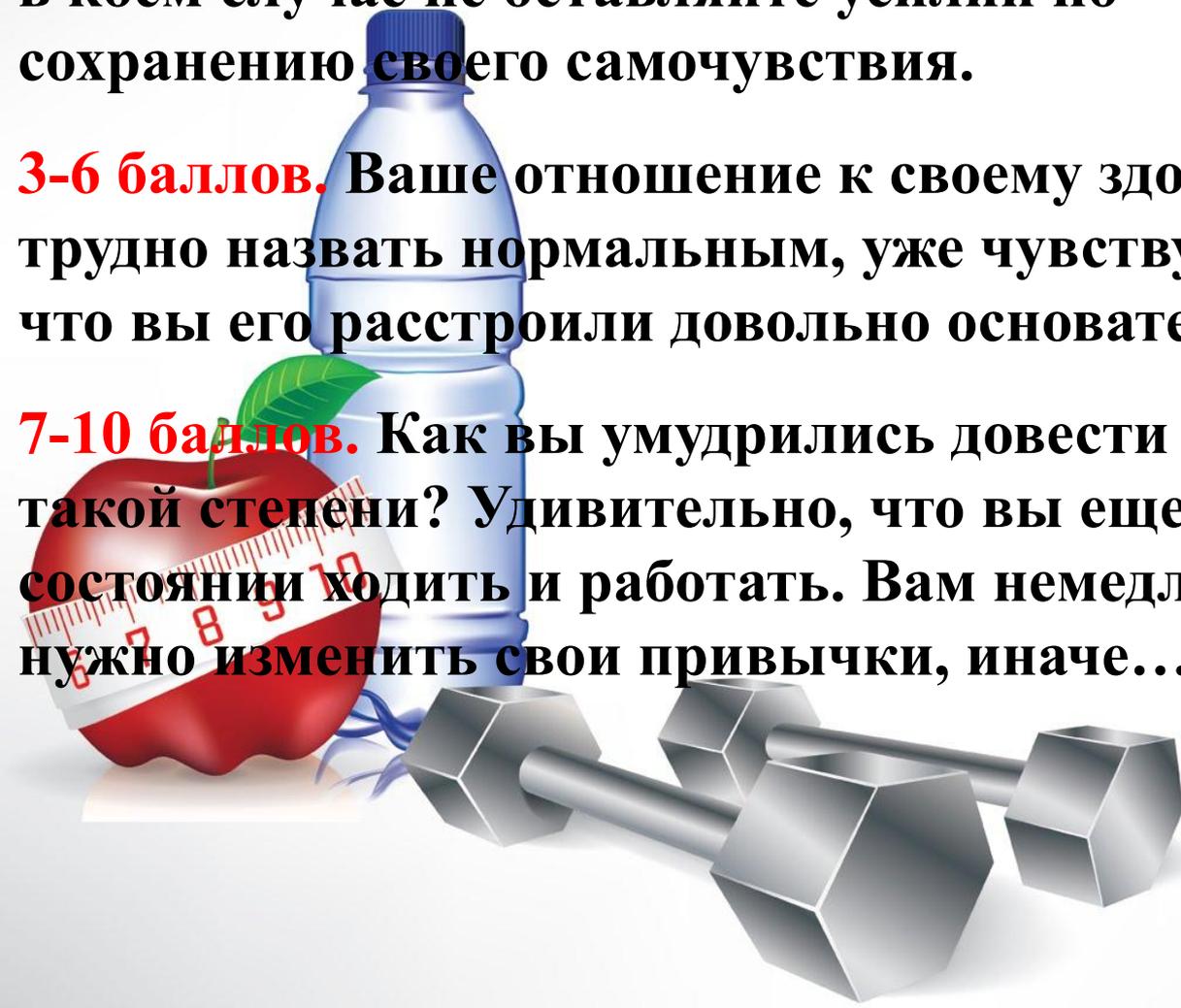
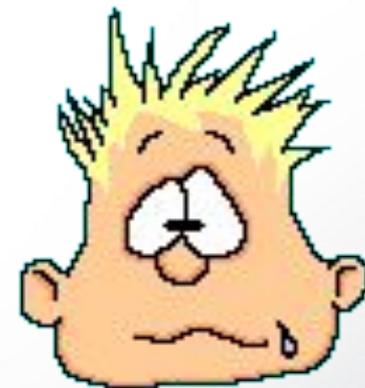


РЕЗУЛЬТАТЫ.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно изменить свои привычки, иначе...





Как Вы думаете из чего складывается здоровый образ жизни?

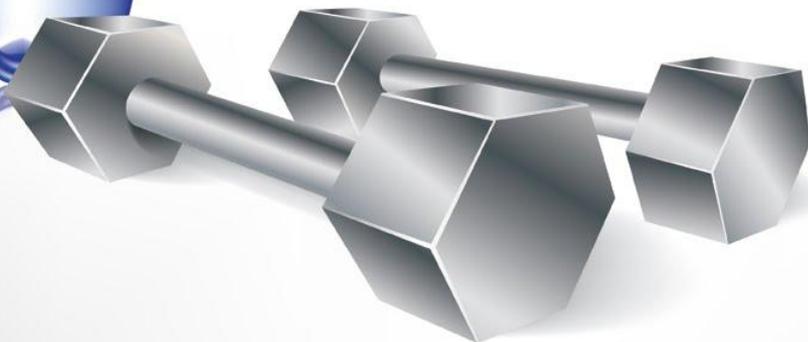
ВАЖНЕЙШИЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

1. Здоровое питание;

2. Активная деятельность и активный отдых;

3. Режим дня;

4. Отсутствие вредных привычек.



Жить, чтобы есть

- Избыток углеводов, жиров, сахара
- Недостаток белка, витаминов и минералов
- Много калорий



Есть, чтобы жить

- Достаточно белка, витаминов, минералов, клетчатки
- Полезные углеводы
- Мало калорий



Какое питание вы выбираете?





LONGINES LONGINES

ЧАСТУШКИ (о вредных привычках под музыку).

1. Про здоровый образ жизни
Мы частушки пропоем
Потому что мы с друзьями
И не курим и не пьем



2. Когда куришь сигарету,
Когда пьешь ты алкоголь
Не забудь, что жизнь вот эту
Проживешь ты с цифрой ноль



3. Про наркотики друзья
Петь совсем не хочется
Потому что гадость это
Плюнуть даже хочется



4. Мы здоровый образ жизни
Предлагаем вам принять
И тогда ты сможешь точно
Сдать экзамены на пять



Вредные привычки

Убойная сила

Никотин

Алкоголь

Наркотик

Мы хотим

управлять вашей

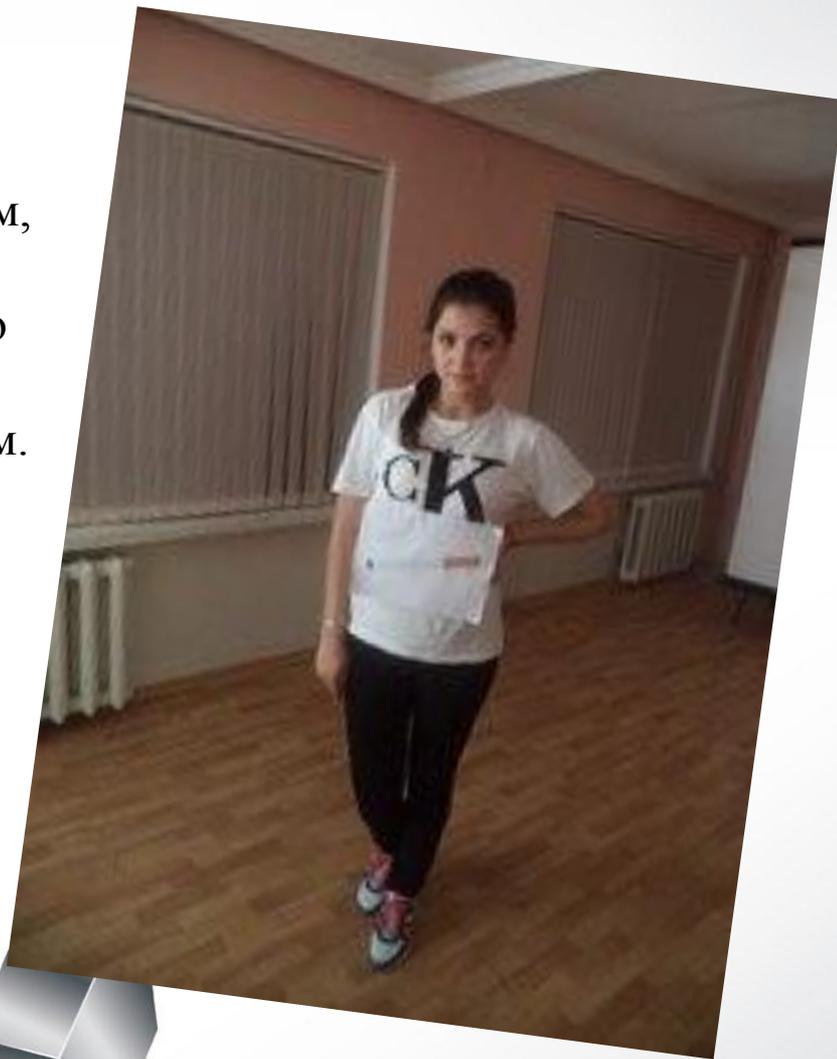
жизнью!



СЦЕНКА О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ.

Сигарета:

Мое имя – сигарета,
Я красива и сильна.
Я знакома с целым светом,
Очень многим я нужна.
Мозг и сердце я дурманю
Молодым и старикам.
Скажем прямо – слабакам.



Ой, мы бедные, сожженные совсем,
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?

Легкие:



Сердце:

Мне так плохо, я так устало,
И нет уж больше сил стучать.
Наверное, жить осталось мало...
Могли бы только вы понять –
Мне не хватает кислорода.
Меня так 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!



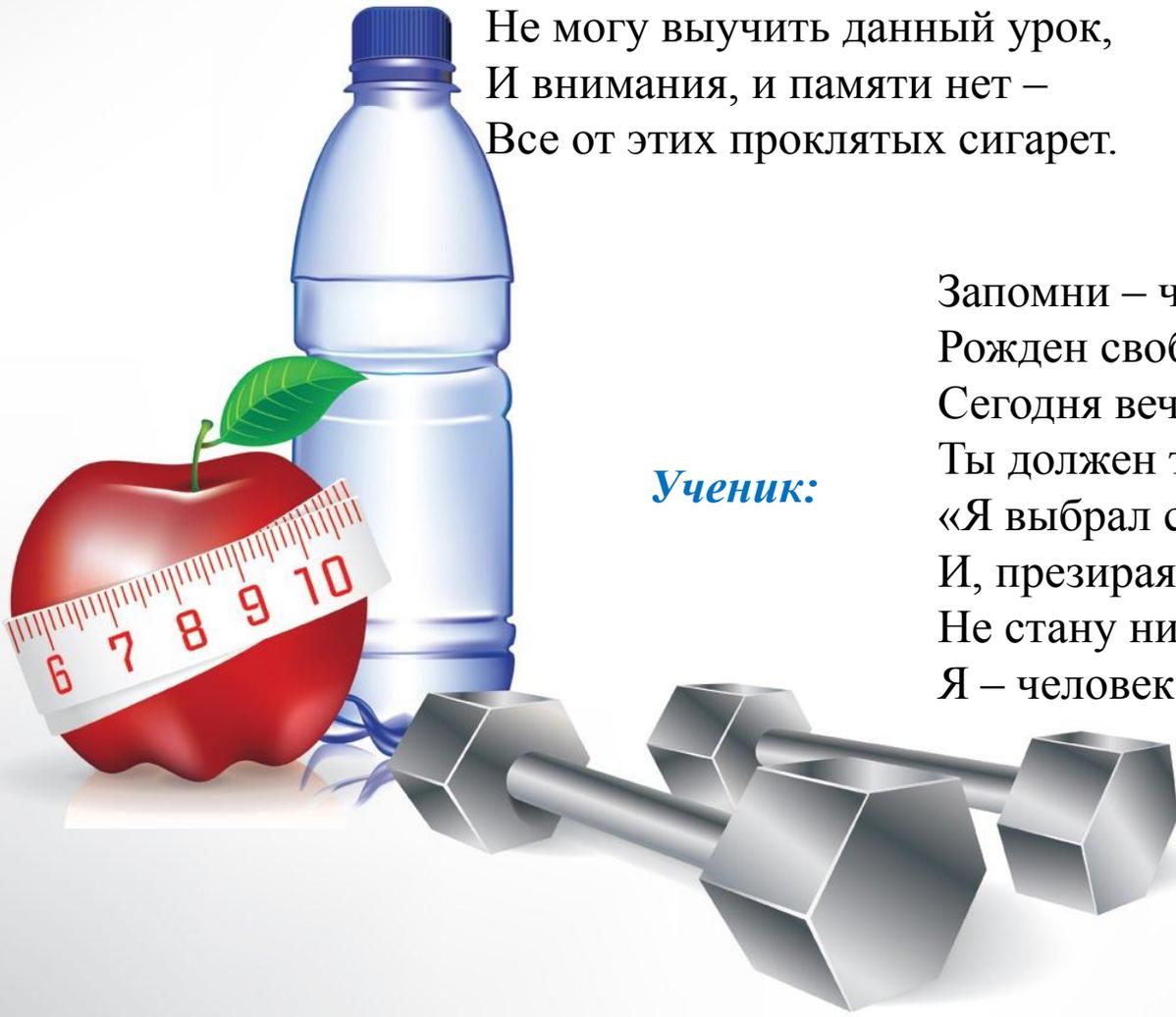
*Головной
мозг:*

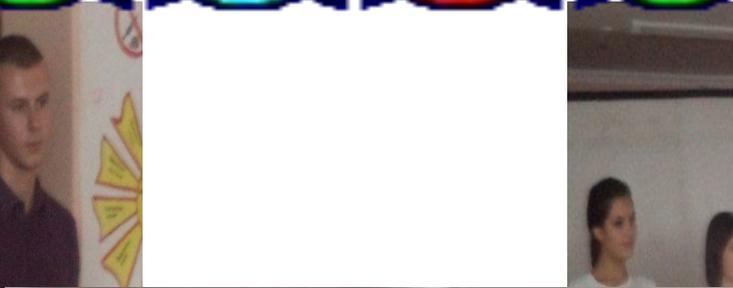
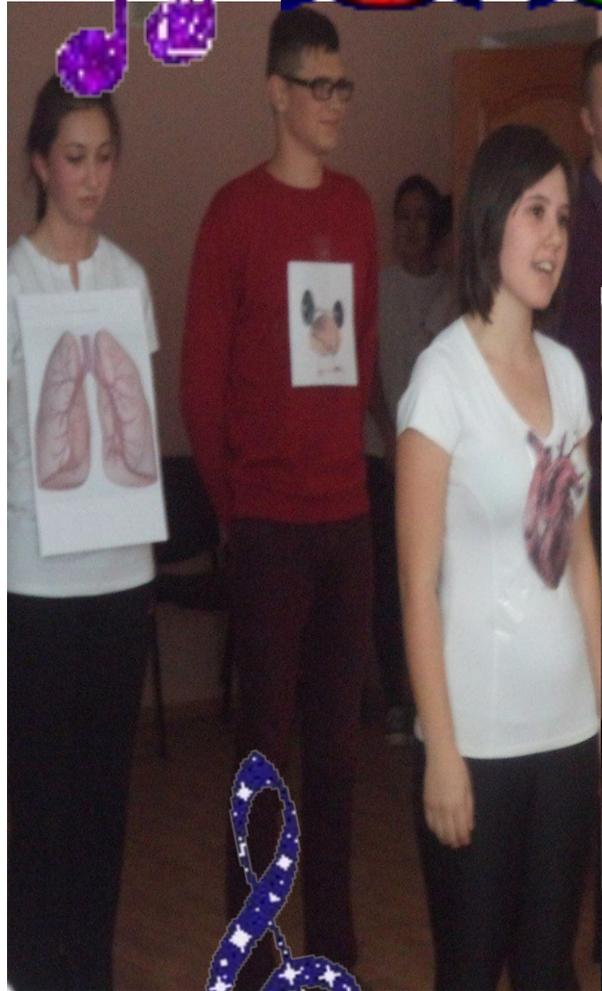
Иссушил меня проклятый злодей.
Нет больше светлых идей.
Он мои нейроны украл
И на пачку сигарет поменял.
Я теперь и за долгий срок
Не могу выучить данный урок,
И внимания, и памяти нет –
Все от этих проклятых сигарет.



Ученик:

Запомни – человек не слаб.
Рожден свободным. Он не раб.
Сегодня вечером, как ляжешь спать
Ты должен так себе сказать:
«Я выбрал сам дорогу к свету
И, презирая сигарету.
Не стану ни за что курить.
Я – человек! Я должен сильным быть!»





ЖЕЛАЕМ ВАМ:

- Никогда не болеть;
- Правильно питаться;
- Быть бодрыми;
- Вершить добрые дела.

ФИНАЛЬНАЯ ПЕСНЯ
«О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ!!!»





Мы за здоровый образ жизни!



Здоровое

поколение -

будущее

России.



Спасибо...