

*Салимгареева Альфия Азгаровна*

*Вагизова Гульнур Габдельвахитовна*

*Государственное автономное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Альметьевский политехнический техникум»  
Республика Татарстан, город Альметьевск*

## КЛАССНЫЙ ЧАС «ЗДОРОВЬЕ СГУБИШЬ – НОВОЕ НЕ КУПИШЬ»

### *Цели:*

- 1. Пропаганда ЗОЖ*
- 2. Формирование работатать в коллективе*
- 3. Формирование у учащихся активной позиции по данной проблеме*

Учащиеся делятся на команды, команды зарабатывают специальную валюту – здоровянки.

Подводятся итоги и награждаются активные участники и лучшая команда.

### **Ход мероприятия**

*Ведущий.* Здравствуйте, дорогие друзья, гости, учителя! Я говорю вам «здравствуйте». Это значит, что я всем желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание другу здоровья? Наверное, потому что здоровье, для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье только тогда, когда его теряем.

### 1раунд «Вопрос-ответ»

*Ведущий.* Главные факторы здоровья – движение, закаливание, питание, режим дня. Факторы, ухудшающие здоровье – употребление алкоголя,

наркотиков, курение. Сейчас команды примут участие в мини-викторине. Им предстоит дать два ответа «Да» или «Нет». За правильный ответ – 1 здоровянка.

1. Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (Да)
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (Нет)
3. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (Нет)
4. Верно ли, что от курения погибает более 10 000 человек? (Да)
5. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Да)
6. Легко ли отказаться от курения? (Нет)
7. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Нет)
8. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (Да)

### 2раунд «Медицинский»

т	к	а	у	т	ь	Р
е	п	ж	г	с	т	ы
п	и	д	л	а	е	з
г	й	о	п	о	л	ё
р	к	а	й	к	к	н
е	л	л	е	?	а	ь
н	а	ш	а	т	ы	р

*Ведущий.* Вам предложена таблица, в которой зашифрованы названия различных медицинских средств. Командам предстоит расшифровать таблицу и с помощью ломаных кривых выбрать медицинские термины и назвать их.

*Ответы:* пипетка, йод, лейкопластырь,

*нашатырь, зелёнка, грелка, жгут.*

### 3 раунд «Правильное питание – залог здоровья»

*Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум. Геродот*

*Ведущий* Написаны вопросы. За правильный ответ – 1 здоровянка.

1. Сладкий камень в воде тает (сахар)
2. Жидко, а не вода, бело, а не снег (Молоко)
3. В доме еда, а дверь заперта (яйцо)
4. В воде родиться, а воды боится (соль)

5. Эти растения являются хорошим средством в профилактике простудных заболеваний (лук, чеснок)

6. Недостаток этого элемента в организме способствует возникновению кариеса (фтор)

7. Именно такой водой рекомендуется мыть овощи и фрукты (кипячёной)

#### 4 раунд «Составь слова»

*Ведущий.* Кто больше составит слов по нашей теме на букву «З»

(здоровье, зарядка, закалка...)

*Ведущий.* А сейчас, предлагаю провести антитабачную викторину.

#### Вопросы викторины:

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

2. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?

А) сигареты с фильтром

Б) сигареты с низким содержанием никотина

В) **нет**

3. Как курение влияет на работу сердца?

А) замедляет его работу

Б) **заставляет учащённо биться**

В) не влияет на его работу

4. Какие заболевания считаются наиболее связанными с курением?

А) аллергия

Б) **рак лёгкого**

В) гастрит

5. Что происходит с физическими возможностями человека, который курит?

А) они повышаются

Б) **они понижаются**

В) не изменяются

6. 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

7. Каков процент желающих бросить курить?

А) **100%**

Б) 65%

В) 25%

8. 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

9. При каком царе табак появился в России?

А) **при Иване Грозном**

Б) при Петре I

В) при Екатерине II

10. Какой русский царь ввёл запрет на курение?

А) Петр I

Б) **Алексей Михайлович**

В) Екатерина II

11. 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



12. 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

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

☀️ Никогда не болеть;

☀️ Правильно питаться;

☀️ Быть бодрыми;

☀️ Вершить добрые дела.

**В общем, вести здоровый образ жизни**

**НЕТ – ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ! ДА - ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ!**

