

Классный час в 4 классе

Тема: «В здоровом теле – здоровый дух»

Цели и задачи:

1. формирование позиции противостояния опасным для здоровья и жизни зависимостям: от наркотиков, алкоголя, курения и другим;
2. пропаганда здорового образа жизни;
3. акцентирование внимания на возрождение чистоты взаимоотношений между юношами и девушками;
4. поддержка и развитие у подростков интереса к знаниям.

План проведения классного часа:

1. Вступительная часть «Творческое задание»:
 - ❖ конкурс плакатов, посвящённых пропаганде здорового образа жизни;
 - ❖ конкурс пословиц.
2. Интеллектуальная игра «В здоровом теле – здоровый дух».

Ход классного часа.

1 ведущий. Добрый день, уважаемые гости! Добрый день, участники сегодняшнего мероприятия!

2 ведущий. Здравствуйте!

1 ведущий. Мы сегодня собрались, чтобы поговорить о здоровом образе жизни.

2 ведущий. Выдающийся физиолог Иван Павлович Павлов, сказал такие замечательные слова: «Человек – высший продукт земной природы». Но для того, чтобы соответствовать этому определению, человек должен быть здоровым, сильным и умным.

1 ведущий. «Здоровье – всему голова» - гласит народная мудрость. Когда у человека ничего не болит, он не задумывается о своём здоровье. Но стоит только почувствовать недомогание, как мы сразу начинаем себя лечить. Хорошо, если с помощью лекарств, или каких – то процедур, мы поможем своему организму.

2 ведущий. К сожалению, иногда бывает так, что восстановить здоровье в полной мере невозможно. И тогда развиваются хронические заболевания. А если бы мы заранее подумали о причинах, вызывающих недуги, и постарались изменить что-то в своём питании или откорректировать режим дня, тогда можно было бы этого избежать.

1 ведущий. Вот мы и решили провести сегодняшнее мероприятие на тему «В здоровом теле – здоровый дух», чтобы расширить и укрепить ваши знания о здоровом образе жизни. Начнём мы наше мероприятие с представления команд.

2 ведущий. Теперь можно проводить наше мероприятие. Начнём с разминки. Я буду задавать вопросы каждой команде, и за правильный ответ вы сможете получить один балл.

Вопросы:

1. Тому, кто начинает каждое утро с этого действия, надо в два раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад. Что это за действие? (**Зарядка**)
2. Если вы не соблюдаете это, то пропадет аппетит, уходит сон, уменьшается работоспособность. (**Режим дня**)
3. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни, а в Древнем Китае одной из страшнейших пыток было лишение человека этого состояния. (**Сон**)
4. Эти органические вещества необходимы человеку и животным. Они в большом количестве содержатся в овощах и фруктах. Что это такое? (**Витамины**)
5. Как по-другому называется подбор кушаний, блюд для обеда, завтрака, ужина, а также листок с перечнем блюд. (**Меню**)
6. Как называются огородные плоды и зелень, которые мы употребляем в пищу? (**Овощи**)
7. Самое ядовитое вещество в табаке – это... (**Табак**)
8. Какую болезнь называют чумой 20 века? (**СПИД**)
9. Какой витамин содержится в большом количестве в лимоне? (**Витамин С**)
10. Назовите занятие, которое представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц и улучшает работу сердца. (**Плавание**)

1 ведущий. А теперь проверим домашнее задание, проведём конкурс плакатов и пословиц о здоровом образе жизни. Каждая команда представляет свой плакат и объясняет его принадлежность к теме мероприятия.

(Конкурс плакатов)

2 ведущий. Ну, а теперь, послушаем пословицы, которые вы подобрали к этому мероприятию.

(Команды зачитывают свои пословицы)

Пословицы 1 команды:

- ❖ Еда не в охотку – еда без пользы.
- ❖ Всякое дело поправимо – если человек здоров.
- ❖ Головная боль сном проходит.
- ❖ Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

Пословицы 2 команды:

- ❖ Пей кислое молоко – проживёшь долго.
- ❖ Голову держи в холоде, а ноги в тепле.
- ❖ Заболел живот – держи пустым рот.
- ❖ Без труда – нет отдыха.

2 ведущий. В русских пословицах отразилась целая философия здоровья: откуда берётся здоровье и как относиться к болезням, как болеть и как выздоравливать, как и чем лечить и лечиться. На все эти вопросы мы находим в них ответы. Мы продолжаем конкурс пословиц следующим заданием: я зачитываю **первую часть пословицы, а команды продолжают её.** Чьё продолжение будет соответствовать оригиналу или будет близко к нему, та команда и получает балл.

- ❖ Землю сушит зной, а человека...*болезнь.*
- ❖ Чисто жить – ...*здоровым быть.*
- ❖ Здоровые зубы – ...*здоровью любви.*
- ❖ Поддайся одной боли да сляг – ...*и другую наживёшь.*
- ❖ К слабому и болезнь...*пристаёт.*
- ❖ Чистая вода – ...*для хвори беда.*
- ❖ Двигайся больше – ...*проживёшь дольше.*
- ❖ Не поддавайся, не ложись, а сляжешь – ...*не встанешь.*

1 ведущий. Вот так, постепенно мы и подошли к основной части нашего мероприятия, **интеллектуальной игре «В здоровом теле – здоровый дух».** Баллы, набранные в этой игре, прибавляются к баллам, заработанными командами в первой части.

2 ведущий. Игра проводится в 5 туров. В каждом туре меняются правила и тематика вопросов. Задача участников: набрать наибольшее количество баллов.

1 ведущий. **Первый тур** игры называется **«Бросай курить!».** Я предлагаю каждой команде бросить кубик, который поможет определить количество баллов за правильный ответ на вопрос, номер которого вы узнаете, вытащив номерок.

Вопросы к туру «Бросай курить!»

1. Американские врачи в начале прошлого века, разумеется, знали, что беременным женщинам вредно набирать большой вес, но вот рекомендованное ими средство для похудения сейчас кажется диким. Женщинам советовали меньше двигаться, не есть сладкого и не делать того, что действительно может в начале снизить вес. Что это? (**Курение**)
2. Халдфан Майер, бывший директор всемирной организации здравоохранения считает, что это – самая распространённая из предотвратимых причин болезней. Что это? (**Курение**)
3. После второй мировой войны в США это вошло в моду. Заниматься этим в квартире, или офисе считалось обычным делом. Но в 1957 году медики доказали, что оно губительно воздействует на организм. Что же сегодня является объектом всеобщего осуждения американцев и причиной того, что злоупотребляющих этим веществом не принимают на некоторые работы? (**Курение**)
4. Одно из правил противопожарной безопасности по-болгарски звучит: «Не пушете в леглото!». Переведите его на русский язык (**«Не курите в постели!»**)
5. А. П. Чехов говорил: «Целовать курящую женщину всё равно, что...». Продолжите его высказывание. (**...целовать пепельницу**)

6. Врачи считают, что это самое доступное из всех веществ, к которым у человека вырабатывается наркотическая зависимость. Что это? (**Никотин**)

2 ведущий. Следующий **тур «Наркотики, алкоголь – никогда!»** проводится одновременно с двумя командами. Каждая команда бросает кубик. Команда, выбросившая наибольшее количество очков отвечает первой. Если она дала неверный ответ, то право ответа переходит к другой команде. За правильный ответ команда получит количество баллов, соответствующее выброшенному числу. Номер вопроса определяем, вытащив номерок.

Вопросы ко второму туру «Наркотики, алкоголь – никогда!»:

1. Как древние греки называли бы человека, страдающего влечением к оцепенению? (Наркоманом, греч. *narke* – оцепенение, *mania* – влечение.)
2. По мнению А. П. Чехова, водка, хотя и белая, но красит нос. А что она чернит? (**Репутацию**)
3. Назовите болезнь, которой во Франции страдает около четверти всей молодёжи, а каждый год умирает больше людей, чем от белокровия, туберкулёза и полиомиелита вместе взятых? (**Алкоголизм**)
4. Что, по одной китайской народной мудрости, приносит сто горестей и одну радость? (**Алкогольные напитки**)
5. «Его покидает дух веры и благочестия, остаётся же в нём дух мерзости и порочности. Его будут проклинать Бог, ангелы и правоверные. Сорок дней его молитва будет не принята. В День Страшного суда лицо его будет черным, язык свисать изо рта, слюна стекать на его грудь, от жажды поднимется вопль в груди». В каком случае мусульманина ждёт такое наказание? (**Если принимает алкоголь**)

1 ведущий. **Третий тур «Нам не страшны никакие болезни»** поводится одновременно с двумя командами. После того, как вы услышите вопрос, вам будет дано немного времени на обсуждение ответа. Ответ дают обе команды, но пять баллов получит та команда, которая ответит верно.

Вопросы к третьему туру «Нам не страшны никакие болезни»:

1. Врачи считают, что самая распространённая заразная инфекционная болезнь в мире – это насморк. А что считается самой незаразной инфекционной болезнью? (**Кариес**)
2. Какая болезнь, по мнению греков, раскалывает ум и душу? (**Шизофрения, греч. *shizo* – раскалываю, *phren* – душа, ум**)
3. По данным Всемирной организации здравоохранения, одной из профессиональных болезней школьных учителей является полиоз. Болезнь эта не смертельна, но рано или поздно поражает каждого человека, за исключением некоторых счастливицев, которые сами тому не рады. Школьных учителей, однако, полиоз поражает раньше среднестатистического срока. Назовите основной симптом этой болезни. (**Седые волосы, полиоз – это поседение, седеют все, кроме лысых**)
4. По мнению американских медиков, эти существа являются главными переносчиками гриппа в США. Именно они ответственны за то, что

каждый год осенью вспыхивают эпидемии. Кто они? (*Школьники*)

2 ведущий. Следующий тур имеет название «Если хочешь быть здоров – занимайся!». Каждый правильный ответ в этом туре оценивается в три балла. Номер вопроса для каждой команды выбирает команда – соперник.

Вопросы к туру «Если хочешь быть здоров – занимайся!»:

1. Изобретатель этого предрекал своему детищу две области применения – доставка почты и средство для похудения. Назовите современный прообраз этого предмета. (*Велосипед*)
2. П. Брэгг говорит, что есть 9 докторов. Начиная с четвёртого, это: естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых трёх докторов, упомянутых Брэггом. (*Солнце, воздух и вода*)
3. О каком виде спорта говорится в остроумном английском изречении: «Это обмен знаниями при помощи жестов»? (*О боксе*)
4. Очень долгое время на Олимпийских играх в Древней Греции был один единственный вид лёгкой атлетики. Какой? (*Бег*)
5. Появлению этой спортивной игры помогло обыкновенное незрелое яблоко. С востока эта игра пришла в Европу. В позапрошлом веке её привёз английский герцог, поместье которого находилось недалеко от города, откуда и берёт своё название эта игра. О какой спортивной игре идёт речь? (*Бадминтон*)
6. В русский язык это слово пришло в конце XVIII века из французского языка. Так первоначально называли срочную почту, доставляющую письма, донесения специальными посыльными, которые сменяли друг друга в пути в определённых пунктах. Назовите это слово, которое в наши дни получило иное назначение. (*Эстафета*)

1 ведущий. Последний тур нашей игры называется «Конкурс красноречия». В этом туре каждая команда представит своё выступление, посвящённое основным составляющим здорового образа жизни.

2 ведущий. Вот и закончилась наша игра, в которой вы показали свои знания, как вести здоровый образ жизни, узнали что-то новое для себя. Спасибо вам за участие и за внимание.