

Мы за здоровый образ жизни.

Классный час на тему: Умей сказать: «НЕТ!».

Цель классного часа: -создание условий для самостоятельного применения обучающимися комплекса знаний и способов деятельности.

Задачи:

- сформировать знания о воздействии вредных веществ на организм человека;
- пропаганда ЗОЖ;
- подвести учащихся к выработке нравственной позиции по отношению к вредным привычкам;
- обучить учащихся способам сопротивления негативному давлению со стороны окружающих;
- вовлечь учащихся в деятельность по формированию и сохранению собственного здоровья.

Оборудование:

- плакат «Умей сказать НЕТ!»;
- компьютер;
- мультимедийный проектор.

Ход классного часа:

I. Мотивационно – вступительная часть.

1. Организация начала классного часа.

2. Сообщение темы и цели классного часа:

Сегодня мы проведем классный час на тему: Умей сказать: «НЕТ!», поговорим о том, как победить вредные привычки и сказать им «Нет!» в нужный момент.

3. Психологический настрой «Все в твоих руках».

Жил на свете один мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что это не так. Зажав в ладонях бабочку, он спросил:

-скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?

А сам думает «Скажет живая – я ее умертвлю, скажет мертвая – я выпущу». Мудрец, подумав, ответил:

-все в твоих руках.

Почему мудрец сказал человеку, что все в его руках?

Дети: потому что человек сам решает – захочет – умертвит, захочет – выпустит. Все в его руках.

Учитель: Да, в его руках – жизнь бабочки, а в наших руках – наше здоровье. Мы можем болеть или быть здоровыми – все в наших руках.

4. Вхождение в тему. Выступление ребят:

Ученые, рассматривая все факторы, влияющие на здоровье, установили, что здоровье человека зависит от многих факторов. Давайте послушаем их.

Ученый 1: нами было установлено, что вредные привычки серьезно подрывают здоровье человека. Когда человек курит, то в его организм попадает более 400 вредных веществ, а самое вредное из них – это яд никотин. Если к клюву птицы поднести палочку, всего лишь смоченную никотином, то она умрет. Собака может умереть от половины капли никотина. Для человека составляют опасность 2-3 капли никотина, столько содержится в 20 сигаретах. Если человек за раз выкурит столько, то может даже расплатиться жизнью. Вы, наверное, уже знаете, что курение сокращает жизнь. Если человек курит в день 1-9 сигарет, то сокращает свою жизнь на 4-5 лет, если 10-19, то на 5-6 лет. Курение является причиной многих заболеваний. Одно из них – рак легких - это очень тяжелая болезнь.

Учитель: Сейчас нередко курят не только взрослые, но и дети. Курение сильно сказывается на сердце, что в свою очередь приводит к быстрой утомляемости, невнимательности, плохому сну, неуспеваемости в школе. Также курение сказывается на росте. Рост замедляется, ребенок растет хилым, слабым, вялым. Постоянное курение вызывает привычку, т.е. человеку уже трудно бросить курить.

Ученый 2: К вредным привычкам, кроме курения, относится еще более губительная - употребление спиртных напитков. Алкоголь относится к наркотическим веществам, поскольку его употребление приводит к привыканию организма, болезненному пристрастию, наркотической зависимости, развитию различных заболеваний, сокращает жизнь на 10-12 лет.. Алкоголь является ядом для всех органов нашего организма. Наибольший вред алкоголь оказывает центральной нервной системе, угнетая деятельность головного мозга.

Учитель: Человек может быть хорошо воспитанным, и скромным, даже застенчивым, а в состоянии опьянения он совершает «дикие» поступки. Он теряет бдительность, перестает быть осторожным.

Ученый 3: Давайте поговорим о том, что мы едим и пьем. Пожалуй, самая вредная еда, которую мы употребляем -это еда, приготовленная на дешевых жирах с добавлением большого числа химикатов и канцерогенов. От них бывает аллергия, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения.

Учитель: Возьмем, к примеру, Pepsi-Cola, В 0,33 л содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Или, например, чипсы с добавками. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакого бекона нет, вкус и запах придали им химические добавки.

Давайте сделаем выводы, от чего же зависит наше здоровье?

Как оказалось, здоровье человека зависит от следующих факторов:

- от внешней среды на 20-25%;
- от наследственности на 15-20%;
- от медицинской помощи на 8-10%;
- от образа жизни на 50-55%.

Значит, наше здоровье в основном зависит от нас самих, от нашего выбора.

5. Анкетирование:

Учитель: ребята, а как вы думаете, сможете ли вы в нужный момент выбрать между своим здоровьем и вредными привычками? Сможете ли вы дать им отпор? Сейчас мы с вами проведем анкетирование, которое поможет вам оценить свои силы.

Перед вами лежат листки бумаги. Напишите числа от 1 до 10 сверху вниз. Вам нужно будет ответить на 10 вопросов. На каждый вопрос нужно дать ответ «да» или «нет».

1. Должен ли ты смотреть телевизор больше 3х часов в день?
2. Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше 3 часов ежедневно?
3. Хотелось ли тебе попробовать закурить?
4. Пробовал ли ты алкогольные напитки?
5. Любишь ли ты уроки физкультуры?
6. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?
7. Умеешь ли учиться на своих ошибках?
8. Готов ли ты заменить одно яблоко на 2 пачки чипсов?

9. Если тебе в компании предложат покурить, согласишься ли ты на их предложение?

10. Как ты думаешь, кататься на катке лучше, чем сидеть перед телевизором целый день?

Теперь подсчитайте, сколько раз вы ответили «да».

Вы сказали «да» не больше 3х раз, то ваш результат:

Вы умеете управлять своими желаниями. У вас сильная воля и крепкий характер. Вы умеете отказаться от удовольствия, если это может принести вам вред, помешать вашим планам, вашим отношениям с родителями, учителями.

Вы сказали «да» от 4х до 8 раз – ваш результат похуже. Вам не всегда удастся управлять своими желаниями. Не хватает силы воли. Из-за этого можно попасть в зависимость от вредной привычки.

Вы сказали «да» от 9 до 10 раз – тут уже пора задуматься. Вам очень трудно справиться со своими желаниями. Вас неудержимо тянет к удовольствиям. Вам нужно оценить свои действия. Нужно научиться говорить себе «нет».

Это анкетирование нельзя назвать серьезным и научным, но он может показать, кому нужно работать над своим характером, укреплять свою волю, учиться самостоятельности.

Иначе легко можно стать жертвой вредных привычек.

II. Основной момент

А теперь я вас научу, как правильно говорить нет вредным привычкам. Как мы знаем, здоровье человека на 50% зависит от образа жизни, то есть от нас самих.

Иногда в жизни бывают такие ситуации, когда мы попадаем под негативное влияние окружающих и при этом наносим себе вред. Сейчас мы поговорим о том, как победить вредные привычки и сказать нет тем, кто нам предлагает.

Для этого каждый человек должен помнить о своих правах:

- право делать то, что ему лучше;
- право принять решение;
- право передумать и поменять свое решение.

Давайте мы посмотрим все это на практике. Я предлагаю вам игру, которая научит вас правильно вести себя в сложных ситуациях, отстаивать свое мнение и не поддаваться на уговоры окружающих.

Перед вами 2 дерева: дерево здоровья и вредных привычек, тропинку к каждому из них мы можем проложить сами, выбирая правильные ответы на предложения, которые могут поступить от окружающих. Скажите, к какому дереву вы хотите проложить тропинку?

Тогда выбирайте ответы, которые будут соответствовать дереву здоровья. С каждым правильным выбором мы будем все ближе и ближе к нему.

1. Хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение? Попробуй пиво!

-Нет! Мне этого не нужно, я хочу быть здоровым!

-Да хочу! Давай попробую!

2. Пошли выпьем пиво. Или тебе слабо?

-Нет! У меня есть более интересные занятия, я готовлюсь к лыжным соревнованиям!

-Хорошо, пошли!

3. Давай закурим! От одной сигареты ничего не будет.

-Нет! Вредные привычки не приводят к добру!

-Я тоже так думаю, давай!

4. Почему ты не куришь? Боишься, что мама нарушает?

-Нет, я не буду! Пойдем лучше со мной на каток.

- Пошли, я ее не боюсь!

5. Давай сегодня сходим в Макдональдс?

-Нет! Я не хочу подражать тем, кто не бережет свое здоровье!

- давай. Мне очень нравится еда, которую там готовят!

6. Все мои друзья любят чипсы, и ничего с ними не случилось. Попробуй и ты!

-Нет! Я не хочу тратить деньги на то, что испортит мое здоровье!

-Спасибо, я тоже их люблю!

Ребята, какое слово самое главное в ваших ответах?

Да, правильно, никогда не колебаться, а решительно и твердо сказать : «Нет»!

А давайте закрепим это на деле! Скажем хором «нет» вредным привычкам, чтобы не попасть к ним в рабство, ведь выбраться оттуда очень трудно. Поэтому на все их призывы у нас один ответ: НЕТ!

-Посмотрите, какие красивые сигареты!

-Как мужественно ты будешь смотреться с сигаретой и бутылкой пива в руках!

-Курить – это современно и круто!

-Чипсы, пепси-кола – это лекарство от скуки!

-Много шоколада успокаивает нервы, снимает напряжение!

Учитель: Молодцы! Вы справились с заданием, и теперь я уверена, что в подобных ситуациях вы не растеряетесь, и примите правильное решение!

Мы должны заботиться о себе, что предполагает отказ от вредных привычек.

Обсуждение итогов классного часа:

А теперь подумайте, какие качества личности помогают воздерживаться от употребления вредных веществ?

Закрепление:

А сейчас закрепим полученные знания защитой проектов. У вас было домашнее задание подготовить сообщения, нарисовать рисунки и придумать название вашим проектам. Объединитесь в 3 группы. В течение пяти минут вы работаете над оформлением проекта. С сообщениями ребята выступили уже в начале урока. Предлагаю прикрепить их к нашей раскладушке.

Время на подготовку истекло. Передаю слово вам.

III.Рефлексия

Ребята, как вы уже заметили, дерево у нас без листочков. Чтобы они выросли, нужно сделать выводы по проделанной работе. У меня в коробке лежат листочки с рисунками. Каждый из вас выбирает понравившийся и решает, прикреплять ли его к дереву Здоровья или же выбросить в корзину.

Молодцы, вы все сделали правильный выбор, поэтому у нас получилось такое яркое, крепкое и здоровое дерево. Пусть оно остается у нас в классе и радует нас каждый день.

IV. Итог

Стихотворение учителя

Мы рождены, чтоб жить на свете долго,
Грустить и петь, смеяться и любить.
Но чтобы стали все мечты возможны,
Должны мы все здоровье сохранить.

Спроси себя: готов ли ты к работе?
Активно двигаться, и в меру есть и пить,
Отбросить сигарету, выбросить окурочку,
И только так здоровье сохранить?

Взгляни вокруг: прекрасная природа
Нас призывает с нею в мире жить,
Дай руку, друг! Давай с тобой поможем
Планете и себе здоровье сохранить!

Итог:

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшний урок прошел не даром и вы много запомнили для себя. Давайте скажем хором друг другу и присутствующим гостям: «Будьте здоровы»!

1. Я считаю, что каждый человек должен контролировать себя, отвечать за свой выбор и свои поступки.
2. У каждого человека должна быть цель в жизни. Если я буду к чему-то стремиться, значит я буду выбирать лучшие и полезные пути для достижения своих целей.
3. Каждый человек должен уметь постоять за себя, чтобы не поддаться дурному влиянию.
4. Нужно не стесняться и уметь обращаться в трудные моменты к другим за помощью.
5. Всегда надо думать о последствиях твоих поступков.
6. Главное, никогда не колебаться, а решительно и твердо сказать «Нет»!