

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 1 «Образовательный центр» имени Героя  
Советского Союза М.Р.Попова ж.-д.ст.Шентала муниципального район  
Шенталинский Самарской области**

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

# **Классный час «Мы за здоровый образ жизни» в 9 классе**

**Кл.руководитель: Лапазина Е.С.**

## **Ход мероприятия**

### **I. Слово учителя. Сообщение темы и цели классного часа.**

Учитель. Здравствуйте! Это слово обычно люди говорят при встрече, желая друг другу здоровья. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. В большей степени здоровье человека зависит от него самого.

Один из показателей здоровья – продолжительность жизни человека. Там, где нет здоровья, не может быть и долголетия.

В конце 20 века по статистике средняя продолжительность жизни женщин – 71 год и 57 лет у мужчин. Это не так много. А каждому из нас очень хочется долго жить. Но во многом продлевать жизнь мешают вредные привычки. К ним относится и курение. Многие школьники курят сигареты. Сначала они испытывают тошноту, головокружение, слабость. Но потом это проходит, и курение становится дурной привычкой, от которой человек не в состоянии избавиться годами. Так ли бесследно проходит курение для растущего еще организма? В вашем возрасте курение замедляет рост и развитие некоторых органов. Болеют легкие, становится труднее дышать, особенно после физических нагрузок. Воспаляются голосовые связки, поэтому голос у курильщиков хриплый, неприятный. Ухудшается работа сердца, курильщики глупеют, плохо запоминают материал, им труднее учиться. Цвет лица желтеет, так как частички дыма проникают в кожу и там задерживаются.

Во многих странах мира у курящего человека зарплата меньше, чем у некурящих. Почему? Работоспособность у некурящих людей, это доказано учеными, значительно выше: они быстрее решают поставленные задачи. Некурящий человек не тратит время на «перекуры», реже болеет.

История точно не знает, когда табак появился в России, однако известно всем, что уже во времена Ивана Грозного существовали законы, строго наказывающие за курение табака, потому что это часто приводило к

пожарам. Табак в Европу был завезен Колумбом. Колумб и его спутники увидели, что туземцы, взрослые и дети, держали в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного растения. Выяснилось, что дикари используют листья табака. Туземцы предлагали путешественникам покурить и воспринимали отказ как проявление враждебности и недоверия. Возвращаясь в Европу, Колумб захватил несколько кип сушеных листьев табака и несколько курильщиков. Он рассчитывал развлечь своих соотечественников невиданной экзотикой. Так и случилось, дикари, украшенные перьями и пускающие дым изо рта, поразили весь испанский двор. Постепенно курение стало «путешествовать» по Европе и дошло до России. Первое время за курение наказывали: если первый раз, то били палками, второй - отрезали нос и уши. Курили в основном мужчины, а женщины не курили табак, а только нюхали.

Послушайте притчу о мудреце.

В далеком прошлом, когда табак только начал свое распространение, это растение привезли к подножию горы Арарат, где жил один старец, добрый и мудрый. Он сразу невзлюбил это растение и убеждал людей не пользоваться им. Однажды старец увидел, что вокруг купцов, разложивших свой товар, собралась толпа крестьян. Купцы расхваливали свой товар. Мудрец подошел к ним и сказал: «Этот лист приносит пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится». Купцы обрадовались такой рекламе и попросили старца подробнее рассказать о действиях этого великолепного листа. Мудрец продолжил: «Вор не войдет в дом курящего человека потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит входить в дом, где люди не спят.

Через несколько лет курения человек ослабнет, будет ходить с палочкой в руках. Как собака укусит человека, который держит палку в руках? И, наконец, он не состарится, ибо умрет в молодости».

Вот такая притча. А теперь подумайте: *приносит ли пользу курение?*

На улице, дома, в общественных местах некурящий человек, находясь рядом с курильщиком, вдыхает табачный дым. В этом случае некурящий получает большую дозу вредных веществ, чем сам курильщик. Поэтому, курение в присутствии некурящих, это не только элементарная невоспитанность, но и покушение на чужое здоровье. К счастью, многие, даже длительное время курившие люди приходят к благоразумному выводу о необходимости бросить курить и делают это по собственному желанию, понимая, что «курить – здоровью вредить».

Начать курить легко, но отказаться от этой пагубной привычки намного труднее. Так лучше не начинать курить! Давайте беречь здоровье – свое и близких.

## **II. Формирование инициативных групп учащихся для работы и ролевых игр**

### Задание группам

Придумать пословицы и поговорки о вреде курения.

1. Кто курит табак, тот себе враг.
2. Лучше знаться с дураком, чем с табаком.
3. Если хочешь долго жить, брось курить.
4. Курение – дурное увлечение.

## **III. Выступление учащихся. Информация к размышлению.**

1-й ученик. Никотин – вещество, входящее в состав табака. Это очень сильный яд для человека. Смертельная доза для него составляет от 0.01 – до 0.08 граммов.

2-й ученик. При выкуривании одной сигареты в дым переходит 0.008 г никотина, из которых четвертая часть попадает в легкие курильщика, остальное остается в воздухе, которым дышат окружающие.

3-й ученик. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 6-10 минут.

4-й ученик. В комнате, где выкурили 6 сигарет за два часа, некурящий человек получит дозу никотина и других табачных ядов, как будто он выкурил 1 сигарету.

5-й ученик. В семьях курильщиков некурящие члены семьи на 20% чаще заболевают раком легких, желудка.

6-й ученик. Ежегодно фиксируется до 1 млн. случаев бронхиальной астмы у детей, родители которых курят.

7-й ученик. Во Франции руководители некоторых компаний повышают зарплату некурящим сотрудникам.

8-й ученик. В России запрещено курить в общественных местах. За нарушение предусмотрен штраф. Увы... Это только на бумаге.

А теперь мы приглашаем всех на сатирическую акцию “Апельсин-шоу” против курения и алкоголизма среди подростков, т. к. наше здоровье зависит не только от питания, занятий спортом и заботе о своем теле, но также и от вредных привычек. В конце занятия мы должны составить плакат, который покажет результат нашего сегодня общения.

(Мини-проект.)

1-й ведущий: Шоу начинается – сок “Добрый” наливается!

2-й ведущий: Веселиться буду я – льем в стакан “Моя семья”!

3-й ведущий: Сок “Я” – любовь моя!

1-й ведущий: Кто водку невкусную пьет – тот хилым и глупым растет!

2-й ведущий: А кто попивает сок – будет строен и высок!

3-й ведущий: Кто в углу сигаретой дымит – свою жизнь пополам сократит!

– Как вы думаете, почему нашу акцию мы назвали “Апельсин-шоу”? (Сок полезен, его пить лучше для здоровья, чем алкогольные напитки и чем курить.)

– Из чего делают соки? (Из фруктов и овощей.)

#### 4. Приготовление свежесжатого сока.

Ведущий : – Ладно, лирическое отступление закончено, пора переходить к делу. А дело у нас такое – принять образ жизни, именуемый здоровым, себе за образец! Тогда ты, юноша или девушка, будешь просто молодец! Поехали!

– Отгадайте загадки.

– Первая загадка: я бы съел его один – этот вкусный... (апельсин)

– А такую? Я бы съел его за раз – тот огромный ... (ананас).

– А еще одну? В теплой солнечной долине на кустах растет ... (малина).

– Все-то вы знаете! Подойдите ко мне те, кто отгадал мои загадки!

– А знаете ли вы, как из этих апельсинов приготовить стакан замечательного сока? Кто сказал – соковыжималкой? Тоже выходите, присоединяйтесь к нам!

– Итак, четыре человека приготовили свои “соковыжималки”, то есть правую и левую руки, засучили рукава, взяли себе по тарелке – и вперед! Кто, за время, пока звучит музыка, выжмет больше сока из апельсинов? (Помощники помогают надеть перчатки и фартуки, следят за выполнением задания). Кто победил получает сок.

Аукцион.

Классный руководитель: – Парни молодые и девицы красивые, замечательно выглядите, хочу вам сказать. А все почему? Потому что не курите, невкусные напитки не употребляете, а соки, наверное, попиваете!

– Соки морковные – витамина и каротина полные!

– Соки яблочные и виноградные – и растете крепкие и ладные!

– Соки сливовые и клубничные – и здоровье у вас отличное!

– Объявляется аукцион. Лот номер один – пачка самого замечательного сока “Добрый”! Но продаваться он будет не за деньги, а на обмен. Что у кого есть в карманах – доставайте, оценивайте и предлагайте!

– Что вам не жалко отдать за пачку сока “Добрый”! Автобусный билет? Кто больше? Брелок от ключей? А еще? А кто предложит на обмен пачку сигарет?

(Я с чистым сердцем поздравляю молодого человека, который выбрал пять минут здорового образа жизни.)

– Лот номер два – предлагаю сок “Моя семья”! Кто отдаст за пачку сока сотовый телефон? Нет желающих? Цена немного снижается. Кто не жадный и поменяет свою зажигалку или коробок спичек на пачку вкусного, полезного сока?

(Вы сделали правильный выбор!)

– Агитацию за здоровый образ жизни продолжают обладатели желтых карточек.

– Для хорошего роста соки пьют мои братья и сестры!

– Соки пить – себя любить!

– Для блондинок и брюнеток лучше сока напитка нету!

Ведущий : – И снова я с вами – самая красивая, обаятельная и привлекательная! Хочу спросить у вас – помнит ли кто, какого цвета сок из зеленых яблок? (Желтый.) А березовый? (Прозрачный.) Томатный? (Красный.) И последний вопрос – какого цвета сок из красного винограда? (Розовый.)

Мини– итоги:

1. – А теперь создадим плакат под лозунгом “Запрограммируй себя на здоровье”, который будет являться итогом нашего сегодняшнего занятия.

Если наш Симпсон запрограммирован на здоровье, то что он введет в свое питание? Это мы прикрепим справа. Что удалит из своей жизни? Это прикрепим слева.

– У нас получился плакат, который теперь вы можете использовать для агитации здорового образа жизни в других классах!

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость. Энергию и достичь многолетия. Надеюсь, что

сегодняшняя встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее.  
Будьте здоровы!!! До свидания!

