**МБОУ «Куркинская ООШ»**

**Классный час "Здоровью цены нет"**

***Цели:***

*1. Пропаганда здорового образа жизни.*

*2. Формирование у учащихся активной позиции по данной проблеме*

Учащиеся зарабатывают баллы.

Подводятся итоги и награждаются активные участники.

**Ход мероприятия**

*Учитель:*Здравствуйте, ребята! Когда мы здороваемся, мы желаем друг другу здоровья. Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность и его нужно беречь. Если нет здоровья – нет и счастья, но не все об этом помнят. Пока ты здоров, кажется, что так будет продолжаться всегда. Но, к сожалению, мы начинаем вспоминать о здоровье только тогда, когда его теряем. Сегодняшний классный час посвящён здоровому образу жизни.

**1 раунд «Вопрос-ответ»**

*Учитель:*Главные факторы здоровья – режим дня, питание, движение, закаливание. Факторы, ухудшающие здоровье – курение, употребление алкоголя, наркотиков. Сейчас вы поучаствуете в викторине. Вам необходимо ответить «Да» или «Нет». За каждый правильный ответ получите 1 балл.

1. Верно ли, что от причин связанных с табакокурением в мире ежегодно погибает более 5 000 000 человек?
2. Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья?
3. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год?
4. Согласны ли вы, что картофельные чипсы полезны для здоровья?
5. Согласны ли вы, что табачный дым одинаково опасен как для самого курящего, так и для окружающих его людей?
6. Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы?
7. Правда ли, что бананы поднимают настроение?
8. Правда ли что «совы» любят работать по утрам?
9. Легко ли отказаться от курения?
10. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию?
11. Учит ли нас правильному режиму питания поговорка «Завтрак съешь сам, обед с другом пополам, ужин отдай врагу.
12. Верно ли, что от одного укола можно стать наркоманом?
13. Правда ли, что систематическое переедание может значительно сократить жизнь?
14. Правда ли, что есть безвредные наркотики?
15. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера?
16. Правда ли, что безопасного уровня табачного дыма не существует?

**2 раунд «Зелёная аптека»**

*Учитель:* Я буду называть полезные качества продуктов, а вы должны угадать, что это за продукт.

1. Употребление этого овоща очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний.
2. Этот овощ содержит йод и ценен для профилактики заболеваний щитовидной железы, укрепляет иммунитет, снижает артериальное давление, улучшает работу кишечника, содержит фосфор, натрий и хлор.
3. Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном.
4. Эти фрукты хороши для сердечно-сосудистой системы и улучшают обмен веществ.
5. Эта ягода содержит витамин С и обладает общеукрепляющим действием.
6. Эти продукты необходимы для пополнения йода в организме.
7. Эти продукты содержат кальций необходимый для укрепления костей.
8. Клубни этого растения полезны для больных диабетом, страдающим малокровием, нарушением обмена веществ и желудочными заболеваниями.

**3 раунд «Основные правила здорового образа жизни»**

*Учитель:*Дополните словосочетания:

1………………….. питание (правильное)

2. здоровый………………….(сон)

3.активный…………………..(отдых)

4.отказ от ……………………(вредных привычек)

5.соблюдение правил………..(личной гигиены)

6. положительные …………..(эмоции)

*Учитель:*А сейчас,в завершении нашего классного часа, предлагаю провести антитабачную викторину.

**Вопросы викторины:**

1. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?

А) сигареты с фильтром

Б) сигареты с низким содержанием никотина

В) нет

1. Сколько вредных веществ содержится в табачном дыме?

А) 20-30

Б) 200-300

В) свыше 4000

1. Как курение влияет на работу сердца?

А) замедляет его работу

Б) заставляет учащённо биться

В) не влияет на его работу

1. Когда, кем и откуда был впервые завезён табак в Европу?

А) В 16 веке испанцами из Америки

Б) в 17 веке китайцами

В) в 18 веке англичанами из Индии

1. Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения?

А) стаж не имеет значения

Б) чем дольше куришь, тем сложнее бросить

В) чем дольше куришь, тем легче бросить

1. Какие заболевания считаются наиболее связанными с курением?

А) аллергия

**Б)** **рак лёгкого**

В) гастрит

1. Что вреднее?

А) дым от сигарет

Б) дым от газовой горелки

В) выхлопные газы

1. Верно ли, что в большинстве стран курить модно?

А) курить никогда не было модным

Б) курить модно

В) мода на курение прошла

1. Какие профессии менее доступны для курильщиков?

А) спортсмен

Б) токарь

В) врач

1. Как курение влияет на массу человека?

А) снижает её

Б) повышает

В) оставляет без изменения

1. У кого наибольшая зависимость от табака?

А) у тех, кто начал курить до 20 лет

Б) у тех, кто курить начал после 20 лет

В) табачная зависимость не связана с возрастом

1. Как много взрослых мужчин в нашей стране курит?

А) 10%

Б) 30%

В) 50%

1. Много ли мужчин осуждает курение?

А)10-20%

Б) более 80%

В) 40-60%

1. Каков процент желающих бросить курить?

А) 100%

Б) 65%

В) 25%

1. Сколько микрочастиц сажи содержится в 1 см3 табачного дыма?

А)до 10 000

Б) до 1000

В) до 3 млн

1. Что такое пассивное курение?

А) нахождение в помещении, где курят

Б) когда куришь за компанию

В) когда не затягиваешься

1. На сколько лет рискуют раньше умереть женщины, мужья которых курят?

А) на 10 лет

Б) на 15 лет

В) на 4 года

1. Из тысячи подростков, начавших курить, как много умрут от болезней, связанных с курением?

А) около 250 человек

Б) не менее 100 человек

В)менее 200 человек

1. Если человек начал курить в 15 лет, на сколько в среднем уменьшается продолжительность его жизни?

А) на 8 лет и более

Б) на 1-2 года

В) на 5-6 лет

*Учитель:* Вот и подошёл к концу наш классный час, я думаю, что все присутствующие решат для себя, что главное для вас- это ЗДОРОВЬЕ!

Здоровье – это кладезь,

Его нельзя купить.

Однажды потерявши,

Его не возвратить,

Не одолжить у друга,

Не выиграть в лото,

Ведь без здоровья счастье

Поверьте, уж не то.