**Классный час «Здоровый образ жизни – выбор молодых!»**

**Учитель**: Добрый день. Я предлагаю вам выбрать из корзины яблочко. По цвету яблок вы рассаживаетесь на места. (в корзине яблоки красные и зеленые, дети выбирают наугад яблоки, на столах тоже зеленое и красное).

Девизом нашего классного час станут слова:

*«Я умею думать, умею рассуждать,*

*Что полезно для здоровья буду выбирать».*

**Учитель**: Сегодня у нас много работы и поэтому целесообразнее было разделиться на группы и выбирать капитана команды, который будит отвечать за дисциплину в команде, за организованность, за правильность выполнения заданий.

Здесь я провела игру **«А вы когда-нибудь …?»** Самого активного я выбрала капитаном команды.

Возьмите в руки листок и постарайтесь вырезать яблоко. (я вместе с ними вырезаю) . Сравните своё яблоко и яблоко соседа, и вы увидите, что они разные. Так и все люди не похожи друг на друга и привычки у всех разные.

Сегодня я предлагаю вам поразмышлять над тем, что приносит пользу и вред здоровью человека и что поможет избавиться навсегда от вредных привычек. Надеюсь, что классный час будет для вас интересным и полезным.

*(Проведение игры-активатора “Пирамида”.)*

- Я выберу одного из вас (*беру за руку ребенка и вывожу к себе на середину*). Он выйдет на середину и пригласит к себе двух других. Те двое выберут каждый себе ещё по двое игроков и т.д. Таким образом, каждый приглашённый должен пригласить к себе ещё по два человека. Игра заканчивается, когда не остаётся никого, кто ещё сидит на своём месте.

(Ребята выстраиваются в “пирамиду”)

- Посмотрите, как мало времени вам потребовалось, чтобы поднять всех присутствующих со своих мест!

Вот с такой же скоростью, словно эпидемия, распространяются вредные привычки и неизлечимые болезни на земле. Они приносят страшное горе. Наша задача – научиться не стать их жертвой. Поэтому наш классный час называется «Здоровый образ жизни- выбор молодых». Присаживайтесь.

На протяжении всего классного часа, мы говорили о здоровом образе жизни и о том, из чего он состоит. Здесь я задавала им вопросы, что входитв понятие «Здоровый образ жизни» ? Ответы были разнообразные, интересные. Я подытожила.

Стандартные составляющие ЗОЖ, это 1) Занятие спортом; 2) Отказ от вредных привычек; 3) Рациональное питание; 4) Положительные эмоции (*на слайде блоки с надписями*)

**Учитель**: Далее рассматривали один из первых составляющих ЗОЖ – это занятие спортом. Я рассказывала, что спортсмены всего мира готовятся к олимпиаде, которая пройдет зимой в Сочи, мы вспомним некоторые виды спорта. Предлагаю вам поучаствовать в этом блоке.

Перед вами символы олимпиады, на обратной стороне которых написаны виды спорта, капитанам команд по очереди необходимо выбрать карточку.

Одна команда показывает пантомиму, другие разгадывают, что за вид спорта был показан.

 *(стрельба из лука, метание диска, прыжки с трамплина, прыжки с шестом, фигурное катание, бег с препятствиями, итоги - награждение)*



**Учитель:** Продолжаем рассматривать составляющие ЗОЖ , это - отказ от вредных привычек.

Я рассказываю, что общеизвестно, о том что, сигареты и алкоголь являются самыми распространенными привычками опасными для здоровья человека.

Задаю вопрос: ребята, вы все знаете какую опасность представляют для здоровья человека обычные сигареты. В чем она за­ключается?

 В них со­держится никотин, который оседает в легких курильщика.

(Беседа о негативном влиянии курения. Что же нас ждёт, если мы будем курить?)

**Учитель**: (*Слайд со шкалой*) Анкетирование старшеклассников показало, что первое знакомство с сигаретой у большинства школьников происходит чаще всего в возрасте 11-12 лет.

А какой вред приносит алкоголь? (ответы детей)

Давайте поиграем в известный всем конкурс **«Анаграммы»** и ещё раз убедимся какой вред наносит организму человека вредные привычки. **(слайд)**

1. Акшель  ( кашель)
2. Дыошка ( одышка)
3. Неболиз асдцер ( болезни сердца)
4. Акр егликх ( рак лёгких)
5. Мресть ( смерть)
6. Ракисе ( кариес)
7. Ымрощни ( морщины)

Молодцы! Понравилось игра, предлагаю поиграть вам еще в одну игру.

**Игра «Диалог с товарищем» или «Как сказать нет»**

Перед вами 2 конверта, раскрывайте их. В них карточки, в одном красные , в другом зеленые. На красных написаны варианты предложений, а на зеленых варианты ответов. Вам предлагается разыграть данные варианты. ……..

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Варианты предложений** |  | **Варианты ответов** |
| **1-я команда** | **1-я команда** |
| Попробуй пиво! У тебя будет хорошее настроение! | Нет! Мне этого не нужно, я хочу быть здоровым! |
| Нет! Пойдем лучше погуляем с моей собакой! |
| Хочешь пиво? Выпей, никто не заметит! | Нет! Я не буду и тебе не советую! |
| Давай закурим! От одной сигареты ничего не будет. | Нет! Вредные привычки не приводят к добру! |
| Давай покурим! Или ты трусишь? |  |
| Пошли покурим. Или тебе слабо!? | Нет! У меня есть более интересные занятия! |
| **2-я команда** | **2-я команда** |
| Давай покурим! После одной сигареты к курению не привыкнешь. | Нет! Я не хочу подражать тем, кто не бережет свое здоровье! |
| Нет! Я спешу в шахматный кружок. Хочешь, пойдем со мной. |
| Почему ты не куришь? Боишься, что мама заругает? | Нет, я не буду! Пойдем лучше со мной на каток. |
| Нет! Мама меня просила сходить в магазин, пошли со мной. Может, твоей маме тоже нужно что-нибудь купить. |
| У нас во дворе многие курят, ничего с ними не случилось. Попробуй и ты! | Нет! Лучше пойдем ко мне смотреть футбол. Сегодня финал! |

Идем дальше. Следующий блок- это рациональное питание

Учитель: Каждый из вас хорошо знает, что питание является одним из важнейших условий жизнедеятельности человека. Скажите почему? (ответы детей) (Предположительные ответы : *питание влияет на рост и деятельность различных органов и систем.* Правильная организация питания позволяет поддерживать и укреплять здоровье, а его нарушение ведёт к возникновению многих заболеваний)

 А как вы думаете почему символом нашего классного часа является яблоко? (ответы детей)

Яблоки одним из самых полезных продуктов для человеческого организма. В яблоках самая удачная комбинация полезных веществ , хотя они и не являются чемпионами по содержанию в них количеству витаминов и питательных веществ , но тем не менее, яблоки являются чуть ли ни самыми полезными фруктами.

Поиграем во всем известную игру **«Съедобное -несъедобное»,** только наш игра будет называться «Съедобное – не очень съедобное»

 (*я называю и кидаю мяч…*)

яблоки, пепси-кола, геркулес, фанта, чипсы, кефир, капуста, морковь, жвачка, молоко…………. .

(на слайде)

- Вредные продукты: пепси-кола, фанта, чипсы…...

Почему они вредные?

 В их состав входят съедобные и несъедобные компоненты: консерванты, красители., ароматизаторы, загустители, вкусовые добавки. Добавки группы Е при частом употреблении наносят вред организму.

А знаете ли вы что:

1. В состав **кока-колы** входит запрещенная добавка фенилаланин, которое вымывает из организма серотонин, так называемый гормон счастья. Когда этого гормона мало, возможно развитие депрессий, навязчивых мыслей, панике или даже развитию необъяснимых приступов злости, по-моему, это явный вред кока колы.

2. В состав **чипсов** и **сухариков** входят канцерогены, которые содержатся в данном продукте, превышают норму в 500 раз! Чтобы привлечь потребителя, производители при их приготовлении используют приправы и разные вкусовые добавки, такие как глутамат натрия, а так же АКРИЛАМИД – это белое вещество, растворимое в воде, известно, что он повреждает нервную систему, и приводит к образованию опухали в брюшной полости.

**Заключительная часть (блок положительные эмоции)**

- А в завершении нашего урока мы соберем с вами «КОРЗИНА ЗДОРОВЬЯ».

У вас на столах лежат яблоки (макеты) и карточки с привычками, как полезными, так и вредными. Вам необходимо максимально быстро собрать свою корзину здоровья, выбрав из предложенных привычек.

 (Заниматься спортом, есть много сладкого, делать утреннюю гимнастику, много смотреть телевизор, следить за одеждой, закаляться, долго играть в компьютерные игры, много времени проводить на воздухе, курить, умываться, чистить зубы, употреблять спиртные напитки, правильно питаться, соблюдать режим дня, вовремя учить уроки, заниматься музыкой, рисовать, читать книги, помогать маме…………….)

Дети под музыку, вставляют яблоки в корзину. У каждого на столах лежит ватман с изображением корзины и яблоки….

Молодцы! Вы все сделали правильный выбор, поэтому у нас получилась такая яркая, крепкая, здоровая корзина.(*Учитель берет и прикрепляет к доске*)

Вот и подошла к концу наша встреча. Вы молодцы, плодотворно поработали. Хорошее здоровье — один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

**Учитель:**

Ну что ж, мой друг,

Решенье за тобой,

Ты вправе сам командовать судьбой,

Ты согласиться можешь, но отказ,

Окажется получше в сотню раз,

Ты вправе жизнь свою спасти,

Подумай, может, ты на правильном пути,

Но если всё – таки успел свернуть,

То потрудись себе здоровье ты вернуть.