

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
ЗАВОДСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Классный час для 7-8 классов

Подготовили
Педагог-психолог
Лапшина Ольга Александровна
Социальный педагог
Федулова Ирина Анатольевна

Цель:

Пропагандирование значения здорового образа жизни для учащихся.

Задачи:

1. Знакомить учащихся с понятием “здоровый образ жизни”.
2. Формировать негативное отношение к вредным привычкам.
3. Вместе с учащимися разобрать основные аспекты ЗОЖ.

План проведения классного часа

1. Вступительное слово классного руководителя.
2. Разминка учащихся “Здоровье – болезнь”.
3. Конкурс “Жизнь со знаком”+” и жизнь со знаком “–“ ”
4. Сценка “Бой вредным привычкам!”
5. Презентация “Как учащиеся 7г класса учатся быть здоровыми.”
6. Подведение итога классного часа.

Предварительная работа

1. Анкетирование среди учащихся 7-8 классов по теме “Здоровый образ жизни”.
2. Блиц-опрос учащихся 7-8 классов по 2 номинациям: ”закаливание”, “гигиена”.
3. Выпуск газет “Мы за здоровый образ жизни!” и “Бой вредным привычкам!”
4. Деление класса на 2 команды.
5. Домашнее задание для команд:
 - а) название команды,
 - б) девиз команды,
 - в) эмблема команды.
6. Материал для сценки: папки черного цвета, черная нить, черный шарф одного участника сценки, плакаты с призывами: ”Долой наркотики!”, ”Сигареты долой!”, “Пьянство – вон из жизни!”
7. Подготовить раздаточный материал для конкурса:

(для каждого ученика)

 - а) кружки красного и черного цвета,
 - б) раздаточный текстовый материал по 2 номинациям: “здоровье”, “болезнь”.
 - в) набор листочков оранжевого и розового цветов для подведения итога классного часа.

Цвет радости, счастья, здоровья

Цвет тревоги

Оформление кабинета

1. Плакаты с пословицами и изречениями о здоровье.

“Здоровье так же заразительно, как и болезнь».

Р. Роллан.

“Первое богатство – это здоровье. ”

Р. Эмерсон.

“ У кого есть здоровье, есть и надежда, а у кого есть надежда – есть все. ”

Арабская пословица.

“ Человек, которому некогда позаботиться о своем здоровье, подобен ремесленнику, которому некогда наточить свои инструменты.”

И. Мюллер.

2. Газеты, выполненные учащимися.

“Мы за здоровый образ жизни!”,

“Бой вредным привычкам!”

3. Оформление доски.

1. Тема классного часа: ”В здоровом теле – здоровый дух!”

2. Материал для проведения конкурса:

а) результаты тестирования учащихся 7 – 8 классов по 2 номинациям: ”жизнь со знаком “+”,

“ жизнь со знаком “ - “

б) результаты блиц – опроса учащихся 7-8 классов по 2 номинациям: ”закаливание”, “гигиена”.

Ход классного часа

1. Вступительное слово классного руководителя.

Конец 20 и начало 21 века характеризуются ростом заболеваемости и смертности населения. Современный этап развития нашего общества связан со снижением продолжительности жизни, снижением психического состояния здоровья населения страны.

А знаете ли вы?

Человеческое сердце имеет потенциал как минимум на 300 лет жизни. Легкие – на 200 и примерно столько же лет все внутренние органы. Средняя продолжительность жизни человека должна составлять как минимум 150 лет.

Известно, что уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но, по данным ВОЗ он лишь на 10-15 % связан с последним фактором, на 15-20 % обусловлен генетическими факторами, на 25 % его определяют экологические условия и на 50-55 % - условия и образ жизни человека. Таким образом, первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам. Вместе с тем современный человек в большинстве случаев перекладывает ответственность за свое здоровье на врачей. В действительности же, укрепление и творение здоровья должно стать потребностью и обязанностью каждого человека.

В уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) записано, что здоровье представляет собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, а доброжелательные отношения с другими людьми, с природой и самим собой.

Познавая себя, прислушиваясь к себе, мы становимся на путь творения здоровья... . Сегодня, сейчас мы определяем наше здоровье в будущем. Мы сами за него отвечаем! Для совершенствования и формирования здоровья важно учиться быть здоровым!

2.Разминка учащихся “Здоровье – болезнь.”

Классный руководитель зачитывает названия жизненных ценностей и составляющих ЗОЖ, а также аспекты, вызывающие снижение качества жизни, болезни. Учащиеся поднимают соответствующие кружочки.

Здоровье:

Жизнь со знаком “+”

- Свободная жизнь.
- Радостная жизнь.
- Нравственная жизнь.
- Жизнь: могу, хочу, желаю, должен.
- Жизнь с надеждой, любовью, красотой
- Интересная жизнь.
- Жизнь с целью.
- Жизнь с совестью.
- Добрая жизнь.
- Ответственная жизнь.
- Активная жизнь.
- Трудолюбивая жизнь.
- Гигиеническая жизнь.
- Трезвая жизнь.
- Жизнь с будущим.
- Продуктивная жизнь.
- Милосердная жизнь.

Болезнь:

Жизнь со знаком”-“

- Зависимая жизнь.
- Горестная жизнь.
- Безнравственная жизнь.
- Жизнь: не могу, не хочу, не желаю, не должен.
- Жизнь без надежд, красоты
- Скучная жизнь.
- Бесцельная жизнь.
- Бессовестная жизнь.
- Жизнь со злом.
- Безответственная жизнь.
- Пассивная жизнь.
- Ленивая жизнь.
- Нечистоплотная жизнь.
- Хмельная жизнь.
- Жизнь без перспектив.
- Потребляющая жизнь.
- Жестокосердная жизнь.

3.Конкурс “ Жизнь со знаком “+” и жизнь со знаком”-“”

2 команды:

“Спортсмены” и “ Экологи”

Жюри.

а) Приветствия команд.

Объяснение названия команды.

б) Итоги тестирования учащихся 7-8 классов

Блиц – опрос участников конкурса.

(Смотри приложение)

Жизнь со знаком”+”

Жизнь со знаком “ - “

1.....

1.....

2.....

2.....

3.....

3.....

4.....

4.....

5.....

5.....

(Слова в данных строках закрыты листами бумаги)

В кружочках записано число учащихся, назвавших данное слово. Результаты ответов участников конкурса сравниваются с результатами анкетирования учащихся 7-8 классов.

в) Конкурс капитанов.

“Кто больше вспомнит высказываний и поговорок о здоровье.”

Выигравший первым начинает блиц – опрос.

г) ”Закаливание”

“Гигиена”

1.....

1.....

2.....

2.....

3.....

3.....

4.....

4.....

(Слова в данных строках закрыты листами бумаги)

В кружочках записано число учащихся, назвавших данное слово. Результаты ответов участников конкурса сравниваются с результатами блиц - опроса учащихся 7-8 классов.

4.Сценка

“Бой вредным привычкам!”

(Во время чтения текста 1 и 2 учениками, 3 участница – женщина -классный руководитель, покрытая черным шарфом, обвиняет их черными нитями. Женщина в черном символизирует болезнь.)

1 ученик.

Табачный туман обмана.

Кто курит табак, тот себе враг (русская пословица.)

Если человек 12-17 летнего возраста курит, то у него появляются головные боли, головокружение, спазмы в животе, затруднения при дыхании, перепады кровяного давления. Табак оказывает пагубное действие на здоровье. Половина курящих теряет 20 -25 лет жизни. При табакокурении:

25 вредных веществ табачного дыма сгорают, 25 поглощает сам курильщик, 50 отравляют воздух в помещении. Дым, которым вынуждены дышать некурящие, содержат больше вредных веществ, чем дым, вдыхаемый самим курильщиком. Это - преступление!

Курилка

Он, выпуская дым пахучий,

Себе солидность придает.

А запах от него вонючий,

Но он того не признает.

Твой дым, курилка, неприятен,

Я не боюсь тебе сказать!

Опомнись! Ты же одурачен,

Невинных можешь наказать!

И чтоб не ждал тебя могильщик

И чтоб не звали дураком,

Одумайся быстрее, курильщик,

И кончи дружбу с табаком!

2 ученик.

Алкоголь-шаг в пропасть.

Пьянство унижает человека, отнимает у него разум, по крайней мере на время, и в конце концов превращает его в животное.

Ж.Ж.Руссо.

Пьяный человек – не человек, ибо он потерял то, что отличает человека от скотины, - разум.

Т.Пен.

Пьянство – это добровольное сумасшествие.

Сенека.

Опьянение есть истинное безумие, оно лишает человека всех способностей.

Солон.

Алкогольное опьянение – результат гибели клеток коры головного мозга, и мозг становится сморщенным. Продолжительность жизни алкоголика сокращается примерно на 20 лет. В России по причине употребления алкоголя умирает около 900

тыс. человек. По данным судебно-медицинской экспертизы, около 60 убитых и 80 убийц во время преступления находились в нетрезвом состоянии. Дети пьющих родителей спиваются на 7-12 лет быстрее своих родителей. В подростково – юношеском возрасте алкоголизм формируется в течение 2 – 4 лет. Алкоголизм уничтожает части тканевых клеток всех органов : печени, глаз, гортани, органов дыхания, сердца, почек, желудочно-кишечного тракта, половых органов. Алкоголь – это горе и слезы семьи!

3 ученик.

Наркотики - война без взрывов.

Наркоман - социальный труп. Он ко всему равнодушен. Его ничего не интересует. Его смыслом жизни становится приобретение и употребление наркотиков. Чтобы не казаться слабым среди подростков, они стремятся приобщить к своему увлечению других. Большинство наркоманов в браке не состоят и не имеют детей. А если у больного наркоманией и родится ребенок, то умственно и физически отсталый. Больной наркоманией совершает много преступлений: кражи, взломы, нападения и даже убийства.

Цвет лица землист. А он не старый...

В доме холод, грязь ... И тишина

Дети в школе умственно отсталых

И в психиатрической жена...

Слаб и вял он, словно из мочала

Сотворен... А он, при всем при том,

Человеком тоже был сначала,

Тенью человека стал потом.

(1 и 2 ученик разрывают черные нити, женщина сбрасывает черный шарф, все трое выпрямляют спины и громким голосом читают хором призывы.)

Призывы: “Долой наркотики!”

“ Сигареты долой!”

“ Пьянство – вон из жизни!”

Классный руководитель.

Как устоять против этого дурмана?

(Ответы учащихся)

Классный руководитель.

“ Самое главное - не будьте равнодушны к окружающим вас людям. Может быть, рядом с вами находится человек, у которого большие проблемы, который сам их разрешить не может. Ваш добрый внимательный взгляд, нужное слово, вовремя протянутая рука помощи окажутся спасительными для человека, стоящего на один шаг от пропасти ”.

5. Презентация “ Как учащиеся 7 г класса учатся быть здоровыми”

6. Подведение итога классного часа.

1. Слово жюри. Подарки: блокнотики и ручки.

2. Задание участникам команд: записать в блокнотиках, что понравилось, и что нового они узнали на классном часе.

В заключении учащимся предлагается написать на оранжевых листочках словаченности, определяющие здоровый образ жизни и прикрепить их на газету” Мы за здоровый образ жизни!”

На розовых листочках написать слова – вредные привычки, определяющие болезнь, зачеркнуть их и прикрепить на газету “ Мы против вредных привычек!”

3. Заключительное слово классного руководителя.

Приложение.

Анкета «Здоровый образ жизни»

Инструкция

Каждый из нас слышал выражение “здоровый образ жизни” и у каждого из нас есть представление о том, что это такое. Для выяснения различий в этих представлениях просим Вас принять участие в нашем опросе.

Вам предлагается анкета, которая состоит из двух частей: части А и части Б.

Часть А включает вопросы двух видов. 2 вопроса представляют собой начало предложений. Прочтите их внимательно и завершите.

Другие 2 вопроса содержат варианты возможных ответов, из которых Вам следует выбрать тот ответ, который Вы считаете верным в отношении себя. Затем напишите, почему Вы выбрали именно этот ответ.

Часть Б включает всего 2 пункта.

В пункте 1 представлен список из 15 ценностей. Прочтите их внимательно и расставьте по порядку важности для Вас: той ценности, которая для Вас в жизни является самой главной, присвойте номер 1 и поставьте его в скобки рядом с этой ценностью. Затем из оставшихся ценностей выберите самую важную и поставьте напротив нее номер 2. Таким образом, оцените по степени важности все ценности и поставьте их номера в скобках напротив соответствующих ценностей.

В пункте 2 Вам предлагается список из 12 составляющих здорового образа жизни. Прочтите их внимательно и выберите тот признак, который Вы считаете самым главным для здорового образа жизни. В клетке рядом с ним поставьте номер 1. Затем из оставшихся составляющих выберите тот, который, по Вашему мнению, является самым главным, и поставьте напротив него цифру 2. Таким образом, оцените важность для здорового образа жизни всех признаков. Наименее важный останется последним и получит номер 12.

Часть А

1. Я считаю, что здоровый образ жизни - это . . .

2. Считаете ли Вы, что здоровый образ жизни необходим ?

а) да

б) затрудняюсь ответить

в) нет

Почему Вы так считаете?

3. Я считаю, что соблюдаю здоровый образ жизни на..... %, потому

что я

4. Я хотел бы вести:

а) более здоровый образ жизни

б) такой же образ жизни, как в данный момент

Часть Б

1.Ценности

материальная обеспеченность	()
здоровье	()
семья	()
дружба	()
красота	()
счастье других	()
любовь	()
познание	()
развитие	()
уверенность в себе	()
творчество	()

2.Составляющие здорового образа жизни

занятие спортом	()
правильное и полноценное питание	()
режим дня	()
гигиена	()
не употреблять наркотики	()
не употреблять алкоголь	()
не курить	()
соблюдение инструкций по технике безопасности	()
доброжелательное отношение к другим	()
саморазвитие, самосовершенствование	()

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗАВОДСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

Классный час
**Тема “ В здоровом теле –
здоровый дух”**