


Согласовано:

 Зам. по ВР.
Ибрагимова Л.М.
13.02.2020г.

**Классный час
на тему:
«Курение зло! Мы за здоровый образ жизни»**



**Провели: классный руководитель 11 класса Мирзабекова С.А.
и учитель биологии Мирзаханова Л,Д.**

Беседа “Как ты понимаешь-здоровый образ жизни”

Цели:

- Рассмотреть здоровье как основную ценность человеческой жизни и человеческого общества.
- Сформулировать понятие “Здоровье человека”.
- Раскрыть позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье человека.

1. Начнем нашу беседу с вопросов:

- Что такое здоровье человека?
- Какие факторы определяют здоровье человека
- Кто несет ответственность за сохранение здоровья человека?

А теперь вспомним, какие пожелания обязательно присутствуют родным и близким, товарищам в поздравительных открытках?

Почему пожелание здоровья в той или иной формулировке присутствует в каждом поздравлении?

Вывод: здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими, дорогими людьми, поздравлениях с торжественными датами мы желаем им доброго и крепкого здоровья, т.к. это залог полноценной и счастливой жизни.

- Зачем здоровье необходимо?

Здоровье помогает выполнить нам наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь в обществе.

- Что такое здоровье?

Много раз на этот вопрос отвечали представители разных наук, разных стран, времен и народов. Наиболее распространенные варианты ответов:

Здоровье – это отсутствие болезни.

Болезнь – это нарушение здоровья.

Давайте сформулируем собственное определение понятия “здоровье”

Здоровье – это физическое и психическое благополучие человека.

Всемирной Организацией Здравоохранения дано такое определение : Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

2. А сейчас обратимся к пословицам. В них сосредоточена народная мудрость, раскроем их смысл:

Пословицы:

- Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
- Паршивому поросенку и в петровки холодно.
- Праздная молодость – беспутная старость.
- Голова седая, да душа молодая.

А теперь давайте выделим признаки физического, психического и нравственного здоровья

Признаки физического здоровья	Признаки психического здоровья	Признаки нравственного здоровья.
<ol style="list-style-type: none">1. Чистая гладкая кожа.2. Здоровые зубы.3. Блестящие чистые ногти.4. Блестящие, крепкие волосы.5. Подвижные суставы.6. Упругие мышцы.7. Хороший аппетит.8. Здоровое сердце.9. Ощущение бодрости в течение дня.10. Работоспособность.	<ol style="list-style-type: none">1. Уверенность в себе.2. Эмоциональная стабильность3. Легкая переносимость климатических изменений4. Легкая адаптация к новому сезону.5. Уверенность в преодолении трудностей.6. Оптимистичность7. Отсутствие страхов.8. Умение нравиться окружающим.	<ol style="list-style-type: none">1. Умение делать выбор между добром и злом.2. Доброта и отзывчивость3. Справедливость и честность.4. Цель в жизни – образование и саморазвитие.5. Умение отвечать за совершенные поступки.6. Гуманные отношения с людьми7. Стремление помочь людям.8. Патриотизм.

3. Ролевая игра “Специалист”.

Ребята, сейчас вы будете по очереди выступать в роли пропагандистов здорового образа жизни. Каждый из вас специализируется на одном направлении. Один – специалист по антитабачной пропаганде, другой – антиалкогольной, третий – антинаркотической. Теперь каждый специалист напишет тезисы своей беседы с

- Курильщиком,
- Употребляющим алкоголь,
- Употребляющим наркотические вещества.

Вам нужно убедить фактами и личным примером, что курение, например, вредно.

Затем вы меняетесь ролями.

4. Выводы. Итог занятия.

Желаю вам:

Никогда не болеть;

Правильно питаться;

Быть бодрыми;

**Вершить добрые
дела.**

В общем, вести

здоровый образ

жизни!



