**Классный час**

**в 6 классе**

**по здоровому образу жизни**

**в форме игры «Счастливый случай»**

Классный руководитель:

Тукачева Е. М.

МАОУ «Велвинская основная общеобразовательная школа»

**Цель:**

**Воспитательная:** воспитание дружбы, товарищества

**Развивающая:** развитие у детей интереса к своему здоровью, по­нимания значения спорта в жизни человека;

развитие умения работать сообща, согласовывая свои действия с командой, а также индивидуально и в группах

**Обучающая:** расширить представления учащихся о здоровом образе жизни, о вреде курения, алкоголя, наркотиков

**ТИП классного часа:** комбинированный

**ВИД классного часа:** урок**-**игра

**МЕТОДЫ:** творческий, диалогический

**Оборудование:** часы с секундной стрелкой, компьютер, мультимедиапроектор.

**Ход классного часа**

1. **Разминка. Инсценировка сказки.**

**Ведущий**. Сначала дети покажут сказку «Репка», которую сочинил Ю. Кушак по мо­тивам русской народной сказки.

**От автора**.

Возле дома огород.

Бабка с внучкой у ворот.

Жучка - хвост колечком -

Дремлет у крылечка.

На крыльцо выходит дед,

Он тепло очень одет.

Из открытого окна

Деду музыка слышна:

«На зарядку, на зарядку становись!»

**Дед.** У меня здоровье крепкое,

Посажу-ка лучше репку я.

**От автора.**

Лопату берет, идет в огород.

**Бабка.** И у бабки без зарядки,

Слава богу, все в порядке!

**От автора.**

Рот разевает, громко зевает.

**Внучка.** Клонит бедную ко сну!

С понедельника начну.

 **От автора.**

На лавку садится, заплетает косицу.

Выходят собака Жучка и кошка.

**Жучка.** Поиграем лучше в прятки!

 **Кошка.** Обойдемся без зарядки!

**От автора.**

Жучка за кошкой,

Кошка - в окошко.

Выходит мышка

В спортивных штанишках,

Майка на теле,

В лапках гантели.

**Мышка.** Раз! И два! И три - четыре!

Стану всех сильнее в мире!

Буду в цирке выступать -

 Бегемота поднимать!

 (Миша под музыку показывает тектоник)

 **От автора.**

Бегает, прыгает, лапками дрыгает.

**Дед.** Ох, умаялся с утра... (Уходит.)

**Бабка.** Да и мне на печь пора. Бабка уходит.

**От автора.**

На крылечке снова дед.

Видит репу в огороде

И себе не верит вроде.

Встал он возле репки -

Репка выше кепки.

Из открытого окна

Та же музыка слышна.

 **Дед.** Эх, бульдозер бы сюда,

Без него - совсем беда!

**От автора.**

Тянет-потянет -

Вытянуть не может.

**Дед.** Где ты, бабка?

**Бабка.** Я сейчас!

Ай да репка удалась!

**От автора.**

Бабка за дедку,

Дедка за репку.

Тянут-потянут -

Вытянуть не могут.

 **Дед.** Как тянуть? С какого боку?

Выйди, внучка, на подмогу!

**От автора.**

Внучка за бабку,

Бабка за дедку,

Дедка за репку.

Тянут-потянут -

Вытянуть не могут.

**Внучка.** Ломит спину, ноют ручки.

Нет, не справиться без Жучки.

**От автора.**

Жучка за внучку,

Внучка за бабку,

Бабка за дедку,

Дедка за репку.

Тянут-потянут -

Вытянуть не могут.

**Жучка** Разбудить придется кошку,

Пусть потрудится немножко!

**От автора.**

Кошка за Жучку,

Жучка за внучку,

Внучка за бабку,

Бабка за дедку,

Дедка за репку.

Тянут-потянут -

Вытянуть не могут.

 **Бабка.** Мышку кликнуть бы на двор.

**Кошка**. Мышку звать? Какой позор!

Мы пока и сами,

Кажется, с усами.

**От автора.**

Тут из норки мышка - прыг,

Ухватилась за турник.

 **Мышка**. Чем топтать без толку грядку -

Становитесь на зарядку.

Чтоб за дело браться,

Надо сил набраться!

**От автора.**

Все выходят по порядку,

Дружно делают зарядку.

**Дед и бабка.**

Влево - вправо,

Влево - вправо!

Получается на славу!

**Мышка**. Встали! Выдохнуть, вдохнуть!

А теперь пора тянуть!

**От автора.**

Мышка за кошку,

Кошка за Жучку,

Жучка за внучку,

Внучка за бабку,

Бабка за дедку,

Дедка за репку.

Тянут-потянут -

Вытянули репку!

**Ведущий**. К чему призывает эта сказка? (Беседа с деть­ми)

Для чего необходимо выполнять зарядку и динамические паузы на уроках?

Тема классного часа:

Игра «Счастливый случай» по здоровому образу жизни

1-й гейм «Дальше, дальше...»

Команды отвечают на вопросы поочередно на время. Один вопрос — 1 балл. Время засекается. Команда, затратившая меньшее время получает дополнительные баллы.

Вопросы 1-й команде:

1. Сколько часов в сутки должен спать подрос­ток? (9-10 часов.)
2. Питание по распорядку. (Диета.)
3. Соблюдая ее, вы соблюдаете главный ее прин­цип: «Чистота — залог здоровья». (Гигиена.)
4. Дрессировка организма для здоровья. (Закали­вание.)

5. Нарушение функций организма, возникающее при недостатке витаминов. (Авитаминоз.)

6. Полное благополучие физического состояния. (Здоровье.)

7. Кто предупреждает курильщиков о вреде курения? (Минздрав.)

8. Пониженная двигательная активность. (Гиподинамия.)

9.Самая опасная болезнь 21 века. (СПИД.)

10. Напиток, который может погубить и семью и жизнь. (Водка.)

Вопросы 2-й команде:

1. Переживание для организма. (Стресс.)
2. Что такое кариес? (Болезнь, разрушающая зубы).
3. Способность организма давать отпор чужерод­ным телам. (Иммунитет.)
4. Приспособление живых организмов к условиям среды обитания. (Адаптация.)
5. Его капля убивает лошадь. (Никотин.)
6. Ее причина — недостаток гемоглобина в крови. (Анемия.)
7. Какой орган поражается у курильщиков прежде все­го? (Легкие.)
8. Вспомните девиз Олимпийского движения. («Быст­рее, выше, сильнее».)
9. Какую болезнь называют «болезнью грязных рук»? (Дизентерия.)
10. Травма, нанесенная огнем. (Ожог.)

2-й гейм «Заморочки из бочки»

Участники команд по очереди достают из бочонка вопросы-заморочки и отвечают на них

1.Если верить древнему историку, во время по­ходов Александра Македонского в Индию офицеры его армии страдали желудочно-кишечными забо­леваниями гораздо реже, чем солдаты. Пища у них была одинаковая, а вот посуда для готовки разная. Из какого чудодейственного металла изготовляли офицерскую посуду? (Из серебра, обладающего бак­терицидными свойствами.)

1. Назовите комнатное растение, которое: во-пер­вых, съедобно — можно положить 1-2 листочка в са­лат или съесть просто так, без приправ; во-вторых, лечит горло, голосовые связки, заживляет раны, а его сок улучшает пищеварение. (Каланхоэ.)
2. Какая поговорка расписывает нам режим пита­ния? («Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу».)
3. Может ли обычная розетка стать источником заболевания? (Да, если она находится у изголовья кровати. Розетки и электромагнитные приборы созда­ют в квартирах пересекающиеся электромагнитные поля, которые могут изменять электромагнитное поле человека и вызывать заболевания.)
4. Установлено, что не менее 90 % курильщиков со стажем воспитывались в семьях, где хотя бы один из родителей курил. Почему? (Они с рождения были пассивными курильщиками.)
5. Почему в бане парятся березовым веником? (Листья березы убивают болезнетворные микробы.)
6. По каким признакам можно предположить, что человек употребляет наркотики? (Красный цвет глаз, расширенные зрачки, агрессивность, нервозность, худоба, бледность кожных покровов.)
7. Какое лекарственное животное пропагандиро­вал Дуремар — персонаж сказки Алексея Толстого? (Медицинскую пиявку. Высасывая кровь, она способ­ствует снижению кровяного давления. Кроме того, вы­рабатывает вещество гирудин, предотвращающее свертываемость крови.)
8. Стоит ли в жару употреблять много жидкости? (В жаркую погоду усиливается потоотделение, а с по­том из организма уходит соль. Чем больше пьешь, тем больше потеешь, тем больше у организма потребности к восстановлению солевого баланса — человека муча­ет жажда. Чтобы избежать этого, рекомендуется съесть с утра кусочек хлеба, посыпанный солью.)
9. Одна богатая лондонская дама, узнав о том, что растения очищают воздух, велела слугам пере­нести из зимнего сада в ее спальню, которая не проветривалась, пять самых больших кадок с тропи­ческими растениями. Утром дама проснулась с го­ловной болью. Почему? (Ночью фотосинтез прекра­щается, а крупные растения при дыхании потребляют много кислорода. Кроме того, тропические растения, как правило, выделяют эфирные масла, которые не­безопасны для здоровья.)
10. Почему человек, употребивший алкоголь, мо­жет легко получить обморожение и даже замерз­нуть? (Алкоголь нарушает деятельность центра тер­морегуляции, человек теряет тепло, не ощущая при этом холода.)
11. Во многих селах России и Украины был обы­чай: летом во избежание скисания молока опускать в него лягушек. Какую функцию выполняли лягуш­ки? (Слизь кожных желез лягушек содержит бактери­цидные вещества. Они и мешают развиваться молоч­нокислым бактериям, от которых зависит скисание молока.)

3-й гейм «Ты - мне, я - тебе»

Команды задают друг другу по три вопроса (учитель их заранее узнает)

1. Можно ли считать экологически чистыми ово­щи, выращенные с использованием навоза, без других органических удобрений? (Если выращивать овощи на почвах с интенсивным внесением навоза, то количество нитратов в них даже увеличивается, кроме того, навоз может вызвать загрязнение про­дукции яйцами гельминтов и другими возбудителями заболеваний.)
2. В Арктике и Антарктиде, несмотря на холод, люди мало болеют простудными заболеваниями, а в средней полосе в умеренном климате часто. Поче­му? (В Арктике и Антарктиде воздух практически сте­рильный, поскольку болезнетворные бактерии и виру­сы при очень низких температурах погибают. В сред­ней полосе из-за благоприятного климата в воздухе много болезнетворных бактерий и вирусов, вызываю­щих респираторные заболевания.)
3. В Средние века существовала казнь «под коло­кол». Кто был палачом? (Гул колокола мучил и мед­ленно убивал человека, помещенного под колокол. Предельная норма громких звуков для человека — 80 децибелов, звук в 130 децибелов вызывает болевые ощущения, а в 150 — непереносимые.)
4. Многие народы, живущие на территории Рос­сии, почитали это дерево как священное. По якутс­ким поверьям, на ветках его живет хозяйка Земли. А вот что поется в русской песне об этом:

Первое дело — мир освещать,

Второе дело — скрип утешать,

Третье дело — больных исцелять,

Четвертое дело — чистоту соблюдать.

Что это за дерево и о чем поется в песне? (Бере­за. Люди освещали дома березовыми лучинами; дег­тем из березовой коры смазывали оси колес, чтобы не скрипели; отвар из березовых почек лечил от бо­лезней почек, печени; березовыми вениками мыли полы и парились в бане.)

1. Почему нельзя собирать ягоды, грибы и лекар­ственные растения вдоль автомобильных дорог? (В них накапливаются вредные вещества, содержащиеся в выхлопных газах автомобилей.)
2. Как добиться хорошего цвета лица, не исполь­зуя косметических средств? (Чаще бывать на све­жем воздухе, употреблять больше овощей и фруктов, не курить.)

4-й гейм «Темная лошадка»

Ответы на вопросы находятся в черном ящике

1.В черном ящике находятся незаменимые гомо­логически активные вещества, биокатализаторы об­менных процессов в организме, которые необходи­мо употреблять, если вы принимаете антибиотики. (Витамины.)

2. Изделие, находящееся в черном ящике, способ­но при его употреблении выделять синильную кис­лоту, сероводород, бензпирен и другие ядовитые вещества, вызывающие порой судороги. (Сигарета.)

5-й гейм «Гонка за лидером»

Каждый вопрос — 1 балл. Кто раньше ответит

1. Летучие вещества, угнетающие многие бактерии. (Фитонциды.)
2. Гормон страха. (Адреналин.)
3. Человеческий орган размером с кулак. (Сердце.)
4. Эмоциональное выражение потребности чело­века в пище. (Аппетит.)
5. Углеводород из основных продуктов обмена ве­ществ и один из основных источников энергии. (Глюкоза.)
6. Тип питания, исключающий животную пищу. (Вегетарианство.)
7. В сутки ее организму требуется около 2-х лит­ров. (Вода.)
8. Сок этого растения используют вместо йода, для выращивания бородавок, настоем из листьев умываются, моют голову. (Чистотел.)
9. Какое культурное растение выводит веснушки? (Петрушка.)
10. Металл, содержащийся в выхлопных газах автомобилей. (Свинец.)
11. Минимальное расстояние от телеэкрана, на ко­тором надо находиться при просмотре телепере­дач. (3 метра.)
12. Какое растение способствует очищению возду­ха в помещении? (Хлорофитум.)
13. Вещество, употребление которого вызывает бы­строе привыкание и приводит к полной деграда­ции личности. (Наркотики.)
14. Продукт из фруктов, который рекомендуется вы­пивать за 30 минут до еды. (Сок.)
15. «Орган злости». (Печень: застой желчи приводит к плохому настроению, беспокойству, озабоченности, злости.)
16. Комнатные растения, используемые для лече­ния нарывов. (Алоэ, каланхоэ.)
17. Древнегреческий ученый, участник кулачных боев и обладатель олимпийских наград. (Пифагор.)
18. Какие организмы являются биоиндикаторами чистоты воздуха? (Лишайники.)
19. Вытяжку из каких грибов давал солдатам Петр I перед битвой? (Мухоморов.)
20. Какие деревья дают человеку заряд положительной энергии? (Дуб, береза.)

Жюри объявляет результаты конкурса.