

## МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

**Форма проведения:** брейн – ринг.

**Цель:** повышение интеллектуального уровня учащихся в вопросах о здоровом образе жизни, пропаганда здорового образа жизни.

### Ход классного часа

*Ведущий:* Здоровье - это одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Древнеиндийская пословица гласит «Нет друга, равного здоровью; нет врага, равного болезни».

*Ведущий:* Оценить своё здоровье, бороться с вредными привычками, помогать людям, попавшим в беду - этому мы учимся, когда разговор идёт о ЗОЖ.

*Ведущий:*

*Эпиграф нашего брейн - ринга:*

Пусть у тебя всегда будет:

Воздух, чтобы дышать,

Солнце, чтобы согреться,

Вода, чтобы пить,

Земля, чтобы жить!

*Ведущий:* Мы приветствуем участников брейн - ринга, который называется: «Мы выбираем здоровый образ жизни». В игре принимают учащиеся 7 классов.

*Деление участников на группы.*

Каждый участник выбирает себе геометрическую фигуру, которая ему нравится в зависимости от формы, цвета, размера.

Деление происходит следующим образом. По величине.

*1 команда* – все учащиеся, у которых в руках большие фигуры.



2 команда – все учащиеся, у которых в руках маленькие фигуры.

Темы: «Здоровый образ жизни», «Вредные привычки», «Профилактика правонарушений», «Этикет», «Мы знаем всё».

*На столе лежат карточки:*

- а) на право начать игру первыми,
- б) с темами.

Капитаны разыгрывают право первыми начать игру: на столе лежат 6 карточек, на одной из которых стоит цифра 1.

Капитан, выбравший карточку с цифрой 1, получает право первым посадить свою команду за игровой стол. Среди карточек с темами он выбирает тему первой игры. Побеждает команда, которая набрала наибольшее количество баллов.

Консультанты: социальный педагог, школьный медик, школьный психолог.

В течении игры команды имеют право объявить минутную музыкальную паузу.

Темы и вопросы:

### **«Здоровый образ жизни»**

1. Что включает в себя понятие: здоровый образ жизни?

Назовите не менее 5 элементов здорового образа жизни.

*(Рациональное питание, режим дня, физическое развитие, закаливание, умение владеть собой, эмоциональная сфера человека, уровень воспитанности, нормы нравственности, культура человека, борьба с вредными привычками).*

2. Тому, кто начинает каждое утро с этого действия, понадобится в два раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад.

*(Зарядка).*

3. Если вы не соблюдаете это, то пропадает аппетит, уходит сон, уменьшается работоспособность, так же, это необходимое условие экономии времени. *(Режим).*

4. Для того, чтобы стать по-настоящему выдающимся специалистом в своей профессии, нужны одарённость, трудолюбие, настойчивость, вера в себя и *(хорошее здоровье)*.

5. Перед выступлением на школьном конкурсе или перед сдачей экзаменов поможет умение управлять собой, или *(аутогенная тренировка-самовнушение)*.

6. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. В древнем Китае одной из страшнейших пыток было лишение человека этого состояния. *(Сон)*.

### **«Профилактика правонарушений»**

1. С какого возраста наступает уголовная ответственность? *(С 16 лет)*.

2. Какие нарушения несут за собой административную ответственность? Назвать не менее 6 нарушений. *(Нарушение тишины с 23 часов до 6 часов утра; мелкое хулиганство; травля собаками; оскорбление; нецензурная брань; разбивание окон)*.

3. Как именуется хищение с нанесением телесных повреждений. Какую уголовную ответственность несёт несовершеннолетний подросток? *(Грабёж. За несовершеннолетних детей ответственность несут родители)*.

4. Несёт ли уголовную ответственность 14-летний подросток, распивающий на дискотеке безалкогольное пиво? Если да, то какую? *(Пиво считается спиртосодержащим напитком. Распитие спиртных напитков в общественных местах – нарушение административного кодекса РБ. Административную ответственность несут родители. Подросток ставится на учёт в наркодиспансер)*.

5. Что подразумевается под понятием «Уголовная ответственность»? *(Уголовная ответственность предусматривает угрозу жизни и здоровью человека; вымогательство; кража; грабёж)*.

6. Какую ответственность несёт несовершеннолетний за хранение, распространение психотропных нарколологических средств? *(Статья 259 «Незаконное приобретение, хранение, сбыт, перевозка». Уголовная ответственность. Дело рассматривается в суде)*.

## «Вредные привычки»

Приведите не менее 5 примеров поведения, связанных:

- а) с потреблением вредных веществ,
- б) с вредными привычками.

(Курение, употребление алкоголя, наркомания, не соблюдение режима, грубиянство, не соблюдение гигиены, долгое времяпрепровождение за компьютером)

### Блиц - турнир.

По 7 вопросов каждой команде.

Отвечать словами: ДА или НЕТ.

#### I группа вопросов:

1. Согласны ли вы, что зарядка- это источник бодрости и здоровья? (Да)
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (Нет)
3. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (Нет)
4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10 000 человек? (Да)
5. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (Да)
6. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (Нет)
7. Отказаться от курения легко? (Нет)

#### II группа вопросов:

1. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (Нет)
2. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Нет)
3. Правда ли, что надо ежедневно выпивать два стакана молока? (Да)
4. Правда ли, что ребёнку достаточно спать ночью 8 часов? (Нет)
5. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой? (Да)
6. Верно ли, что наркотики, которые курят, не так опасны, как внутривенные наркотики? (Нет)
7. Верно ли, что есть безалкогольное пиво? (Нет)

### «Этикет»

1. Блиц - турнир, вопросы каждой команде:



### **I группа вопросов одной из команд:**

1. Кто первым выходит из автобуса: девушка или её молодой человек? *(Молодой человек, подаёт даме руку).*
2. Вы увидели на улице своего друга, он стоит с незнакомой вам девушкой. С кем вы поздороваетесь в первую очередь? *(С девушкой).*
3. Вас пригласили на банкет. Около Вашей тарелки в ряд разложены столовые приборы. Вам подали первое блюдо. Каким столовым прибором Вы воспользуетесь в первую очередь? *(Самым дальним от вашей тарелки).*
4. Это необходимо принимать перед сном ежедневно, а в жаркую погоду - утром и вечером. *(Душ).*
5. Прилично ли юноше, пришедшему на дискотеку с подружкой, танцевать с девушками? *(Нет).*
6. Красивая походка, осанка, изящные жесты украшают ... *(как мужчину, так и женщину).*

### **II группа вопросов второй команде:**

1. Вы опоздали в кино. Как вести себя в тёмном зрительном зале? *(Пройти на свободное место, извиняясь, лицом к сидящим).*
2. В какой руке необходимо держать букет, если вы его преподнесите кому-либо? *(В левой, правая рука должна быть свободна для приветствия).*
3. Какой ложкой едят кашу: столовой, десертной, чайной? *(Десертной).*
4. Какие подарки уместны в любом случае, по поводу любого праздника? *(Открытка, цветы, книга, коробка конфет).*
5. Продолжите фразу: «Если ты не чувствуешь красоту цветов, если не дружбы, если на тебя не производит впечатления песня, если ты скуп и к чужому горю, то тебя надо ... » *(Лечить).*
6. Ложкой или вилкой можно есть яичницу? *(Или ложкой, или вилкой, в зависимости от консистенции).*

### **«Мы знаем всё!»**

1. При попадании в больших количествах в организм человека этого яда, содержащегося в табаке, начинаются судороги. *(Никотин)*

2. Считается ли насвай наркотическим веществом? Какой вред он оказывает на организм? *(Это табак содержащее вещество. Разъедает стенки желудка вызывает рак ротовой полости. Легко доступен.)*

3. Можно ли узнать наркомана по внешнему виду?

*(Внешние признаки: чрезмерная худоба, нездоровый цвет лица, лицо похоже на маску, сухость и бледность кожных покровов, отсутствие реакции зрачка на свет, замедленный или ускоренный темп движений, дрожание рук и головы, суетливость, неопрятность, следы от уколов - красные точки вдоль вены; припухший нос.)*

4. Жалость, сочувствие, вызываемое несчастьем другого человека. *(Милосердие, сострадание.)*

5. В 1934 году во французском городе Ницца компания молодёжи соревнование: кто выкурит больше папирос. Двое «победителей» не смогли получить приз, так как скончались, выкурив по ... *(40; 60; 80 папирос.)*

6. Эти клетки самые чувствительные к вредному воздействию алкоголя. *(Нервные клетки головного мозга.)*

### «Синквейн»

Задание капитанам двух команд. Кто быстрее и правильно придумает синквейн со словом **ЗДОРОВЬЕ**.

Здоровье  
крепкое богатырское  
жить наслаждаться не болеть  
здоров буду и денег добуду  
состояние организма

Здоровье  
крепкое, индивидуальное  
заболевает, лечится, выздоравливает  
состояние физического, душевного и социального благополучия  
отсутствие недуга, болезни

Здоровье -  
Бесценное, дорогое.  
Заниматься, беречь, закаляться.  
Я люблю свое здоровье!  
Жизнь!

## «Мастер класс»

Командам раздаются плакаты, на которых они должны нарисовать или схемами показать, как они себе представляют ЗОЖ.

*Ведущий:* Мы подводим итоги и поздравляем победителей этой интеллектуальной игры. Вы показали хорошие знания и, мы уверены, что применяете их в повседневной жизни, девиз которой: «Мы выбираем здоровый образ жизни!»

