

Министерство образования Архангельской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Плесецкий торгово – промышленный техникум  
(ПТПТ)

СЦЕНАРИЙ КЛАССНОГО ЧАСА:  
«СЕГОДНЯ В МОДЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Подготовила:  
классный руководитель  
Дзюба Е.И.

Плесецк  
2021

## **Методическая разработка классного часа на тему: "Сегодня в моде здоровый образ жизни"**

### **Цели:**

- раскрыть понятие здоровый образ жизни,
- определить условия сохранения здоровья,
- формировать у учащихся убеждения о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности.

### **Оборудование:**

- проектор;
- презентация о здоровом образе жизни;
- видеоклипы о спорте и здоровом образе жизни.

### **Ход классного часа:**

#### *1 слайд.*

Сегодня мы с вами поговорим о здоровье. «Здравствуйте», - говорим мы, когда приветствуем, друг друга, а значит, желаем здоровья. Именно здоровья мы желаем в первую очередь, когда поздравляем кого-либо с каким-нибудь праздником. Здоровье человека – это главная ценность в жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги. Его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

#### *2 слайд.*

«Здоровье сбережешь – от беды уйдешь», - гласит народная мудрость. И все мы знаем: чтобы сберечь свое здоровье, надо вести здоровый образ жизни.

#### *3 слайд.*

Но что, же мы понимаем под «здоровым образом жизни»?

Что он в себя включает?

(Здоровый образ жизни – это правильное питание, жизнь без вредных привычек, занятия физкультурой.)

#### *4 слайд.*

Поговорим о правильном питании.

Что, по-вашему, значит правильное питание? (ответы студентов).

*5 слайд.*

– Из списка выберите полезные, вредные продукты. Объясните свой выбор. (Набор продуктов: рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, торты, сникерс, яблоки, чипсы, фанта, лук).

*6 слайд.*

Есть полезную, богатую витаминами пищу. Не есть чипсы, сухарики, не пить кока-колу, лимонад. А вы знаете, почему нельзя все это есть и пить?

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов. Поэтому получают сухарики со вкусом икры, сыра, бекона. На самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Чаще всего вкус у чипсов искусственный. Тоже самое в полной мере относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков.

Лучше есть полезные фрукты, овощи, бобовые, рыбу и т. д.

*7 слайд.*

Для здорового образа также важно жить без вредных привычек. Что относится к вредным привычкам? (ответы детей).

Курение, алкоголь, наркотики приводят к серьёзным, смертельно опасным болезням.

*8 слайд.*

В Китае, замеченного в курении ученика ожидает изнурительное наказание – тренировка на велотренажере (отучают от курения и приобщают к спорту);

В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади;

В Турции курильщиков сажали на кол;

В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертная казнь.

Всех, у кого найден табак, «надобно пытать и бить на кнутом, пока не признается, откуда добыл...»

В нашем гуманном обществе нет таких наказаний.

*1 Видеоклип*

*9 слайд.*

Всем известно: «В здоровом теле – здоровый дух!». Ребята, почему полезно делать по утрам зарядку, заниматься спортом? (ответы детей).

Это укрепляет мышцы человека, держит в тонусе, бодрит человека. Человек, который дружит с физкультурой и закаляется, меньше болеет. 30 минут умеренной физической активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье. И неважно прогуляетесь ли вы в это время, проедете на велосипеде или погоняете в футбол. Просто это должно быть каждый день. С физкультурой нужно дружить. Зарядка должна стать для вас ежедневной привычкой.

*2 Видеоклип*

*10 слайд.*

### **Вопросы:**

1. Назовите авиационные виды спорта. (Ответ: вертолетный, самолетный, парашютный, планерный).
2. Как называется аппарат для дыхания под водой. (Ответ: акваланг).
3. Почему «альпинизм» называется этим словом? (Ответ: от слова «Альпы» - горы).
4. Какая форма мяча в американском футболе? (Ответ: дынеобразная).
5. Какой предмет стал прародителем баскетбольного кольца? (Ответ: мусорная корзина).
6. Сколько человек должно быть в волейбольной команде? (Ответ: шесть).
7. Как называется металлическая ручка с чугунными шарами на концах? (Ответ: гантели).
8. Какова должна быть длина лыж для бега по снегу? (Ответ: длина должна быть равна росту спортсмена с поднятой вверх рукой).
9. Назовите стиль плавания, в котором движения пловца похоже на лягушку? (Ответ: брасс).
10. Назовите стиль плавания, в котором движения пловца порхают над водой, словно крылья? (Ответ: баттерфляй).
11. Назовите самый быстрый стиль плавания. (Ответ: кроль).
12. Как называется площадка для игры в большой теннис? (Ответ: корт).
13. Какова продолжительность хоккейного матча? (Ответ: 60 минут).

*11 слайд.*

Сегодня мы поговорили о здоровом образе жизни. Пословица гласит: «Здоровье не купишь, его разум дарит». Ребята, помните, что ваше здоровье в ваших руках. Здоровье – это модно!!