

Классный час для учащихся 8 класса

«Мое здоровье»

Цели:

1. Формирование чувства личной ответственности за здоровый образ жизни.
2. Рассмотрение определения «Здоровье».
3. Обсуждение различных вариантов отношения к своему здоровью и возможных путей его сохранения.

Задачи:

1. Научить учащихся работать в группах.
2. Провести исследовательскую работу.
3. Помочь учащимся найти выход из тяжелых ситуаций.
4. Помочь учащимся задуматься о своем будущем и о будущем своей страны.
5. Сделать правильный выбор в жизни.
6. Дать учащимся вопросы анкеты.

Методы обучения: беседа, дискуссия, ролевая игра, работа в группах, самодиагностика.

Структура занятия:

1. Вступительное слово. «Главный выбор в вашей жизни – здоровье!»
2. Разговор о здоровье.
3. Игровая пауза «Что толкает людей в пропасть?»
4. Самодиагностика «Сможешь ли ты устоять?»

5. Театральные миниатюры «Умей сказать: «НЕТ!»
6. Творческие задания «Путь к здоровью!»
7. Рефлексия: акция «Мы против...»
8. Заключительное слово (вручение памяток «Мое здоровье в моих руках!»)

Ход занятия:

1. Вступительное слово. «Главный выбор в вашей жизни – здоровье!»

-Здравствуйте, ребята!

-Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит хорошее настроение. И я хочу пожелать вам, чтобы каждый день приносил вам только радость.

-Ребята, а что нужно человеку, чтобы всегда быть в хорошем настроении, в хорошей форме? (Здоровье)

Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я вам всем желаю

здоровья. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверно, потому, что **здоровье для человека – самая главная ценность.**

-Сегодня наше мероприятие посвящено здоровью человека.

Жизнь – это богатство, данное изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой. Давайте уточним, что же такое здоровье.

Слайд 4.

2. Разговор о здоровье.

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического, социального благополучия.

- Сегодня мы выясним, как каждый из вас относится к своему здоровью, знает ли он основные правила и регулярно ли их выполняет.

Слайд 5.

- Какого человека можно назвать здоровым?

Выберите слова для характеристики здорового человека: красивый сутулый сильный бледный румяный стройный толстый крепкий неуклюжий подтянутый.

Такой человек должен соблюдать Правила здорового образа жизни. Такие правила приносят пользу только тому, кто следует им не от случая к случаю, а постоянно, живёт по этим правилам.

Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Между тем здоровье — одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости. Его не купить ни за какие деньги! Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире. Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье, иметь знания о гигиене, первой медицинской помощи, и о том, как не навредить своему организму. Давайте вспомним эти правила.

3. Игровая пауза «Что толкает людей в пропасть?» (Слайд6,7).

(Дети вытягивают по-одному листочку с номером вопроса и отвечают).

Вопросы:

1. Какая вредная привычка может появиться с одного раза?
2. Какая вредная привычка несет программу самоликвидации всех потомков человека?
3. От какой вредной привычки появляется 25 болезней?
4. Какие вредные привычки отравляют человека, разрушают его организм?
5. Что необходимо делать, чтобы устоять от вредных привычек?
6. Какие вредные привычки начинаются с невинных забав, а заканчиваются нищетой, болезнью, смертью?
7. Как вы думаете, что толкает людей в пропасть смерти, болезни?
8. Почему люди становятся рабами вредных привычек?
9. Верно ли, что от курения погибает ежегодно 10000 человек?
10. Правда ли, что есть безвредные наркотики?
11. Правда ли, что большинство людей не курит?
12. Отказаться от курения легко?

- Молодцы, ребята! Хорошо отвечаете на вопросы. А сможете ли вы противостоять вредным привычкам? Предлагаю вам пройти самодиагностику. Ответьте на вопросы словами «да» или «нет».

4. Самодиагностика «Сможешь ли ты устоять?»

Слайд 8, 9.

Вопросы:

1. Любишь ли ты смотреть телевизор?
2. Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше 3 часов ежедневно?
3. Хотелось ли тебе попробовать закурить?
4. Можешь ли ты просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?
5. Пробовал ли ты алкогольные напитки?
6. Любишь ли ты уроки физкультуры?
7. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?
8. Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?
9. Если бы тебе прямо на улице незнакомец предложил коробку конфет, взял бы ты ее?
10. Друзья зовут тебя в игровые автоматы, а ты еще не сделал уроки? Сможешь отказаться?

-Теперь подсчитайте, сколько раз вы ответили словом «да»? Умножьте полученное число на 5. Вы получили количество баллов. Итак:

Слайд 10.

0 – 15 баллов: вы умеете управлять своими желаниями. Как и все люди, вы любите получать удовольствия. Но в нужный момент вы в состоянии понять, что удовольствие ради удовольствия может принести вред. Получается, что если вам кто-нибудь предложит «побалдеть» от какой-либо дряни, то вы легко откажетесь. Вас не так-то просто купить на всякую дешевку. У вас впереди интересная жизнь, полная настоящих удовольствий.

Слайд 11.

20 – 40 баллов: ваша «зона удовольствий» нередко вас подводит. Вы, быть может, и хотели бы лучше управлять своими желаниями, но это не всегда получается. Не хватает воли. Видимо, вы очень много времени теряете зря. Вы стремитесь к сиюминутным

удовольствиям. Из-за этого вы можете потерять очень много приятного в будущем. Если вам предложат «немного кайфа», вы можете согласиться. К сожалению, большинство наркоманов так и начинали. Рекомендуем быть настороже – слишком дорогой может оказаться цена сомнительного удовольствия.

Слайд 12.

40 – 50 баллов: вас, как говорится, можно брать голыми руками. Вы буквально заряжены на получение всяческих удовольствий. За любой вид «кайфа» вы будете готовы отдаться в рабство какому-нибудь подонку. Таких, как вы слабаков не так уж и много. Вам грозит беда!

Слайд 13. Рисунок.

- **Помните: если вы не избавитесь от вредных привычек, то они избавятся от вас!** (Слайд 13).

5. Театральные миниатюры «Умей сказать: «НЕТ!»». (Слайд 15).

- Сейчас вам предстоит разыграть миниатюры.

Постарайтесь проявить весь свой артистизм, чтобы миниатюра была достоверной. В помощь вам предлагаются диалоги. (Приложение 1).

Слайд 16.

Миниатюра 1 **«Не нюхай клей – будешь умней».** (К доске выходят 2 ученика, разыгрывают миниатюру).

- Как вы считаете, правильно ли сделал ученик, что отказался от назойливого приглашения? Как бы вы себя повели в подобной ситуации?

Слайд 17.

Миниатюра 2 **«С водкой дружить – здоровье сгубить».**

- Одобряете ли вы поведение одноклассника? Что бы вы сказали в подобной ситуации?

Слайд 18.

Миниатюра 3 **«Внимание – берегись наркомании».**

- Сталкивались ли вы с подобными ситуациями? Что бы вы говорили в ответ на такие предложения?

Слайд 19.

Миниатюра 4 **«Сигарета – не конфета!»**

- Как бы вы действовали на месте этих ребят?

- Очень важно в таких ситуациях уметь сказать твердое и решительное «НЕТ!» Если вы все же попали в плен вредной привычки, Старайтесь избавиться от нее изо всех сил. Если вам это удастся, вы настоящий герой!

Слайд 20.

Как гласит китайская мудрость: «Тот, кто может победить другого, - силен, тот, кто побеждает самого себя, - воистину могуществен».

Слайд 21.

6. Творческие задания «Путь к здоровью».

- Чтобы доказать правильность своего выбора, выполним задания. У каждой группы оно свое. Откройте конверт №3.

Задание для 1 группы: попробуйте составить пословицы, отражая тему классного часа, запишите их. (В случае затруднения детям можно предложить в качестве образца сборник с пословицами).

Пословицы, которые были составлены учениками:

1. Не кури ты сигареты, ешь котлеты и конфеты.
2. Физкультуру посещай, алкоголь не потребляй,
3. Не куришь сигареты – в карманах есть монеты.
4. Куришь – здоровье губишь.
5. Будешь спортом заниматься – не будешь в больнице валяться.

Задание для 2 группы: собери разрезанное стихотворение; пронумеруйте для удобства двустишия, подготовьте группой его выразительное исполнение. (Можно предложить и озаглавить это стихотворение).

Пусть каждый запомнит: курение – яд!

И факты уже за себя говорят.

Болезни желудка и легких развал,

А печень курильщика?! Если б ты знал!

Ее ты разрушил, и голос хрипит.

Задором мальчишеским взгляд не блестит.

И нет настроенья, и жизнь не мила.

Тебя сигарета к тому привела.

Ты слышишь, подросток и взрослый народ?

Пусть тяга к куренью навеки умрет!

Ведь жизни не будет, где дым сигарет.

Одумайтесь, люди, и дайте ответ.

Займитесь-ка спортом зимой и весной!

И летом, и осенью – всякой порой!

На лыжи вставайте, идите в бассейн.

А летом на речку компанией всей.

В лесу погуляйте, идите в поход.

Куренья дурман очень скоро пройдет.

Читайте, учитесь, добрейте душой.

Друзья, объявите курению бой!

Тогда вы увидите в небе зарю.

И с радостью скажете: «Я НЕ КУРЮ!»

Тогда вам откроется тайна одна,

Что жизнь без куренья успеха полна!

Мы все родились, чтоб здоровыми быть.

Давайте всем миром здоровье хранить!

Задание для 3 группы: постройте лестницу здоровья, используя в качестве ступеней следующие понятия: труд, жизнь, походы, путешествия, алкоголь, злоба, книги, театр, отдых, наркотики, новые встречи, зависть, спорт, курение, месть, праздники (каждое слово записано на отдельной карточке). Какие слова вы не возьмете? Почему? Дополните пустые карточки своими словами (Дети написали : любовь, дружба).

8. Рефлексия.

(Каждой группе раздается карточка с заданием: продолжите фразу:

1. Если мне предложат наркотик, то
2. Я выберу спорт вместо
3. Если я буду участвовать в акции против вредных привычек, то выберу девиз: ...

9. Заключительное слово:

Дорогие девятиклассники! Я надеюсь, что наш час общения не прошел для вас даром: этот час стал для вас пусть маленькой, но победой на пути к здоровью! Пусть каждый час, каждый день только приумножают ваше здоровье! Каждый день начинайте и заканчивайте словами (хором): «**Мое здоровье в моих руках!**» (Слайд).

В память о нашем классном часе вы можете взять памятки.

IV. Домашнее задание. Выполнить кроссворды по теме: Здоровье.

Литература:

1. Сборник сценариев под редакцией Малюшкина “Дела школьные”. М.: Просвещение, 1983
2. Дереклеева Н.И., Савченко М.Ю., Артюхова И.С.. Справочник классного руководителя 7-8классы. Волгоград: «Учитель», 2001.
3. Гончаров А.Т., Мельников А.М.. “Здоровье - смолоду”.

4. В.В.Балабанова, Т.А.Максимцева Предметные недели в школе. Биология, экология, здоровый образ жизни. – Волгоград: «Учитель», 2000.
5. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье. - М.: Просвещение, 1983.
6. Гладких Ю.Н., Лавров С.Б. Дайте планете шанс. - М.: Просвещение, 1995.
7. Аникин В.П. Русские пословицы и поговорки. - М.: Художественная литература, 1988.
8. <http://volkmr.68edu.ru/meropr/sport2.doc>

Приложение 1.

Первый диалог «НЕ нюхай клей – будешь умней»

Ученик 1. Пойдем с пацанами мультики в подвале посмотрим.

Ученик 2. Какие еще мультики в подвале?

Ученик 1. Ну, клею понюхаешь и увидишь.

Ученик 2. Нет, мне это не интересно, я мультики уже не смотрю.

Ученик 1. Да каждый увидит то, что ему интересно!

Ученик 2. Мне интересно футбол посмотреть.

Ученик 1. Ну так футбол увидишь.!

Ученик 2. Так я его на стадионе или по телеку увижу! Зачем мне твой подвал?

Ученик 1. Да что ты понимаешь? Там идевчонки будут!

Ученик 2. О! как раз напомнил! Я же на свидание опаздываю!

Второй диалог «С водкой дружить – здоровье губить!»

Ученик 1. Гони двадцатку, пацаны за водкой сбегают, нужно 23 февраля отметить.

Ученик 2. Нет у меня двадцатки!

Ученик 1. Ну я тебе займу, потом отдашь.

Ученик 2. Да нет: у меня правило: никогда не брать займы.

Ученик 1. Ладно, мы тебя угостим, раз ты такой бедный.

Ученик 2. Я не бедный. Просто пить не хочу.

Ученик 1. Ну, так посидишь за компанию.

Ученик 2. За компанию ни пить ни сидеть не хочу.

Ученик 1. Так ты что, откальываешься от коллектива?

Ученик 2. Нет, просто мне это не нитересно.

Третий диалог. «Внимание – берегись наркомании!»

Ученик 1. Хочешь улететь далеко-далеко? Могу дать колесо (таблетку). Сразу забудешь обо всех проблемах.

Ученик 2. Нет, я со своими проблемами и без колес справлюсь.

Ученик 1. Даже Рональдо, и тот колеса глотал!

Ученик 2. Ну и пусть глотает, я же не попугай, чтоб за ним все повторять!

Ученик 1. Так ты ж кайф поймашь!

Ученик 2. Мне и без кайфа неплохо.

Ученик 1. Я считаю, что в жизни все нужно испытать!

Ученик 2. А я так не считаю!

Ученик 1. Все, кто колеса пробовал, не жалеют.

Ученик 2. А я не жалею, что не пробовал.

Четвертый диалог «Сигарета – не конфета!»

Ученик 1. Я сегодня пачку «Мальборо» на спор выиграл. Курить будешь?

Ученик 2. Нет, я не курю.

Ученик 1. Сейчас же все курят! Ты что, не крутой?

Ученик 2. Значит, не крутой.

Ученик 1. А-А, ты здоровье бережешь, хочешь, чтоб все вокруг были больные, а ты один здоровый. Да?

Ученик2. Не кури и ты, тоже будешь здоровым.

Ученик 1. А если мне нравится курить?

Ученик 2. Ну а мне нравится не курить!

Приложение 2.

Памятка

«Мое здоровье в моих руках»

1. Если ты стоишь перед выбором, сделай его в пользу здоровья.
2. Помни: «силен тот, кто побеждает самого себя».

3. Если ты не избавишься от вредных привычек, то они избавятся от тебя!
4. Сумел побороть в себе тягу к вредным привычкам, помоги в этом другу.
5. Оглянись: вокруг много интересных занятий.
6. Каждый день говори себе: «Мое здоровье в моих руках!»