

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКОГО КРАЯ
Краевое Государственное Бюджетное
Профессиональное Образовательное Учреждение
"Автомобильно-технический колледж"

Классный час:

СВОЯ ИГРА

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» – ВЫБОР МОЛОДЫХ!»

Выполнила:
воспитатель: Михайлова Е.В.

2020 год

Классный час:

СВОЯ ИГРА «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ВЫБОР МОЛОДЫХ!»

Задачи:

- профилактика вредных привычек среди подростков;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- формирование чувства здорового соперничества.

Тип мероприятия: классный час соревнование в форме своя игра

Технология: групповая работа.

Оборудование: компьютеры, мультимедийный проектор, экран.

Приложение:

- презентация «Своя игра»

План урока:

1. Организационный момент (5 мин.)
2. Своя игра (35 мин.)
3. Подведение итогов (5 мин.)

Ход классного часа:

1. Организационный момент (5 мин.)




Добрый день! Нас ждет необычный классный час, который будет проходить под девизом «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ВЫБОР МОЛОДЫХ!».

Согласны ли Вы с этим утверждением?

Итак, проверим, насколько Вы знаете, что такое ЗОЖ и придерживаетесь ли ЗОЖ. Но вначале нам нужно поделиться на 3 команды.

Быстро поделиться на команды можно следующим образом: по очереди ребята называют свое название команды: НИФ-НИФ, НАФ-НАФ и НУФ-НУФ. На доске учитель пишет названия команд по трем столбцам, где будут появляться и заработанные очки. Распределяемся по командам и внимательно слушаем правила нашей игры.

На экране Вы видите таблицу с 4 направлениями:

1. Желтое направление «Никотину скажем - НЕТ!»
2.  «Алкоголь, наркотики – никогда!»
3.  «Кто не унывает, болезни побеждает!»
4.  «Кто любит спорт, тот здоров и бодр!»

Каждое направление содержит 5 вопросов определенной цены (5, 10, 15, 20 и 25 очков). Выбираем ячейку с вопросом по очереди. На обдумывание у команды есть 30 секунд, затем капитан или другой участник команды дает ответ. Если ответ не

верный, другие две оставшиеся команды (кто быстрее поднял руку), могут дать ответ и получить 5 дополнительных баллов.

Инструкция для учителя: Когда ребята определяются с ячейкой, учитель нажимает мышкой один раз по необходимой ссылке. Вы переходите на вопрос. Ответов в презентации нет, чтобы случайно на него не перейти, поэтому смотрите ответы в конспекте. Для возврата назад к таблице нажмите стрелку вниз слайда.

2. СВОЯ ИГРА

Желтое направление «Никотину скажем - НЕТ!»:

1. Врачи считают, что это самое доступное из всех веществ, к которым у человека вырабатывается наркотическая привязанность. Что это? (**Никотин**) – 5 баллов.
2. А. П. Чехов говорил «Целовать курящую женщину, все равно, что... Продолжите его высказывание. (**Целовать пепельницу**) – 10 баллов.
3. Для чего царица Екатерина нюхала табак? (**От головной боли**) – 15 баллов.
4. В какой стране производится больше сигарет, чем в какой-либо другой? (**Китай**) – 20 баллов.
5. Одно из правил противопожарной безопасности по болгарски звучит: «Не курите в леглото! Переведите его на русский язык. (**Не курите в постели**) – 25 баллов.

Зеленое направление «Алкоголь, наркотики - никогда!»:

1. Как древние греки называли бы человека, страдающего влечением к оцепенению? (**Наркоманом (греч. narke – сцепенение, mania – влечение)**) – 5 баллов.
2. По мнению А.П. Чехова, водка, хотя и белая, но красит нос. А, что она чернит? (**Репутацию**) – 10 баллов.
3. Что по одной народной китайской мудрости приносит сто горестей и одну радость? (**Алкогольные напитки**) – 15 баллов.
4. Назовите болезнь, которой во Франции страдает около четверти всей молодежи, а каждый год умирает больше людей, чем от лейкоз, туберкулеза полиомиелита вместе взятых? (**Алкоголизм**) – 20 баллов.
5. Утеря человеком свойственных ему способностей и качеств, которая сопровождается утратой суждений, дарований и чувств. (**Деградация**) – 25 баллов

«Кто не унывает, болезни побеждает!»:

1. Самая смертельная болезнь 21 века? (**СПИД**) – 5 баллов.
2. Какую болезнь называют «болезнью грязных рук»? (**Дизентерия**) – 10 баллов.
3. Можно ли заболеть куриным гриппом, если съешь вареную курицу больную куриным гриппом? (**Нет!**) – 15 баллов.

4. Врачи считают, что самая распространенная заразная инфекционная болезнь в мире – насморк. А, что считается самой распространенной в мире незаразной инфекционной болезнью? (**Кариес**) – 20 баллов.

5. Какая категория населения является главным переносчиком гриппа? (**Школьники**) – 25 баллов.

«Кто любит спорт, тот здоров и бодр!»

1. Очень долгое время на Олимпийских играх в Древней Греции был один единственный вид легкой атлетики. Какой? (**Бег**) – 5 баллов.

2. Изобретатель этого предрекал своему детищу две области применения – доставка почты и средство для похудения. Назовите современный прообраз этого предмета? (**Велосипед**) – 10 баллов.

3. Вспомните девиз Олимпийского движения. (**Быстрее, выше, сильнее!**) – 15 баллов.

4. В русский язык это слово пришло в конце 18 века из французского языка. Так первоначально называли срочную почту, доставлявшую письма, донесение специальными посыльными, которые сменяли друг друга в пути в определенных пунктах. Назовите это слово, которое в наши дни получило иное значение? (**Эстафета**) – 20 баллов.

5. П. Брегг говорит, что есть 9 докторов. Начиная с четвертого, это: естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых трех докторов, упомянутых Бреггом? (**Солнце, воздух и вода**) – 25 баллов.

3. Подведение итогов

Ребята, Вы – молодцы! Справились со всеми вопросами.

Давайте подсчитаем баллы и посмотрим, какая же из команд лучше всего разбирается в вопросах ЗОЖ.

Надеюсь, Вы все будете придерживаться правил здорового образа жизни, будете сильными, здоровыми и красивыми!

Анкета «Здоровый образ жизни»

1. Общая информация

Здоровый образ жизни - комплексное понятие, включающее в себя множество составляющих. Сюда входят все сферы человеческого существования - начиная с питания и заканчивая эмоциональным настроем. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на полное изменение прежних привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха.

Актуальность здорового образа жизни обусловлена возрастанием и изменением характера нагрузок на человеческий организм в связи с увеличением рисков техногенного и экологического характера и усложнением социальной структуры. В текущей ситуации забота о здоровье и самочувствии индивидуума связана с выживанием и сохранением человека как вида. здоровый образ жизнь анкета

Объяснить, что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ) в нескольких словах невозможно. Согласно официальному определению, это образ жизни, направленный на укрепление здоровья и предупреждение заболеваний. Сторонники ЗОЖ как философско-социологического направления рассматривают данное понятие как глобальную проблему и составную часть общественной жизни. Имеются другие аспекты понятия ЗОЖ - психолого-педагогический, медико-биологический, однако резкого разграничения между ними нет, поскольку все они решают одну задачу - укрепление здоровья индивидуума.

Медицинские специалисты считают, что здоровье на 50% зависит именно от образа жизни, остальные факторы влияния распределяются следующим образом: окружающая среда - 20%, генетическая база - 20%, уровень здравоохранения - 10%.

Здоровый образ жизни - предпосылка и необходимое условие для:

§ Полноценного развития самых разных сторон человеческой жизнедеятельности;

§ Достижение человеком активного долголетия;

§ Активного участия человека любого возраста в социальной, трудовой, семейной деятельности.

Интерес к данной теме возник сравнительно недавно (в 70-х годах XX века) и был связан с изменением образа жизни современного человека, увеличением продолжительности жизни, глобальным изменением среды обитания людей, возрастанием влияния экологических факторов на здоровье человека.

Современные люди стали вести менее подвижный образ жизни, употреблять большее количество пищи и иметь больше свободного времени. При этом скорость жизни существенно возросла, что увеличило количество стрессовых факторов. Медики отмечают, что число наследственных заболеваний с каждым годом увеличивается. В связи с этим весьма актуальным становится вопрос, как оставаться здоровым (духовно и физически) и при этом жить долго и активно.

2. Анкета «Здоровый образ жизни»

Внимательно прочитайте вопрос, отметьте любым способом не более трёх пунктов

1. Что такое на твой взгляд, здоровый образ жизни?

- а) это образ жизни, направленный на сохранение здоровья;
- б) это соблюдение режима дня и правильного питания;
- в) это занятия спортом и закаливание.
- г) не знаю.

2. Является ли твой образ жизни здоровым?

- а) да;
- б) нет;
- в) частично;
- г) не знаю.

3. Насколько успех в жизни человека зависит от его образа жизни?

- а) на 80-100%
- б) на 50-70%
- в) на 10-40%
- г) не зависит.

4. Для чего бы ты стал вести здоровый образ жизни?

- а) чтобы не беспокоили болезни;
- б) чтобы жить долго;
- в) чтобы выглядеть красиво;
- г) чтобы всего добиться в жизни.

5. Какие обстоятельства могли бы побудить тебя изменить образ жизни?

- а) пример родителей;
- б) пример уважаемых мной людей;
- в) болезни;
- г) наглядная информация в фактах и цифрах;

6. Употребляешь ли ты алкоголь, табак, наркотики?

- а) да;

б) нет;

в) пробовал;

г) уже отказался.

7. Ты обсуждаешь с родителями свои проблемы?

а) да;

б) нет;

в) пытаюсь, но не получается высказать всё, стесняюсь;

г) пытаюсь, но родители неправильно меня понимают.

8. Как ты справляешься со стрессом?

а) слушаю классическую музыку;

б) иду в спортзал;

в) обливаюсь холодной водой;

г) хватаюсь за сигарету или банку пива.

9. Есть ли у тебя три заветных желания?

а) да;

б) нет.