

**Методическая разработка**  
**классного часа МЛ- 34**

на тему:

***« Я выбираю здоровый образ жизни! »***

Социальный педагог: А.В.Тимофеева.

Тема: «Я выбираю здоровый образ жизни».

Цель: Способствовать формированию активной жизненной позиции в положительном отношении к здоровому образу жизни.

Задачи: 1.Развивать знания обучающихся о здоровье и здоровом образе жизни.

2.Формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации.

3.Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

План:

1. Выступление ведущего.
- 2.Чтение стихов (обучающиеся группы МЛ-34).
3. Выступление обучающихся «Табакокурение».
4. Выступление обучающихся «Алкоголизм». Фильм.
5. Выступление обучающихся «Наркомания». Фильм
6. Тест « Твое здоровье».
7. Обучающиеся делают зарядку.
8. Подведение итогов.
9. Рефлексия.

### 1.Выступление ведущего.

Умение вести здоровый образ жизни-признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли. Именно в раннем возрасте должны решаться задачи формирования ответственного отношения к своему здоровью.

### 2.Читает стихотворение Крячко Влад.

#### « Крошка сын к отцу пришел».

Крошка сын к отцу пришел,  
И спросила кроха:  
«Что такое хорошо  
И что такое плохо?»  
Если делаешь зарядку,  
Если кушаешь салат  
И не любишь шоколадку  
То найдешь здоровья клад.  
Если мыть не хочешь уши  
И в бассейн не идешь,  
С сигаретою ты дружишь -  
Так здоровья не найдешь.

Нужно, нужно заниматься по утрам и вечерам.  
Умываться, закаляться, спортом смело заниматься,  
Быть здоровым постараться.  
Это только нужно нам!

### Правильное дыхание. ( Рассказывает Ем Валера).

Очень важно всегда дышать через нос. В носовых ходах воздух очищается, согревается, увлажняется. В оздоровительной гимнастике под названием «його» принято считать, что «одно только поколение правильно дышащих людей возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть как на нечто необыкновенное». Конечно же, важно и то, чтобы воздух, которым мы дышим, был чистым.

### Рациональное питание ( Рассказывает Прокуда Иван).

Известный русский публицист и литературный критик Д.И. Писарев уверял: «Измените пищу человека, и весь человек мало-помалу изменится». Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания. Современный рацион питания большинства людей отличается большим потреблением продуктов, содержащих много углеводов. Результат - переедание и ожирение. «Умеренность - союзник природы», - говорил древнегреческий врач, отец медицины Гиппократ. Да, питание должно быть умеренным, но разнообразным и полноценным.

### 3. Табакокурение ( Рассказывает Кононенко Роман).

Табакокурение часто относят к вредным привычкам, а ведь это одна из опасных болезней, называемая химической зависимостью. Согласно мировой статистике, ежегодно из числа курильщиков преждевременно умирают около 2,5 млн. человек. В табачном дыме около 400 компонентов, 40 из которых имеют канцерогенный эффект, т.е. способны вызвать раковые заболевания. Наиболее опасен радиоактивный полоний-210. Очень вредно курение для детей и подростков, юношей и девушек. Ведь именно в подростковом возрасте окончательно формируется организм, который должен служить всю жизнь. Курение опасно не только для самого курильщика, но и для окружающих его людей. Так называемое «пассивное курение», когда человек вынужден вдыхать дым, находясь в прокуренном помещении, оказывает на организм такое же отрицательное воздействие, как и собственно курение.

Обучающиеся читают стихотворение, трое ребят изобразили и озвучили органы, которые отравляются в результате курения.

Читает: Потапова Александра

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.

Читает: Халтобина Анастасия

« 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.

Читает: Саран Маша

«Легкие»  
Мои сосуды кровяные –  
В дыму сгорают день за днем,  
И если вы нас не спасете,  
Мы от куренья пропадем!  
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?

Читает: Крячко Влад

« Головной мозг»

Иссушил меня проклятый злодей.

Нету 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.

Читает: Турченко Михайл

« Обещание»

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»

4. Алкоголизм.

Алкоголизм делает больше опустошения, чем три исторических бича, вместе взятых: голод, чума, войны», - У. Гладстон.



Читает: Подтуркин Павел

В глубокой древности человек познакомился с необычным веселящим действием некоторых напитков. Не сразу люди заметили, что на следующий день человек расплачивается головной болью, разбитостью, дурным настроением. Наши далекие предки и не догадывались, какого страшного врага они приобрели. Основным составляющим веществом большинства алкогольных напитков является этиловый спирт. Принятый вовнутрь, через 5-10 минут он всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь - яд для любой живой клетки.

**Видеоролик об алкоголизме.**

Стихотворение читает: Турченюк Михаил

« Возвращайся»

Смерть пирует победу  
Каждый день, каждый час,  
И слова «брошу в среду»-  
Для нее как отказ.  
И сидя на престоле,  
Собирая свой круг,  
В ее темном подоле  
Уже тысячи слуг.  
В перекуренном зале,

Распивая вино.  
Ты на старом вокзале  
Ждешь ее уж давно.  
Но, себе представляя,  
Что хозяин всего,  
Ты живешь не вставая,  
Но, теряя всего!  
Ты живешь не вставая,  
Но теряя всего!  
И таких уже сотни!  
Сотни тысяч таких!  
Загубив свои жизни,  
Губят жизнь молодых...  
Сотни в клубах дурмана!  
С темным флагом в руках!  
Под гипнозом обмана –  
Смерть у всех на глазах!  
Топит мягко болото...  
Зацепись за тростник!  
Дай отпор! Чтобы кто-то  
Мог помочь и проник!  
Верь! Молись! Не сдавайся!  
Не иди той тропой!  
Раз упал — поднимайся, Возвращайся домой.

Проблема употребления алкоголя очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Алкоголь особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его.

Известный русский психиатр С.С. Корсанов так описывал алкогольное состояние: «Опьяненный не думает о последствиях своих слов и действий и относится к ним крайне легкомысленно... Страсти и дурные побуждения выступают без всякого прикрытия и побуждают к более или менее диким поступкам. Недаром говорится: «Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке».



**БУХАЙ, КУРИ, КОЛИСЬ!**  
твои дети ответят за всё

## 5. Наркомания: Читает Соколов Максим

Часто первый шаг к наркотикам делается из любопытства. До 60% наркоманов именно так «попробовали» наркотики. Наркотическая зависимость формируется очень быстро, ее процесс столь стремителен, что в 30-40 лет наркоман - это уже глубокий старик. От психологической склонности до физической зависимости проходит всего 2-3 месяца. Наркотические вещества оказывают на организм человека чрезвычайно выраженное влияние. Нервные клетки как бы сгорают, резко снижаются защитные функции организма. Беззащитный организм подвергается атаке множества болезней. Страдают все органы и системы организма: поражается мышца сердца, возникают гастрит, язвенная болезнь, панкреатит, цирроз печени, желчнокаменная и почечно-каменная болезни, пневмония, плеврит, гепатит, СПИД.

### Видеоролик о наркомании.

## 6. Тест «Твое здоровье».

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

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...

## 7. «Самый веский аргумент быть здоровым». (Обучающиеся делают зарядку).

## 8. Подведение итогов:

И курение, и алкоголизм, и, тем более, наркомания все больше и больше заставляют задуматься подростков о своем будущем. Ведь все эти привычки

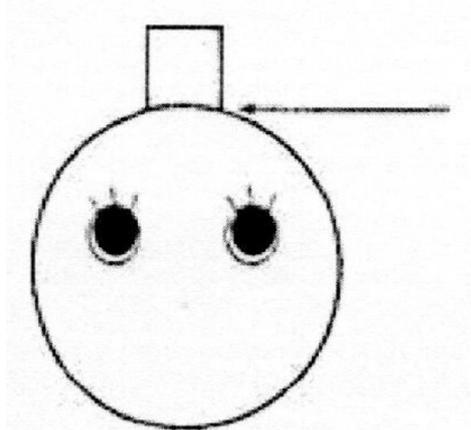
сказываются на социальной, экономической, психологической и культурной жизни общества.

Что в Вашем понятии «Здоровый образ жизни».

- отказ от вредных привычек;
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции;
- высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.

« Я могу», « Я хочу», « Я должен».

Каждому раздаются заготовки (изготовленные контуры лица, на котором нарисованы только глаза.



В зависимости от отношения к проблеме здорового образа жизни, веры в личные возможности сделать свою жизнь счастливой, оптимизма, обучающиеся рисуют различные выражения лица - чем шире улыбка, тем больше уверенности в завтрашнем дне и в свои силы. Затем рисунки вывешиваются на доске.

### 9.Рефлексия.

Сегодня я узнал...

Я для себя сделал вывод...

Меня удивило...

Мне очень понравилось (не понравилось)...

Было интересно...

Расскажу друзьям.

*Желаю Вам крепкого здоровья! До свидание!*