Автор: Журавлева Люция Дмитриевна

Место работы: МАОУ СОШ №1 «Полифорум», г. Серов

Должность: учитель биологии

Классный час : Игра «Выбирай здоровый образ жизни»

*Цель:* формирование активной жизненной позиции.

*Задачи:*

- систематизировать знания детей о здоровье человека и способах его укрепления и сохранения;

- формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей;

- воспитывать гуманные отношения между детьми, умение общаться друг с другом в процессе игры.

Время проведения: 45 мин.

Участники: возраст детей 12-14 лет, 2 команды по 5-7 человек, ведущий.

Оборудование:

мультимедийный проектор, ноутбук, музыкальный центр, надувные шары по количеству команд, для каждой команды по 2 одноразовых стакана и одной котельной трубочке, 4 стола, стулья по количеству играющих, мешочек с жетонами 2-х цветов (красного, зеленого).

Оформление:

плакаты, пропагандирующие здоровый образ жизни, лозунги: «Хотим, чтобы стало модным - здоровым быть и свободным!», «Готовы доказать на деле: Здоровый дух в здоровом теле!».

*Ход мероприятия:*

Школьники, заходя в кабинет, достают из мешочка по одному жетону и рассаживаются за столы, формируя 2 команды по цветам жетонов.

Ведущая: Добрый день! 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья. Я рада приветствовать вас на игре «Выбирай здоровый образ жизни!». Посвящена сегодняшняя встреча актуальнейшей проблеме современности – здоровому образу жизни, основными факторами которой являются: занятие физкультурой и спортом, отсутствие заболеваний, отказ от курения, алкогольных напитков, наркотических средств.

Здоровье – важнейшая жизненная ценность. Каждый должен сознательно относится к своему здоровью.

Народ создал несметное количество пословиц и поговорок, в которых обобщил исторический опыт человечества.

Вот малая толика этих примеров:

Здоровье всему голова.

В здоровом теле – здоровый дух.

Здоров будешь - все добудешь.

Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – все потерял.

Здоровье приходит днями, а уходит часами.

Правила игры:

1.Игра состоит из 4 конкурсов: 1. «Крестики – нолики» (максимально 3 балла)

2. Кроссворд «Будь здоров»

3. «Простые истины»

4. «Береги здоровье смолоду»

2.Команды - участники играют по очереди.

3. На первом этапе «Крестики – нолики» команды находят выигрышный путь. Это понятия, связанные с отрицательным воздействием на здоровье человека (количество баллов 2).

4.На втором этапе команды разгадывают кроссворд «Будь здоров». Команда получает баллы соответственно количеству правильных ответов (максимальное количество баллов 10).

5. На третьем этапе «Простые истины» игрокам необходимо подобрать к причинам, связанным с нарушением здорового образа жизни, названия соответствующих заболеваний. Ответ дается в письменном виде (максимальное количество баллов 9)

6. На четвертом этапе «Береги здоровье смолоду» участники, прочитав предложенный рассказ, находят в нем действия не соответствующие правилам здорового образа жизни (максимальное количество баллов 8).

В конце игры подсчитываются баллы, оглашаются результаты и награждаются победители.

Конкурс «Крестики – нолики»

1.Выигрышный путь образуют понятия, связанные с отрицательным воздействием на здоровье человека:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Недосыпание | Фрукты | Стресс |
| Солнце | Переедание | Курение |
| Алкоголь | Зарядка | Спорт |

2. Выигрышный путь образуют понятия, связанные с положительным воздействием на здоровье человека:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зарядка | Наркотики | Витамины |
| Купание | Солнце | Голодание |
| Алкоголь | Курение | Фрукты |

2 конкурс: Кроссворд «Будь здоров».

Вопросы по горизонтали:

1.Самый распространенный путь передачи болезни СПИД.

2.Приемы для тренировки устойчивости организма к температурным воздействиям окружающей среды.

3. Какие занятия положительно влияют на сердечно - сосудистую систему.

4. Недостаток этого элемента в пище приводит к заболеванию щитовидной железы.

5. Самое распространенное заболевание, возникающее при несоблюдении правил гигиены зрения.

Вопросы по вертикали:

6. Газ, образующийся при неполном сгорании дров в неисправной печи. Вызывает смертельное отравление человека.

7.Препарат из ослабленных микробов для развития иммунитета против болезней.

8. Заболевание, возникающее при недостатке витаминов в пище.

9. Химическое вещество, вызывающее отравление организма (особенно дыхательной системы), содержится в табаке.

10.Орган, который испытывает нагрузку при употреблении человеком пива.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | 6 |  | | | | | | | | | | | |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 1 |  |  |  | 7 |  |  |
|  | | | |  |  | |
|  |
|  |
|  |
|  |  | | 8 |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  | | | | | |  |  | | | | | | | 9 |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |
|  |  |  | | | | 10 |  |  |
|  | | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  | | | |  |  |  |  |
|  | | | 4 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Ответы по горизонтали:

1.Половой, 2.закаливание, 3.спорт, 4.йод, 5. Близорукость.

Ответы по вертикали:

6. Угарный, 7. Вакцина, 8. Авитаминоз, 9. Никотин, 10. Почки.

3 конкурс «Простые истины»:

К причинам, связанным с нарушением здорового образа жизни, подберите соответствующие заболевания:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Малоподвижный образ жизни | 1. Пищевые отравления |
| 2. Употребление немытых овощей и фруктов | 2.Чесотка, педикулез |
| 3. Злоупотребление алкоголем | 3. Простудные заболевания |
| 4. Пользование чужими вещами (одежда, полотенце, расческа) | 4. Рак легких, хронический бронхит. |
| 5. Переохлаждение организма | 5. Глистные заболевания, дизентерия |
| 6. Курение | 6. Ожирение |
| 7. Употребление несвежих продуктов | 7. Язва желудка, цирроз печени |

Ответы: 1 – 6; 2 – 5; 3 - 7; 4 – 2; 5 – 3; 6 – 4; 7 – 1.

4 конкурс «Береги здоровье смолоду»:

Прочитайте рассказ «Один день из жизни Марка». Какие действия героя не соответствуют правилам здорового образа жизни.

*Утро было по-весеннему солнечным и ярким. Птицы радостно щебетали, приветствуя новый день. Марк проснулся от их звонкого пения. «Как хорошо, что сегодня воскресенье. Можно заняться любимыми делами». Он быстро умылся, взгляд упал на зубную щетку и пасту. «Обойдусь без нее» - подумал Марк и пошел завтракать. Из динамика телевизора доносилась бодрая музыка, и ведущий призывал всех к утренней зарядке. «Вот еще, лучше послушаю музыку». Марк одел наушники и врубил плеер на полную мощность, так, что уши заложило. Позавтракав, мальчик сел поближе к телевизору, ведь шел его любимый фильм. Наступило время обеда. Суп и котлеты разогревать было лень. Марк перекусил бутербродом. Самое время теперь полежать на диване, почитать книгу. Друзья звали играть в футбол, но Марк решил, что лучше поваляться. Вечер он провел за компьютером. Играл до тех пор, пока глаза не стало щипать от усталости. «День прошел замечательно»- подумал Марк, засыпая.*

*Ответ: Утро было по-весеннему солнечным и ярким. Птицы радостно щебетали, приветствуя новый день. Марк проснулся от их звонкого пения. «Как хорошо, что сегодня воскресенье. Можно заняться любимыми делами». Он быстро умылся, взгляд упал на зубную щетку и пасту. «Обойдусь без нее» - подумал Марк и пошел завтракать. Из динамика телевизора доносилась бодрая музыка, и ведущий призывал всех к утренней зарядке. «Вот еще, лучше послушаю музыку». Марк одел наушники и врубил плеер на полную мощность, так, что уши заложило. Позавтракав, мальчик сел поближе к телевизору, ведь шел его любимый фильм. Наступило время обеда. Суп и котлеты разогревать было лень. Марк перекусил бутербродом. Самое время теперь полежать на диване, почитать книгу. Друзья звали играть в футбол, но Марк решил, что лучше поваляться. Вечер он провел за компьютером. Играл до тех пор, пока глаза не стало щипать от усталости. «День прошел замечательно»- подумал Марк, засыпая.*

Ведущая: Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот восстановить его очень трудно.

Вспомните, в какое время вы ложитесь спать, сколько вы двигаетесь, бываете на воздухе, как питаетесь. Не пренебрегайте простыми истинами – хорошо известными правилами здорового образа жизни. Они помогают справиться с вредным влиянием внешней среды, сохранить здоровье на долгие годы.

И запомним- ка все вместе

Как здорово жизнь прожить

И себе не навредить:

1. Регулярные физические упражнения.

2. Рациональное питание.

3. Поддерживайте свой вес в норме.

4. Режим отдыха и сна.

5.Позитивный настрой.

6. Отказ от вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания).

Вот таковы основные правила здорового образа жизни.

Список использованных источников:

1. <http://maistr.ru/zdorovyi-obraz-zhizni/poslovitsyi-i-pogovorki-o-zdorovom-obraze-zhizni>

2. <http://www.detskoezdorovie.com/faq/quest2388.html>

3. <http://lifeglobe.net/blogs/details?id=416>

4. <http://www.takzdorovo.ru/>

5. <http://4brain.ru/zozh/>

6. http://www.aif.ru/health/life/1143088