**КГУ «Кызыласкерская средняя школа» им.В.М.Скачкова**

**Классный час**

**« В здоровом теле – здоровый дух»**

**(8-9 КЛАССЫ)**

***Учитель физкультуры:***

***Фельбуш Н.В.***

**2015-2016 учебный год**

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Классный час « В здоровом теле – здоровый дух»(8-9 КЛАСС)

. Цель и задачи: - формирование позиции противостояния опасным для здоровья и жизни зависимостям - от наркотиков, алкоголя, курения и др. -пропаганда здорового образа жизни; - акцентирование внимания на возрождении чистоты взаимоотношений между юношами и девушками; - поддержка и развитие у молодёжи интереса знаниям.

План: 1 часть – Творческое задание. Конкурс плакатов, посвящённых пропаганде здорового образа жизни 2 часть – Интеллектуальная игра «В здоровом теле – здоровый дух»

В начале участники делятся на 4 команды. Принцип деления может быть любой, например, по группе крови, по цвету глаз, по зодиакальному созвездию и т.д. Образовавшиеся команды придумывают себе название. - Наша встреча сегодня посвящена актуальнейшей проблеме современности – здоровому образу жизни, основными составляющими которой являются: 1.) отказ от курения; 2.) отказ от алкогольных напитков; 3) отказ от наркотиков; 4)отсутствие всевозможных заболеваний; 5.) занятия физкультурой и спортом; 6.) отказ от сквернословия.

1 часть – Командам даётся задание: за 5-10 минут нарисовать плакат, пропагандирующий здоровый образ жизни. Основные требования к плакату: яркость, образность, запоминаемость, информативность и оригинальность. Именно по этим критериям и определяется лучший плакат, за который победившая команда получает 10 игровых монет, остальные команды – по 5 игровых монет. Этими плакатами украшается сцена. Пока команды рисуют, звучит песня «Бросай курить, вставай на лыжи», как только она закончится , команды должны сдать рисунки.

2 часть – Интеллектуальная игра «В здоровом теле – здоровый дух». Очки, набранные в этой игре, прибавляются к очкам, заработанным командам в 1 части. Музыкальное сопровождение: тихая спокойная музыка, не отвлекающая участников во время обсуждения.

Правила игры: Игра проводится в 4 тура. В каждом туре меняются правила и тематика вопросов. Задача участников: набрать наибольшее количества очков.

1-ый тур – Проводится индивидуально с каждой командой. Ведущий предлагает бросить каждой команде кубик, который поможет определить количество баллов за правильный ответ на предложенный вопрос. Каждой команде даётся возможность один раз выбросить кубик. Вопросы к первому туру «Бросай курить!» 1. Американские врачи начале прошлого века, разумеется, знали, что беременным женщинам вредно набирать большой вес, но вот рекомендованное ими средство для похудения сейчас кажется диким. Женщинам советовали меньше двигаться, не есть сладкого и не делать того, что действительно может в начале снизить вес. Что это? (Курение) 2. Халфан Маер, бывший директор Всемирной организации здравоохранения считает, что это – самая распространённая из предотвратимых причин болезней. Что это? (курение) 3. Рассказывает, что домашний врач Бисмарка нередко упрекал его в том, что он почти никогда не выпускал изо рта сигареты, несмотря на то, что курение очень вредно для него. На это Бисмарк отвечал, что сё его искусство дипломатии заключается именно этом умении. В каком? (Пускать дым в глаза людям) 4. После второй мировой войны в США это вошло в оду. Заниматься этим в квартире или офисе считалось обычным дело. Но в 1957 году медики доказали, что оно губительно действует на организм. Что же сегодня является объектом всеобщего осуждения американцев и причиной того, что злоупотребляющих этим не принимают на некоторые работы? (Курение)5. Одно из правил противопожарной безопасности по-болгарски звучит: «Не пушете в леглото!» Переведите его на русский язык (Не курите в постели!» 6. А.П. Чехов говорил «Целовать курящую женщину всё равно, что…» Продолжите его высказывание. (…целовать пепельницу) 7. Врачи считают, что это самое доступное из всех веществ, к которым у человека вырабатывается наркотическая привязанность. Что это? (Никотин)

2-ой тур – Проводится одновременно со всеми командами. Ведущий предлагает по команде выбросить всем кубики. Команда, выбросившая наибольшее количество очков, отвечает на вопрос, причём цена вопроса соответствует выброшенному числу. Остальные команды могут участвовать в этом туре за 1 очко. В этом туре предлагается 5 вопросов. Вопросы ко второму туру «Наркотики, алкоголь – никогда!» 1. Как древние греки назвали бы человека, страдающего влечением к оцепенению? (наркоманию, греч.-оцепенение, влечение) 2. По мнению А.П.Чехова, водка, хотя и белая, но красит нос. А что она чернит? (Репутацию) 3. Назовите болезнь, которой во Франции страдает около четверти всей молодёжи, а каждый год умирает больше людей, чем от белокровия, туберкулёза и полиомиелита вместе взятых? (Алкоголизм) 4. Что, по одной народной китайской мудрости, приносит сто горестей и одну радость? (Алкогольные напитки) 5. «Его покидает дух веры и благочестия, остаётся же в нём дух мерзости и порочности. Его будут проклинать Бог, ангелы и правоверные. Сорок дней его молитва не будет принята. В день Страшного суда лицо его будет чёрным, язык будет свисать изо рта, слюна стекать на его грудь, от жажды поднимается вопль в груди». В каком случае мусульманина ждёт такое наказание? (Если принимает алкоголь)

3-ий тур – Проводится индивидуально с каждой командой. Ведущий предлагает каждой команде перед сбросом кубика сделать прогноз на будущий сброс. В случае правильного прогноза цена вопроса увеличивается до 10 баллов. Каждая команда в этом туре играет один раз. Вопросы к третьему туру «Нам не страшны никакие болезни!» 1. Врачи читают, что самая распространённая заразная инфекционная болезнь в мире – это насморк. А что считается самой распространённой в мире незаразной инфекционной болезнь? (Кариес) 2. Какая болезнь, по -мнению греков, раскалывает у и душу? (Шизофрения) 3. По данным Всемирной организации здравоохранения, одной из профессиональных болезней школьных учителей является полиоз. Болезнь эта не смертельна, но рано или поздно поражает каждого человека, за исключением некоторых счастливцев, которые сами тому не рады. Школьных учителей, однако, полиоз поражает раньше среднестатистического срока. Назовите основной симптом этой болезни.(Седые волосы, полиоз- это поседение, седеют, кроме лысых) 4. По мнению американских медиков, эти существа являются главными переносчиками гриппа в США. Именно они ответственны за то, что каждый год осенью вспыхивают эпидемии. Кто они? (школьники)

4-ый тур – Проводится одновременно со всеми командами. Ведущий предлагает по команде выбросить кубики. Причём, каждая команда своим броско определяет, в скольких вопросах из 6 она примет участие. Каждый правильный ответ в этом туре оценивается в 3 балла. Вопросы пятом туру «Если хочешь быть здоров – занимайся!» 1. Изобретатель этого предрекал своему детищу две области применения – доставка почты и средство для похудения. Назовите современный прообраз этого предмета. (Велосипед) 2. П.Брегг горит, что есть 9 докторов. Начиная с четвёртого, это: естественное питание, голодание, порт, отдых, хорошая осанна и раз. Назовите трёх первых докторов, упомянутых Брегом. (Солнце, воздух и вода).3. О каком виде спорта говорится в остроумном английском изречении: «Это обмен знаниями при помощи жестов»? (О боксе.) 4. Очень долгое время на Олимпийских играх в Древней Греции был один единственный вид лёгкой атлетики. Какой? (Бег) 5. Появлению этой спортивной игры помогло обыкновенное недозрелое яблоко. С Востока эта игра пришла в Европ. В позапрошлом веке её привёз английский герцог, поместье которого находилось недалеко от города, откуда и берёт начало своё название эта игра. О какой спортивной игре идёт речь? (Бадминтон) 6. В русский язык это слово пришло в конце18 веке из французского языка. Так первоначально называли срочную почт, доставлявшую письма, донесения специальными посыльными, которые сменяли друг друга в пути в определённых пунктах. Назовите это слово, которое в наши дни получило значение.(Эстафета) В конце подсчитываются очки. Команда, нараставшая наибольшее количество очков, награждается