## Классный час «Как ваше драгоценное здоровье?!»

**Цель: Формирование у учащихся ценностных установок на здоровый образ жизни. Профилактика вредных привычек.**

***Х*од занятия.**

***I. Постановка учебной задачи.***

- Здравствуйте, дорогие ребята!

При встрече люди издревле желали друг другу здоровья:

«Здравствуйте, доброго здоровья!»

**«Как ваше драгоценное здоровье?!»**

И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили

«Здоровья не купишь»

«Дал бы здоровья, а счастья найдёшь»   
- Что значит быть здоровым ?   
- Жить без болезней, вести нормальную деятельность, быть живым.   
- Здоровье  в большей  степени зависит от вас самих?   
- Что может повлиять на состояние здоровья?

1. Образ жизни

2. Состояние окружающей среды – природы

3. Питание

Древние Греки например, мало болели, но долго жили!

-От чего же им так везло?   
-Пищу ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали, вино пили разбавленным, много двигались.   
-Но главное закалялись.

В школе полдня занимались наукой, полдня физкультурой.   
-Почему?

**II. Игра «Ромашка»**

На лепестках ромашки записана первая половина пословицы- продолжить…

1. В здоровом теле ,(здоровый дух)

2. Голову держи в холоде, (а ноги в тепле)

3. Заболел живот, держи (закрытым рот)

4. Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)

5. Землю сушит зной, человека (болезни)

6. К слабому и болезнь (пристает)

7. Поработал (отдохни)

8. Любящий чистоту – (будет здоровым)

* Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы- это народная мудрость.   
  - Так что же такое здоровье?

**III. Мозговой штурм**

Дети высказываются на тему:   
Здоровый человек- это…

Вывод .

- Что же мешает быть здоровым?   
- Какие вредные привычки  преследуют многих людей в жизни?   
(курение , пьянство , сквернословие.)

Но что из этих привычек повторяется ежечасно?   
- курение !

Но что же такое курение и табак?

**КУРЕНИЕ** – это употребление вещества , дающий при горении ароматический дым .

**ТАБАК** – травянистое растение из семейства маслёновых , с крупными листьями.

Табак родом из Америки. Первыми европейцами попробовавшими его в 1492 г., были матросы знаменитой флотилии Христофора Колумба.   
 В числе подарков жители острова Гуанахани, который Колумб назвал Сан- Сальвадор, поднесли сушеные на солнце листья растения «петум». Сами они курили эти листья, свернутые в трубочку. Жители Кубы, куда Колумб высадился 27 октября 1492 г., называли траву для курения «сигаро». И хотя в представлении набожных испанцев пускать дым из ноздрей, как это делали островитяне, могли лишь черти, многие матросы, да и сам адмирал, втянулись в это занятие.   
В Англии, в эпоху Елизаветы 1, курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее.   
 В России, во времена царствования Михаила Федоровича Романова, уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по ступням, во второй раз- обрезанием носа и ушей. После сильнейшего пожара в Москве в 1634 г., причиной которого, как стало известно, было курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.

Торговля табаком и курение были разрешены в России в царствование

Петра 1, который стал сам заядлым курильщиком после посещения Голландии.

Вопросы.

- Почему табак был завезён в Европу? Дым табака, считался отпугивающим злых духов (лечебной травой). В 1543 году в одной учебной книге сказано «Табак вызывает сон, избавляет от усталости, успокаивает боль». В  Италии табак считался «забавой дьявола» (5 монахов покуривших были заживо замурованы в стены монастыря).

- Почему же табак выращивают до наших лет, и продают сигареты? (Доходная статья для торговцев именно они распространили по свету табак)

- Почему людям покурившим однажды очень трудно отказаться от сигареты? Никотин- наркотическое вещество, вызывающее зависимость от табака. Нико Жан- 1560 год- первый завёз табак во Францию.

*Вместе с папиросой сгорает и курящий.*

*Говорят, что сигарета*

*Смертоносней пистолета,*

*Убивает без огня*

*Закурившего коня.*

*Дым от этих сигарет*

*Застилает белый свет.*

*Мы наркотикам и дыму*

*Громко скажем: Нет! Нет! Нет!*

*Всех, кто любит сигарету,*

*Всех, кто курит по секрету,*

*Всех таких учеников -*

*На скамейку штрафников!*

**Ι٧. Итог. Полезные советы**

*Полезные советы:*

*Сила воли – вот спасенье!*

*Вот всему преодоленье!*

*Не кури и не колись!*

*Лучше спортом ты займись!*

*Закаляйся, если хочешь быть здоров.*

*Постарайся позабыть про докторов.*

*Водой холодной обливайся,*

*Если хочешь быть здоров.*

*Чтоб здоровье осталось с тобой -*

*Привычкам вредным дай смелый бой!*

*Больше двигайся давай!*

*Бегай, прыгай, приседай!*

*Мяч лови и мяч кидай!*

*Послушай, друг!*

*Если хочешь стать умелым,*

*Ловким, быстрым, сильным, смелым,*

*Научись любить скакалки,*

*Мячи, обручи и палки.*

*Никогда не унывай!*

*В цель снежками попадай,*

*С горки в санках быстро мчись*

*И на лыжи становись-*

*Вот здоровья в чем секрет!*

*Будь здоров! Физкульт - привет!*