

## **Классный час на тему: «В здоровом теле - здоровый дух!»**

Цели и задачи:

1. Формирование позиции противостояния опасным для здоровья и жизни зависимостям – от наркотиков, алкоголя, курения и другим;
2. пропаганда здорового образа жизни;
3. акцентирования внимания на возрождении чистоты взаимоотношениями между юношами и девушками;
4. поддержка и развитие у молодежи интереса к знаниям;

План:

1 часть – Творческое задание. Конкурс плакатов, посвященных пропаганде здорового образа жизни (5-10)

2 часть – Интеллектуальная игра. «В здоровом теле - здоровый дух!» (25-30)

Ход классного часа:

В начале урока участники делятся на 4 команды.

Учитель объясняет, что сегодняшний классный час посвящен актуальной проблеме современности - здоровому образу жизни, основным составляющим которого является:

1. отказ от курения;
2. отказ от наркотиков;
3. отказ от алкогольных напитков;
4. отсутствие всевозможных заболеваний;
5. занятие физкультурой и спортом;
6. отказ от сквернословия;

Затем учитель рассказывает о структуре классного часа.

1 часть – командам дается задание:

за 5- 10 минут нарисовать плакат, пропагандирующий здоровый образ жизни. Основные требования к плакату: яркость, образность, запоминаемость, информативность и оригинальность. Именно по этим критериям определяется лучший плакат, за который команда получает 10 игровых монет, остальные команды - по 5 игровых монет. Этими плакатами украшается сцена. Пока команды рисуют, звучит песня «Бросай курить, вставай на лужи» и (гр. Отпетые мошенники), как только она закончится, команды должны сдать рисунки ведущему.

2 часть Интеллектуальная игра « В здоровом теле - здоровый дух!» (25-30 минут).

Очки, набранные в игре, прибавляются к очкам, заработанным командами в 1 части.

Музыкальное сопровождение: тихая спокойная музыка, не отвлекающая участников во время обсуждения.

Правила игры:

Игра проводится в 4 тура. В каждом туре меняются правила и тематика вопросов. Задача участников: набрать наибольшее количество очков.

1 тур

Проводится индивидуально с каждой командой. Ведущий предлагает бросить команде кубик, который поможет определить количество баллов за правильный ответ на предложенный вопрос. Каждой команде дается возможность один раз выбросить кубик.

Вопросы к первому туру «Бросай курить!»:

1. Американские врачи в начале прошлого века, разумеется, знали, что беременным женщинам вредно набирать большой вес, но вот рекомендованное ими средство для похудения сейчас кажется диким. Женщинам советовали меньше двигаться. Не есть сладкого и не делать того, что действительно может вначале снизить вес. Что это? (Курение)
2. Халдфан Маер, бывший директор Всемирной организации здравоохранения считает, что это самая распространенная из предотвратимых болезней. Что это? (Курение)
3. Рассказывают, что домашний врач Бисмарка нередко упрекал его в том, что он почти никогда не выпускает изо рта сигареты, несмотря на то, что курение очень вредно для него. Бисмарк на это отвечал, что все его искусство дипломатии заключается именно в этом умении. В каком? (Пускать дым в глаза)
4. После второй мировой войны в США это вошло в моду. Заниматься этим в квартире или офисе считалось обычным делом. Но в 1957 году доказали, что оно губительно воздействует на организм. Что же сегодня является объектом всеобщего осуждения американцев и причиной того, что злоупотребляющих этим не принимают на некоторые работы. (Курение)
5. Одно из правил противопожарной безопасности по - болгарски звучит «Не пушете в леглото!» переведите его на русский язык. («Не курите в постели!»)
6. А.П.Чехов говорил: «Целовать курящую женщину все равно что...» Продолжите его высказывание. (...целовать пепельницу...)

7. Врачи считают, что это самое доступное из всех веществ, к которому человека вырабатывается наркотическая привязанность. Что это? (никотин)

## 2 тур

Проводится одновременно со всеми командами. Ведущий предлагает по команде всем бросить кубики. Команда, выбросившая наибольшее количество очков, отвечает на вопрос, причем цена вопроса соответствует выброшенному числу. Остальные команды могут участвовать во втором туре за 1 очко. В этом туре предлагается 5 вопросов.

Вопросы ко второму туру «Наркотики, алкоголь – никогда!»:

1. Как древние греки называли бы человека, страдающего влечением к оцепенению? (наркоманом, греч .narke – оцепенение, mane – влечение.)
2. По мнению А. П. Чехова, водка, хотя и белая, но красит нос. А что она чернит? (Репутацию)
3. Назовите болезнь, которой во Франции страдает около четверти всей молодежи, а каждый год умирает больше людей, чем от белокровия, туберкулеза, полиомиелита вместе взятых? (Алкоголизм)
4. Что, по одной народной китайской мудрости, приносит сто горестей и одну радость? (Алкогольные напитки)
5. «Его покидает дух веры и благочестия, остается дух в нем мерзости и порочности. Его проклинаят БОГ, ангелы и правоверные. Сорок дней его молитва не будет принята. В день Страшного суда лицо его будет черным, язык свисать изо рта, слюна стекать на его грудь, от жажды поднимется вопль в груди». В каком случае мусульманина ждет такое наказание? (Если принимает алкоголь)

## 3 тур

Проводиться индивидуально с каждой командой. Ведущий предлагает перед сбросом кубика сделать прогноз на будущий сброс. В случае правильного прогноза цена увеличивается на 10 баллов. Каждая команда в этом туре играет 1 раз.

Вопросы к третьему туру «Нам не страшны никакие болезни»

1. Врачи считают, что самая распространенная заразная инфекционная в мире болезнь – насморк. А что считается самой распространенной в мире незаразной инфекционной болезнью? (Кариес)
2. Какая болезнь по мнению греков, раскалывает ум и душу? (Шизофрения, греч . Shizo- раскалываю, phren – душа, ум )
3. По данным Всемирной организации здравоохранения, одной из профессиональных болезней школьных учителей является полиоз. Болезнь эта смертельна, но рано

или поздно поражает каждого человека, за исключением некоторых счастливицев. Которые сами тому не рады. Школьных учителей, однако, полиоз раньше настигает раньше статистического срока. Назовите основные симптомы болезни. (Седые волосы, полиоз – это поседение, седеют все кроме лысых)

4. По мнению американских медиков, эти существа являются главными переносчиками гриппа в США. Именно они ответственны за то, что каждый год осенью вспыхивают эпидемии. Кто они? (Школьники)

4 тур

Проводится одновременно со всеми командами. Ведущий предлагает по команде выбросить кубики. Причем, каждая команда своим броском определяет, в скольких вопросах из 6 она принимает участие. Каждый правильный ответ в этом туре оценивается в 3 балла.

Вопросы к четвертому туру «Если хочешь быть здоров - занимайся!»

1. Изобретатель этого предрекал своему детищу две области применения - доставка почты и средство для похудения. Назовите современный прообраз этого предмета. (Велосипед)
2. П. Брегг говорит, что есть 9 докторов. Начиная с четвертого, это: естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых трех докторов, упомянутых Бреггом. (Солнце, воздух и вода)
3. О каком виде спорта говорится в остроумном английском изречении: «Этот обмен занятиями при помощи жестов? (Бокс)
4. 4) Очень долгое время на Олимпийских играх в Древней Греции был единственный вид легкой атлетики. Какой? (Бег)
5. Появлению этой спортивной игры помогло обыкновенное незрелое яблоко. С Востока эта игра пришла в Европу. В позапрошлом веке ее привез английский герцог, поместье которого находилось недалеко от города, откуда и берет начало свое название эта игра. (Бадминтон)
6. В русский язык это слово пришло в конце 18 века из французского языка. Так первоначально называли срочную почту. Доставляющие письма, донесения специальными посыльными, которые сменяли друг друга в пути в определенных пунктах. Назовите слово, которое произошло в наши дни и получило иное название. (Эстафета)

Подведение итогов.