

## Классный час

«В здоровом теле – здоровый дух».

- Цель: 1. Воспитание культуры здорового образа жизни подрастающего поколения.  
2. Способствовать уменьшению количества курящих школьников.  
3. Развитие умения анализировать и применять полученные знания в жизни.

Реквизит: тест «Что мы знаем о курении?», на доске эпиграф, кроссворд.

I. Организационный момент.

II. Вступительная беседа с учащимися по вопросам.

- Здравствуйте, дорогие ребята. Тема нашего внеклассного мероприятия «В здоровом теле – здоровый дух!»

- Подумайте, для чего в современном мире человеку необходимо быть здоровым?

- Ребята, а что, по вашему мнению, прежде всего влияет на здоровье человека?

III. Основная часть.

- Наше внеклассное мероприятие я хочу начать словами Ф.Л.Доленко: «Быть здоровым, молодым и красивым – это талант! И он есть у каждого, кто понял, что сохранение здоровья - дело рук самого человека».

- Среди многих человеческих ценностей здоровье, несомненно, занимает одно из важнейших мест. Не зря говорят, здоровья мать, здоровый отец, здоровый ребенок. Давно замечено, что все можно купить, только вот здоровье не купишь.

До последнего времени здравоохранение, и медицинская наука уделяли основное внимание лечению больных, а в настоящее время основной акцент делается на укрепление, улучшение, наращивание здоровья.

То есть основным направлением здравоохранения становится профилактика.

Третий год нового тысячелетия по инициативе Президента Республики Башкортостан М.Г. Рахимова был объявлен Годом спорта и здорового образа жизни, а 2005 год – Годом профилактики наркомании, алкоголизма и

табакокурения.

Мы знаем, что такое здоровый человек и как этого добиться. В народе говорят: «Здоровье - это вершина, на которую постоянно нужно взбираться самому». От нас самих зависит во многом и наша работоспособность и самочувствие.

На сегодняшний день нам есть над чем задуматься. Нездоровье начинается с детей. В небольшой только нашей школе сколько учеников имеют в здоровье те или иные отклонения от нормы.

Причина, по-моему,- это беспечное отношение людей к своему здоровью. Если внимательно проследить, то нетрудно догадаться, что многие болезни вызваны вредными привычками: злоупотреблением алкоголем и табакокурением. За последние годы эти привычки продолжают увеличиваться. А от больных родителей рождаются больные дети.

Сейчас редко увидишь катание с гор на санках, лыжную прогулку детей. Вы в основном сидите дома у телевизора или за компьютерами. А ведь восточная мудрость гласит: «Кто ходит - тот живет, кто сидит - тот болеет, кто лежит - тот умирает». Мы ведь знаем, что красота человека в здоровье. Прежде всего в физическом и душевном.

Лучшее из средств приобщения к здоровому образу жизни - выработка потребности в занятиях физкультурой и спортом, так как спорт помогает ощутить радость жизни, способствует душевному здоровью общества.

Наверное, всё, что делается сегодня, это лишь начало работы. Надо всем взяться и внести свой посильный вклад в искоренение пьянства и алкоголизма. Борьба за трезвый образ жизни предстоит еще упорная, долгая.

А курение табака - это не « кара божья», а всего лишь привычка, которую создает сам человек. Для того чтобы курить, нужно немного - достать сигарету. А сколько вреда наносит курение здоровью человека. Об этом все прекрасно знают, но продолжают курить. Для того чтобы не курить - нужно гораздо большее - силу воли. Она есть только у здорового человека.

Как хотелось бы, чтобы комплекс мероприятий по формированию здорового образа жизни, по улучшению здоровья и продлению активной творческой жизни людей стал нормой нашего общества.

#### IV. Проведение теста «Что мы знаем о курении?»

1. Курение помогает человеку расслабиться, когда он нервничает?
2. Многие подростки курят, чтобы «быть как все»?
3. В лёгких человека, выкуривающего каждый день в течение года по пачке сигарет, оседает 1 литр табачной смолы.
4. Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением.
5. Большинство курящих получают удовольствие от курения и не собираются бросать.
6. Табакокурение является одной из основных причин заболевания сердца.



7. Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения.
8. Большинство подростков в состоянии бросить курить в любое время.
9. Нет ничего страшного в том, что подростки «балуются» сигаретами, если они оставят это занятие до того, как курение превратится в привычку.

(При ответе на вопросы напишите «верно» или «неверно».)

#### V. Решение кроссворда.

- А теперь давайте вместе постараемся решить небольшой кроссворд.

По горизонтали: 1. Кто предупреждает о вреде курения?

2. Капля никотина убивает...

3. Курение наносит человеческому организму...

4. Для укрепления здоровья большую роль играет ...

5. Вредная привычка.

По вертикали: 1. Что не купишь ни за какие деньги?

2. Какие сигареты опасны для здоровья?

```

М И Н З Д Р А В
  Д
    Л О Ш А Д Ъ
      В Р Е Д
        С П О Р Т
          В     В
            Ъ     С
              К У Р Е Н И Е
  
```

- Давайте будем жить все дружно,  
Здоровьем нашим дорожить.

#### VI. Подведение итогов.

- Считается, что человеку никогда не поздно начать заниматься укреплением и совершенствованием своего здоровья, но чем раньше он начнёт, тем лучше.

Если мы хотим сохранить молодость и быть здоровыми на долгие годы, должны вести здоровый образ жизни.

В здоровом теле - здоровый дух!