

Классный час « Человек и его пороки».

Игра « Кто кого»

Здравствуй! При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая ему здоровья. Мы желаем друг другу здоровья, когда кого-нибудь поздравляем или приветствуем. Не зря С.Я.Маршак в своем известном стихотворении говорил, что здоровье «для дальнего пути главнейшее условие»

*Желаю вам цвести, расти
Копить, крепить здоровье.
Оно для дальнего пути
Главнейшее условие.*

*Пусть каждый день и каждый час
Вам новое добудет
Пусть добрым будет ум у вас
А сердце умным будет*

*Вам от души желаю я
Друзья, всего хорошего
А все хорошее, друзья,
Дается нам недешево!*

Здоровый образ жизни – понятие многогранное. Если каждый из нас, используя все права, предоставляемые Конституцией, так организует свою жизнь, что станет развитым и физически, и духовно, целеустремленным, жизнерадостным, то многие вопросы охраны здоровья будут решены быстрее и успешнее.

Что же входит в здоровый образ жизни?

- Режим, разумно организованный труд;
- Движение, своевременный отдых;
- Умение управлять своими эмоциями;
- Развитие умственных способностей, памяти;
- Здоровые привычки.

Класс делится на три команды. Каждая команда выбирает капитана.

1 задание « Объясни название игры»

Состязаются не только команды. Главное – каждый человек борется с пороками, чужими и собственными, и от того, как ему это удастся, зависит его судьба.

2 задание «Пороки и достоинства»

Что же такое пороки? Толковый словарь Ожегова «порок – тяжелый предосудительный недостаток, позорящее свойство».

Человек, если он Человек с большой буквы должен уметь противопоставлять дурным качествам, мыслям и делам свои достоинства.

Каждой команде даются листочки, на которых написаны пороки, задача написать противоположные качества. *За каждую правильно подобранную пару 1 балл.*

1. Пьянство –
2. Лень -
3. Наркомания -
4. Лживость –
5. Трусость –
6. Подлость –
7. Воровство –
8. Жадность –
9. Грубость –
10. Высокомерие –
11. Распушенность –

3 задание «Экзамен со шпаргалкой»

Капитан и помощник. Капитан берет билет со стола жюри, громко читает вопрос, а его помощник должен за три секунды найти шпаргалку и дать ответ. Если они не успевают, то право ответа переходит к другой команде.

За верный ответ – один балл.

Вопросы

1. *Какое вещество арабские алхимики назвали – «Величайший обманщик»?*

Этиловый спирт (аль-кохоль). В переводе с арабского означает «нечто воздушное, эфирное» из-за того, что сначала после его принятия поднимается настроение, а затем наступает тяжелое отравление.

2. *Какое вещество самое опасное в табаке?*

Радиоактивный металл полоний 210. Он постоянно облучает курильщика и окружающих: 300 сигарет – доза радиации, равная по воздействию ежедневному посещению рентгеновского кабинета в течение целого года.

3. *Когда Россия впервые познакомилась с табаком и что делали с курильщиком при царе Михаиле Федоровиче Романове?*

Табак в Россию завезли англичане через Архангельск в 1585 году. Курильщиков наказывали шестидесятью ударами палкой по пяткам, а если попадались вторично, то им отрезали нос или уши.

4. *Как влияет табак на продолжительность жизни?*

Если человек выкуривает от 1 до 9 сигарет в день, то его жизнь сокращается от 4 до 6 лет; от 10 до 19 сигарет – на 5,5 лет; от 20 до 29 сигарет – на 6.2 года.

5. *Назовите три главных правила закаливания.*

1. Одеваться по погоде.
2. Дружить со спортом.
3. Обливаться холодной водой.

6. Как необходимо заботиться о глазах?

1. Промывать чистой водой.
2. Не тереть, особенно грязными руками.
3. Читать при хорошем освещении.
4. Защищать от прямых солнечных лучей.
5. Защищать от травм.

7. Какого ухода требуют уши?

1. Оберегать от слишком громких звуков.
2. Одевайся по погоде.
3. Разумно пользуйся наушниками.
4. Не ковыряй ничем, а то повредишь барабанную перепонку. В ухо можно засовывать единственный предмет собственный локоть!

8. Как ухаживать за зубами?

1. Два, три раза в год посещай врача.
2. Полноценно питайся, пей молоко и ешь творог.
3. Чистить после каждого приема пищи.
4. Не увлекайся сладостями!

9. Как ухаживать за руками?

1. Чаше мыть.
2. Вычищать грязь под ногтями.
3. Не отрывать заусенцы.
4. Не срезать глубоко уголки ногтей.
5. Не забывай о рукавицах и перчатках в холодную погоду.

4 задание «Изобрази поговорку»

Команда изображает пантомимой, другие отгадывают.

За правильно угаданную поговорку два балла.

Поговорки 1. После первой рюмки пьяница похож на павлина, после второй – на обезьяну, а потом превращается в свинью.

2. Пьяному море по колено.
3. В здоровом теле – здоровый дух.

Игра со зрителями (пока команды готовят пантомиму). Ведущий говорит перевертыш зрители – правильный вариант. Например. Не надо ползать красиво водителям по снегу – Пусть бегут неуклюже пешеходы по лужам.

Перевертыш

- | | |
|---|-------------------------------|
| 1. Ты ненавидишь мою коровку ... | Я люблю свою лошадку... |
| 2. Ваша Маша громко смеется... | Наша Таня громко плачет... |
| 3. Ты забыла ужасную вечность... | Я помню чудное мгновенье... |
| 4. Дылда-дочь от мамы смылась... | Крошка-сын к отцу пришел... |
| 5. У орла один раз черт украл кружочек колбасы... | Вороне где-то бог послал |
| 6. Громче кошки пес в подвале... | Тише мыши- кот на крыше... |
| 7. Ты ушла от меня не попрощавшись... | Я пришел к тебе с приветом... |
| 8. Начал развлеченье – робко работай... | Кончил дело- гуляй смело... |

Слово жюри для подведения итогов.

Несмотря на результат, несмотря на то, что кто-то выиграл, а кто-то проиграл, я надеюсь, что в жизни вы всегда будете победителями над своими недостатками, ленью, у вас всегда хватит силы воли сказать «НЕТ» своим вредным привычкам!