

**КЛАССНЫЙ ЧАС**  
**ТЕМА: «В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ — ЗДОРОВЫЙ ДУХ»**

**Цели и задачи.**

- формирование позиции противостояния опасным для здоровья и жизни зависимостям — от наркотиков, алкоголя, курения и другим;
- пропаганда здорового образа жизни;
- акцентирование внимания на возрождении чистоты взаимоотношений между юношами и девушками;
- поддержка и развитие у молодежи интереса к знаниям.

Классный час рассчитан на учащихся 10 — 11-х классов.

**План:**

1 часть — Творческое задание. Конкурс плакатов, посвященных пропаганде здорового образа жизни (5 — 10 мин).

2 часть — Интеллектуальная игра «В здоровом теле — здоровый дух» (25 — 30 минут).

**Оборудование:**

а) для первой части необходимы:

-4 листа формата А 2;

-кисточки, краски, фломастеры, маркеры, карандаши (4 комплекта);

б) для второй части необходимы:

-4 разноцветных кубика (размером 25x25x25), для каждой команды кубик определенного цвета.

**Ход классного часа:**

В начале урока участники делятся на 4 команды. Принцип деления может быть любой, например, по группе крови, по цвету глаз, по зодиакальному созвездию и т.д. Образовавшиеся команды придумывают себе название.

Учитель объясняет, что сегодняшний классный час посвящен актуальнейшей проблеме современности — здоровому образу жизни, основными составляющими которой являются: 1) отказ от курения; 2) отказ от алкогольных напитков; 3) отказ от наркотиков; 4) отсутствие всевозможных заболеваний; 5) занятия физкультурой и спортом; 6) отказ от сквернословия (согласно последнему образу старшеклассников города Казани).

Затем учитель рассказывает о структуре классного часа.

**1 часть** — Командам дается задание: за 5 — 10 минут нарисовать плакат, пропагандирующий здоровый образ жизни. Основные требования к плакату: яркость, образность, запоминаемость, информативность и оригинальность. Именно по этим критериям определяется лучший плакат, за который победившая команда получает 10 игровых монет, остальные команды — по 5 игровых монет. Этими плакатами украшается сцена. Пока команды рисуют, звучит песня «Бросай курить, вставай на лыжи» (гр. «Отпетые мошенники»), как только она закончится, команды должны сдать свои рисунки ведущему.

**2 часть** — Интеллектуальная игра «В здоровом теле — здоровый дух» (25 — 30 минут). Очки, набранные в этой игре, прибавляются к очкам, заработанным командами в 1 части. Музыкальное сопровождение: тихая спокойная музыка, не отвлекающая участников во время обсуждения.

**Правила игры:**

Игра проводится в 4 тура. В каждом туре меняются правила и тематика вопросов. Задача участников: набрать наибольшее количество очков.

**1 тур** - Проводится индивидуально с каждой командой. Ведущий предлагает бросить команде кубик, который поможет определить количество баллов за правильный ответ на предложенный вопрос. Каждой команде дается возможность один раз выбросить кубик. Вопросы к первому туру «**Бросай куришь!**»:

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. Халдван Маер бывший директор Всемирной организации здравоохранения считает, что это — самая распространенная из предотвратимых причин болезней. Что это? (Курение.)

3. Рассказывают, что домашний врач Бисмарк нередко упрекал его в том, что он почти никогда не выпускал изо рта сигареты, несмотря на то, что курение очень вредно для него. На это Бисмарк отвечал, что все его искусство дипломатии заключается именно в этом умении. В каком? (Пускать дым в глаза людям.)

4. 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 не принимают на некоторые работы? (Курение.)

5. Одно из правил противопожарной безопасности по-болгарски звучит: «Не пушете в леглото!» Переведите его на русский язык («Не курите в постели!»)

6. А.П. Чехов говорил: «Целовать курящую женщину все равно, что...» Продолжите его высказывание. (... целовать пепельницу)

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

**2 тур** - Проводится одновременно со всеми командами. Ведущий предлагает по команде всем выбросить кубики. Команда, выбросившая наибольшее количество очков, отвечает на вопрос, причем цена вопроса соответствует выброшенному числу. Остальные команды могут участвовать в этом туре за 1 очко. В этом туре предлагается 5 вопросов. Вопросы ко второму туру «Наркотики, алкоголь — никогда»

1. Как древние греки называли бы человека, страдающего влечением к оцепенению? (наркоманом, греч. нарке — 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 молодежи, а каждый год умирает больше людей, чем от лейкоза, туберкулеза и полиомиелита вместе взятых? (Алкоголизм.)

4. Что, по одной народной китайской мудрости, приносит сто горестей и одну радость? (Алкогольные напитки.)

5. Его покидает дух веры и благочестия, остается же в нем дух мерзости и порочности. Его будут проклинать Бог, ангелы и правоверные. Сорок дней его молитва не будет принята. В день Страшного суда лицо его будет черным, язык будет свисать изо рта, слюна стекать на его грудь, от жажды поднимается вопль в груди», В каком случае мусульманина ждет такое наказание? (Если принимает алкоголь.)

**3 тур** - Проводится индивидуально с каждой командой. Ведущий предлагает каждой команде перед сбросом кубика сделать прогноз на будущий сброс. В случае правильного прогноза цена вопроса увеличивается до 10 баллов. Каждая команда в этом туре играет один раз. Вопросы к третьему туру «Нам не страшны никакие болезни!»:

1. Врачи считают, что самая распространенная заразная инфекционная болезнь в мире — это насморк. А что считается самой распространенной в мире 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 счастливых, 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.)

**4 тур** — Проводится одновременно со всеми командами. Ведущий предлагает по команде выбросить кубики. Причем, каждая команда своим броском определяет, в скольких вопросах из 6 она примет участие. Каждый правильный ответ в этом туре оценивается в 3 балла. Вопросы к пятому 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 четвертого, это: естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых трех 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 легкой атлетики. Какой? (Бег.)

5. Появлению этой спортивной игры помогло обыкновенное незрелое яблоко. С Востока эта игра пришла в Европу. В позапрошлом веке ее привез английский герцог, поместье которого находилось недалеко от города, откуда и берет начало свое название эта игра. О какой спортивной игре идет речь? (Бадминтон.)

6. В русский язык это слово пришло в конце XVIII 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.)

**Примечание:** Во всех вопросах принимают участие все команды, только за разную цену. Одна команда — «основной игрок» — за те баллы, которые им удалось получить в результате розыгрыша, остальные 5 команд могут получить 1 очко в случае правильного ответа на вопрос. Поэтому при подведении итогов необходимо наградить команду, которая дала наибольшее количество правильных ответов.

В конце классного часа подсчитываются очки. Команда, набравшая наибольшее количество очков, награждается.