Классный час на тему:

***«Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам».***

Цели:

- дать ученикам представление о здоровом образе жизни;

- помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровым, приобщения к здоровому образу жизни;

- развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес;

- воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.

**Оформление**:

- на доске записана тема классного часа;

- на доске записано: «Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилен разум» (Геродот)

**Ход мероприятия.**

**Учитель:** Здравствуйте, ребята! Мы говорим «Здравствуйте», а это значит, что мы друг другу желаем здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Правильно, ЗДОРОВЬЕ для человека – самая главная ценность. Его не купишь ни за какие деньги! Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете реализоваться в современном мире. Поэтому сегодня мы вместе решим задачу – что надо человеку, чтобы быть здоровым?

**2 ученика читают стих-ние:**

Человек на свет родился,

Встал на ножки и пошел.

С ветром, солнцем подружился,

Чтоб дышалось хорошо.

Приучал себя к порядку:

Рано утром он вставал.

Бодро делал он зарядку,

Душ холодный принимал.

Он к зубным врачам, представьте,

Не боясь совсем, пришел.

Он ведь чистил зубы пастой,

Чистил зубы порошком.

Человечек за обедом

Черный хлеб и кашу ел.

Вовсе не был привередой,

Не худел и не толстел.

Спать ложился в девять тридцать,

Очень быстро засыпал.

С интересом шел учиться

И пятерки получал.

Каждый день он бегал, прыгал,

Много плавал, в мяч играл.

Набирал для жизни силы,

И не ныл, и не хворал.

**Учитель:** Ребята, а какие вредные привычки вредят здоровью людей?

**Дети** (предполагаемые ответы): курение, алкоголь, наркотики.

**Учитель:** Известно, что курить – здоровью вредить. Каждая сигарета отнимает от 5 до 15 минут жизни. Курение – причина многих болезней, таких как рак легких, сердечные заболевания, хронический бронхит, астма, язва желудка. Большинство курильщиков пренебрегают здоровьем окружающих, даже очень близких им людей, курят, где угодно в общественных местах. Люди, которые много времени находятся около курильщиков называются «пассивными курильщиками». У «пассивных курильщиков» наблюдаются негативные изменения в деятельности нервной системы, нарушается состав крови, деятельность сердечно-сосудистой системы.

**Сценка о курении.**

**Ученица**

Что случилось в нашем классе?

Почему огонь и дым?

Мальчики (хором)

Это мы сигару курим,

Повзрослеть скорей хотим.

**Ученица**

Вы не знаете, что такое курение?

Это же заблуждение:

Вы не повзрослеете,

А отравитесь и заболеете.

От курения не взрослеют,

А болеют и стареют.

Не пройдет и пары лет,

Станешь ты, как старый дед.

**1 курильщик**

У меня изнеможение,

Прекратить пора курение.

**2 курильщик**

Пожелтели наши лица…

Мы же не самоубийцы!

**Ученица**

Как противен этот дым!

**1 и 2 курильщики**

Курить больше не хотим!

**Главный курильщик**

Вы – сплошная малышня,

Не пример вы для меня,

Испугались наставления!

Продолжаю я курение.

Я – не хлюпик, не сопляк,

Буду я курить табак!

(пускает дым и падает в обморок)

**Ученица**

Эй, не слушал ты меня,

Не протянешь ты и дня.

Смерть его уж стережет,

Только врач его спасет.

Все (кричат) Доктор, доктор!

**1 курильщик**

Дайте, доктор, нам ответ,

Будет, жить он или нет?

**Доктор**

Может ноги не протянет,

Только инвалидом станет.

Курильщик (встает)

Объясните, что со мной?

Неужели я больной?

**Доктор**

Что за глупые вопросы?

Это все от папиросы!

**Ученики**

Так что же такое курение?

Ученица

Это дым из носа и рта…

**Доктор**

А в легких сажа, грязнота.

Зачем вы себя заражаете

И жизнь свою сокращаете?

**Ученица**

Курильщикам разум надо иметь,

Неплохо бы им поскорей поумнеть!

**Учитель**: Ребята, так что же такое здоровье? Если у человека ничего не болит, он идет пьяный или курит, мы можем назвать его ЗДОРОВЫМ?

ЗДОРОВЬЕ – неоценимое счастье в жизни любого человека. Что нам помогает сохранить здоровье, бодрость духа, энергию?

**Дети** (предполагаемый ответ): физкультура и спорт.

**Учитель:** Ребята, давайте все дружно проведем физкультминутку!

**Ученики читают стихотворение:**

Силачом я стать хочу,

Прихожу я к силачу:

- Расскажите вот о чем,

Как вы стали силачом?

- Это просто – тренировка!

Свой секрет не утаю.

Рано утром я встаю

И при солнце

И в ненастье

Открываю окна настежь.

Приступаю я к зарядке.

Вместе пятки, врозь носки.

И вместе пятки, врозь носки –

Приседанья и прыжки.

Сто веселых упражнений

Со скакалкой и мячом!

Будешь делать их без лени,

Тоже станешь силачом.

**Учитель:** Ребята, а вы много знаете видов спорта?

**Дети:** Да! (Уч-ся называют разные виды спорта)

**Учитель:** Вот мы сейчас и проверим, дружите ли вы со спортом?

**ЗАГАДКИ:**

Эти фрукты не съедобны,

Но огромны и удобны.

Их иной спортсмен часами

Лупит сильно кулаками.

(Боксерские груши)

Мы проворные сестрицы

Быстро бегать мастерицы.

В дождь лежим, в мороз бежим –

Вот такой у нас режим.

(Коньки)

- Не пойму, ребята, кто вы?

Птицеловы? Рыболовы?

Что за невод во дворе?

- Не мешал бы ты игре!

Ты бы лучше отошел,

Мы играем в

(волейбол)

Две полоски на снегу

Оставляю на бегу.

Я лечу от них стрелой,

А они опять за мной.

(Лыжи)

На квадратиках доски

Короли свели полки.

Нет для боя у полков

Ни патронов, ни штыков.

(Шахматы)

Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: «мимо!», «шайбу», «бей!» -

Значит там игра

(хоккей)

**Учитель:**  Молодцы, ребята! Вредные привычки – враги нашего здоровья, а спорт – лучший друг здоровью.

**Ученик читает стих-ние:**

Со здоровьем дружен спорт.

Стадион, бассейны, корт,

Зал, каток – везде вам рады.

За старание в награду

Будут кубки и рекорды,

Станут мышцы ваши тверды.

Только помните: спортсмены

Каждый день свой непременно

Начинают с физзарядки.

Не играйте с дремой в прятки,

Быстро сбросьте одеяло,

Встали – сна как не бывало!

**Учитель:**  Ребята, сегодня мы говорили с вами о здоровье и о том, что может вредить здоровью.

- Какими вы хотите вырасти?

- Какие вредные привычки вы не подпустите к своему здоровью?

- Что надо делать, чтобы оставаться всегда крепким и здоровым, бодрым и энергичным?

**Учитель:** Я благодарю всех, кто принимал участие в подготовке нашего классного часа, всех, кто был внимательным и активным. Я верю в то, что вы будите дружить со спортом, а вредные привычки не станут для вас привычными.

Список литературы:

1. Мазикин П.А. С верой в добро!: Стихи.- Кемерово: Кузбассвузиздат, 2003. – с.67

2. Сценарии классных часов и вечеров. / Сост. В.А. Ведерникова и др.- Волгоград: Учитель, 2005. – с.16-17