

Классный час

«Хочешь быть здоровым – будь: это правильный путь!»

Выступление агитбригады «Кислород».

Цели:

- пропаганда здорового образа жизни;
- предупреждение учащихся о вреде раннего курения;
- добиться формирования у учащихся активной жизненной позиции по данной проблеме.

Используемые методы:

- словесный;
- наглядный.

Оформление:

- плакаты в зале:

«Здоровье – это единственная драгоценность». (Монтень),

«Надо, чтобы ум был здоровым в теле здоровом». (Ювенал).

Приветствую тех, кто время нашёл

И в класс к нам на занятие о здоровье пришёл!

Пусть зима улыбается в окно,

Но в классе светло и тепло!

Здоровье своё бережём с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

- Здравствуйте, дорогие друзья! Говорить друг другу **ЗДРАВСТВУЙ** — это, значит, желать здоровья.

А что на свете дороже всего?

Ведь **здоровье** — это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь. Наш классный час посвящён тому, как быть и остаться здоровым.

Дорогие дети у вас сейчас подростковый возраст, жизнь длинная и на пути встречается много соблазна, так как же нам быть и остаться здоровыми? Давайте найдём ответ на этот вопрос.

1. А что такое здоровье?

2. Какие вредные привычки вы знаете?

Самые вредные привычки — это курение, употребление спиртного и наркотиков.

Курение очень вредно для лёгких и всего организма. Очень плохо, когда курить начинает ребёнок. Он хуже растёт, быстрее устаёт при работе, плохо учится, часто болеет.

- Каковы, последствия курения?

Что происходит, если кто - то курит, а вы находитесь рядом? (вдыхаем часть дыма).

- Что нужно сделать в таком случае? (отойти).

Алкоголь при неумеренном употреблении вызывает заболевания желудка и других органов, нарушает работу всего организма. Особенно опасен алкоголь для детей. Даже несколько глотков спиртного могут вызвать у ребёнка сильное отравление.

Наркотики - вещества, разрушающие организм человека. Попробовав наркотик раз или два, человек привыкает к нему и уже не может без него обходиться. У него развивается тяжёлая болезнь — **НАРКОМАНИЯ**, вылечить которую очень трудно. Распространение наркотиков — преступление, за которое строго наказывают.

Чтобы сохранить здоровье: **НИКОГДА НЕ НАЧИНАЙ КУРИТЬ, НЕ ПРОБУЙ СПИРТНОГО, НЕ ПРИКАСАЙСЯ К НАРКОТИКАМ!**

А сейчас мы посмотрим выступление агитбригады «Кислород».

(На груди участников агитбригады эмблемы с химической формулой кислорода – O. Звучит бодрая музыка. Участники выходят на сцену.)

Все (хором).

Агитбригада «Кислород». Наш девиз:

Кислород помогает нам жить,

Жизнь давайте не будем губить.

Ведущий.

На нашей планете нет кислорода.

На нашей планете мало народа!

В дыму и угаре застывшие лица.
Ну как же такое могло получиться?!

1. На пороге тысячелетия
Наступает момент, когда
Мы за всё бываем в ответе,
Перелистывая года.
2. Человек покоряет небо,
Чудо техники изобретает,
Но, приобщившись к дурным привычкам,
О здоровье своём забывает.
3. Сигаретная страна –
Очень мрачная она.
Кто хоть раз в неё ступил,
Сигарету закурил,
Тот во многом прогадал,
Тот здоровье потерял.
Лучше спорт, здоровье, книжки
Для девчонок и мальчишек.
Научись ответить «нет»
Любой пачке сигарет.
4. Итак, друзья, мы начинаем
Пороки смело обличать.
Поговорим о сигарете,
О том, как рано не начать.
Ну что сегодня мы имеем?
Об этом стоит рассказать
Сюжеты явно всем знакомы –
Несложно будет всё понять!
5. Мы далеко ходить не будем –
Пример наглядный всем вокруг.
Давно об этом говорят все –
Не сразу всё случилось вдруг.
За школу выйдя, ясно видно,
Мальчишки, спрятавшись, «пыхтят»,
Ведь быть похожими на взрослых
Мальчишки наши так хотят.
Нам удалось подсмотреть такой эпизод...

Сценка

«Диалог курящих малолеток».

1. Ну сколько там в нашем кармане?
2. На пачку сигарет хватит...
3. Купи скорей её в киоске,
А то терпенья больше нет.
1. Сейчас все курят в каждой школе.
Мы что с тобой не мужики?!
Неси скорее сигареты,
Уж надоели нам бычки!
2. Ты же закашлялся, братишка?
И слёзы с глаз всю бегут.
И губы синие вдруг стали.
Не дай бог, взрослые зайдут!
3. Тошнит меня и рвёт, качает,
И голова моя болит.
Не буду больше, забери их-

Я не хочу себе вредить...

Ведущий.

Эта история закончилась хорошо. Организм сам не принял то, что ему вредно. Но в жизни не всегда так бывает. Старшие не замечают того, как подают пример младшим.

1. Им младшие не уступают –

В кармане пара сигарет.

Они ещё не понимают,

Несут здоровью столько бед.

2. И на уроках не вникают,

И у доски стоят, мычат.

Увы! Табачная отравка

Не для молоденьких ребят!

Ведущий.

Чтобы сохранить свою жизнь, нужно говорить об этой проблеме как можно больше и всерьёз, как взрослые.

Сценка.

«Поговорим с тобой, сынок».

Ведущий.

С соской сын пришёл к отцу,

И спросила кроха,

Сын.

Папа это хорошо или это плохо?

Ведущий.

Папа сыну отвечал

На вопрос курьёзный.

Папа.

Если б соску не сосал,

Был бы ты серьёзный.

Брось её – и в тот же миг

Повзрослеешь ты, старик!

Ведущий.

Год прошёл, седьмой грядёт.

Мальчик в первый класс идёт.

И отцу, хоть и подрос,

Задаёт опять вопрос.

Сын.

Там у школы два мальчишки

Зажигают часто спички.

Подскажи, ну как мне быть?

Предлагали закурить.

Я попробовал – отравка

Эти сигареты «Ява».

Как же можно их курить,

Так здоровью – то вредить?

Ведущий.

Подумал папа и в ответ

Сыну дал такой совет.

Папа.

Кто сигареты поджигает-

Жизнь на годы сокращает.

Окружающим, себе,

Может быть, тебе и мне.

Ведущий.

Дни летят. Идут года,

Сын растёт как никогда.

Десять классов за спиной,
Стал сынок совсем большой.
Деньги просит без конца
У поседевшего отца.
Для чего – не говорит,
Принимает умный вид.
В подворотне с «друганами»
Пиво пьёт и ест салями.
Но отец про всё узнал,
Сына на «ковёр» позвал.

Папа.

Ты ответь мне, сын родной,
Если пьёшь, то ты крутой?
Ведь спиртное – это яд!
Пусть дружки – то говорят,
Что попробуешь разок
И узнаешь жизнь, браток!
Это всё враньё – не верь;
Мигом втянешься, поверь.
Алкоголь туманит разум.
Лучше брось ты это сразу!
На, рюкзак ты мой возьми
И в поход скорей иди.
Посмотри ты на природу,
Ведь в любую непогоду
Всё прекрасно, сынка, в ней
Для людей и для зверей.
Набери себе здоровья
И для будущих детей.

Сын.

Ты прав, как всегда. Не нужны кошмары эти –
Ни мне, ни родным, ни нашей планете.
Давайте покончим с бедой навсегда,
Ведь мир – это наша большая семья.

1. Мы вам наглядно показали:
Куренье – зло, куренье – яд!
Подарит рак оно однажды-
Нам все об этом говорят.

Ведущий.

Но есть выход!
Глаза свои открой! Смотри и повторяй!
Наркотики долой!
Курение долой!
Спиртное всё долой!
Спорту двери открывай!

2. Спорт-это жизненной силы рассвет!
Спорт-это жизнь и лекарство от бед!
Спорт- к долголетью тропинка прямая!
И по плечу нам нагрузка любая!
Спорт по желанью любой выбирай!
И от мечты своей не отступай!

3. Мы молоды!
Здоровы!
И красивы!

Пока ещё мы дышим!
И живём!
От бед, пороков и напастей...
Свою планету сбережём!

Ведущий.

Пусть оступившийся завтра спасётся!
Надежда пусть светит каждой судьбе!
Сердце планеты пока ещё бьётся,
Сердце планеты- во мне и тебе!

(Звучит песня «Я люблю тебя, жизнь»)

4.Какое чудо! Воздух свежий!

Я им опять могу дышать.

И с обретённой вновь планетой

Ногами по земле ступать.

5.Смотрите, там в лучах заката

Река загадочно блестит

Уносит воду вдаль куда-то.

И ветерок слегка шумит.

6.А там вдали ,похоже, лес

Стеной поднялся до небес.

Встречают сосны и берёзы.

От счастья выступили слёзы.

7.Похоже ,здесь мы сможем жить,

Покой и радость обрести.

Наверно, чтоб счастливым быть,

Нам лучше места не найти.

Ведущий.

Одна у нас планета,

И жизнь дана одна!

Дана не для пороков.

Для счастья нам дана!

Презентация о курении. (просмотр фильма)

Итог классного часа.

Учитель:

Ну что ж, мой друг, решение за тобой,

Ты вправе сам командовать судьбой.

- С чем несовместима благополучная жизнь? (Ответ учащихся.)

(Ни с курением, ни с пьянством, ни с наркоманией.)

- Здоровый и счастливый человек свободен от этих пороков. Чтобы не случилось в вашей жизни, имейте позитивное мышление, держитесь только за хорошее, что у вас есть, и идите вперед, осуществляя три принципа достижения успеха:

Поступать по совести.

Развивать свои творческие возможности.

Поступать с людьми так, как бы вы хотели, чтобы поступали с вами.