

29 ноября в 8Б классе в рамках антинаркотического марафона прошёл классный час **"Образ жизни и здоровье"**. Начало было интригующее.

- Одного мудреца спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?» Как вы думаете, что он ответил? Подумав, мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым», - и затем добавил фразу, ставшую пословицей. Расшифруйте её:

ольногокороля

частливееб

йнищийс

оровы

зд

Ответ: Здоровый нищий счастливее больного короля.

- Как вы объясните смысл этого высказывания? (Вывод детей: Лучше быть небогатым, но здоровым, чем иметь власть и деньги, но быть больным.)

Быть здоровым очень важно. Только здоровый человек может в полной мере ощутить радость жизни. Ему легко учиться и работать, заниматься любимыми увлечениями.

- Как вы думаете, чему посвящён наш классный час?

- Сегодня мы вспомним основные правила здорового образа жизни, ведь наше здоровье – в наших руках.

- Поднимите, пожалуйста, руки, кто никогда не болел?

- А кто болеет один раз в год? А кто – два и более раз?

Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть. А ведь это неверно. Давайте с вами запомним, что человеку естественно быть здоровым. Ученые доказывают, что человек должен жить 150-200 лет. Как этого можно добиться? Что нужно делать, чтобы быть здоровым? (Ответы обучающихся помогли составить РОМАШКУ ЗДОРОВЬЯ: движение, питание, режим, закаливание, режим дня, правильное питание – главные факторы здоровья; употребление алкоголя, курение, наркомания – факторы, ухудшающие состояние здоровья).

Игра «ПРАВДА ЛИ...»

- Хотите проверить свою эрудицию по теме «Здоровье»? Тогда хлопните, если согласны с утверждением.

Было ещё много всего интересного. Но лучше всё один раз увидеть, чем описать словами. А в качестве рефлексии одна группа готовила памятки о проведении Месячника для дальнейшего распространения, а другая группа сочиняла сказку "Репка" на новый лад о ЗОЖ.











