

Классный час «Мое здоровье»

Выполнила
классный руководитель 8 класса
Марченко Татьяна Григорьевна

Единственная красота,
Которую я знаю,- это здоровье.
Генрих Гейне.



Вступительное слово

- Главный выбор в вашей жизни – здоровье



Разговор о здоровье.

- Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического, социального благополучия.

Какого человека можно назвать здоровым?

● красивый

● сутулый

● сильный

● бледный

● румяный

● стройный

«Что толкает людей в пропасть?»

- Какая вредная привычка может появиться с одного раза?
- Какая вредная привычка несет программу самоликвидации всех потомков человека?
- От какой вредной привычки появляется 25 болезней?
- Какие вредные привычки отравляют человека, разрушают его организм?
- Что необходимо делать, чтобы устоять от вредных привычек?
- Какие вредные привычки начинаются с невинных забав, а заканчиваются нищетой, болезнью, смертью?

«Что толкает людей в пропасть?»

- Как вы думаете, что толкает людей в пропасть смерти, болезни?
- Почему люди становятся рабами вредных привычек?
- Верно ли, что от курения погибает ежегодно 10000 человек?
- Правда ли, что есть безвредные наркотики?
- Правда ли, что большинство людей не курит?
- Отказаться от курения легко?

Самодиагностика «Сможешь ли ты устоять?»

1. Любишь ли ты смотреть телевизор?
2. Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше 3 часов ежедневно?
3. Хотелось ли тебе попробовать закурить?
4. Можешь ли ты просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?
5. Пробовал ли ты алкогольные напитки?

Самодиагностика «Сможешь ли ты устоять?»

6. Любишь ли ты уроки физкультуры?
7. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?
8. Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?
9. Если бы тебе прямо на улице незнакомый предложил коробку конфет, взял бы ты ее?
10. Друзья зовут тебя в игровые автоматы, а ты еще не сделал уроки? Сможешь отказаться?

- 0 – 15 баллов: вы умеете управлять своими желаниями. Как и все люди, вы любите получать удовольствия. Но в нужный момент вы в состоянии понять, что удовольствие ради удовольствия может принести вред. Получается, что если вам кто-нибудь предложит «побалдеть» от какой-либо дряни, то вы легко откажетесь. Вас не так-то просто купить на всякую дешевку. У вас впереди интересная жизнь, полная настоящих удовольствий.

- 20 – 40 баллов: ваша «зона удовольствий» нередко вас подводит. Вы, быть может, и хотели бы лучше управлять своими желаниями, но это не всегда получается. Не хватает воли. Видимо, вы очень много времени теряете зря. Вы стремитесь к сиюминутным удовольствиям. Из-за этого вы можете потерять очень много приятного в будущем. Если вам предложат «немного кайфа», вы можете согласиться. К сожалению, большинство наркоманов так и начинали. Рекомендуем быть настороже – слишком дорогой может оказаться цена сомнительного удовольствия.

- 40 – 50 баллов: вас, как говорится, можно брать голыми руками. Вы буквально заряжены на получение всяческих удовольствий. За любой вид «кайфа» вы будете готовы отдаться в рабство какому-нибудь подонку. Таких, как вы слабаков не так уж и много.

Вам грозит беда!

СОБЛЮДАЙ ЗДОРОВЫЙ

ЖИЗНИ

ОБРАЗ



**Помните: если вы не
избавитесь от вредных
привычек, то они
избавятся от вас!**



Театральные миниатюры «Умей сказать: «НЕТ!».

Миниатюра 1

- «Не нюхай клей – будешь умней»



Миниатюра 2

● «С водкой дружить – здоровье стубить»



Миниатюра 3

● «Внимание – берегись наркомании»



Миниатюра 4

● «Сигарета – не конфета!»



**«Тот, кто может победить
другого, - силен, тот, кто
побеждает самого себя, -
воистину могуществен»**

Китайская

мудрость

Рефлексия

- Если мне предложат наркотик, то
- Я выберу спорт вместо
- Если я буду участвовать в акции против вредных привычек, то выберу девиз: ...

СКАЖЖЕМ "НЕТ"



АЛКОГОЛИЗМУ

НАРКОТИКАМ



**Спасибо
за
внимание!**