

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №12 им. М.П. Лазарева
муниципального образования город Новороссийск
(МБОУ СОШ №12)

Мой лучший сценарий:
"Мы за здоровый образ жизни!"

Автор: Сулима Т.С.

2026 г.

Содержание

1. Введение.....	2
2. Аннотация.....	3.
3. Задачи. Оборудование.Техническое оснащение.....	4
4.Структура классного часа	5
5. Организационный момент.....	6
6. Ход работы	7
7. Вывод.....	9
8. Источники материалов.....	10

Введение

Мы ученики 6-А класса МБОУСОШ №12 г. Новороссийска, как ваше сообщество, как ваши наставники, хотим, чтобы вы знали: мы против наркотиков! Мы верим в вашу силу, в вашу способность делать осознанный выбор. Здоровый образ жизни – это не просто набор правил, это философия, которая дает вам энергию, уверенность в себе, возможность достигать поставленных целей и наслаждаться каждым днем.

Конференция

Обучение учащихся серьезно относится к определенным вопросам, самостоятельно работать с информационным материалом, подготавливать тему, выступать перед аудиторией.

Аннотация

Данная методическая разработка классного часа «Главные составляющие здорового образа жизни» рассчитана на средние классы и направлена на формирование у детей позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья. Учащиеся в ходе классного часа усваивают важность главных составляющих для полноценного здорового образа жизни.

Актуальность

Сегодня, как никогда, важно говорить о здоровом образе жизни и его значении для каждого из нас. Особенно это актуально для вас, дорогие ученики, ведь именно сейчас закладывается фундамент

вашего будущего. Мир полон соблазнов, и один из самых опасных – это наркотики. Они обещают забвение, но на самом деле крадут самое ценное: здоровье, мечты, возможности, а порой и саму жизнь.

Целевая аудитория – учащиеся 12-15 лет (6 класс)

Тема актуальна и играет важную социальную роль в формировании активной жизненной позиции и способствовать умению ориентироваться в реальных условиях жизни, уметь делать правильный выбор.

Цель: формирование знаний учащихся об основных составляющих элементах здоровой и долгой жизни человека.

Задачи

Повысить осведомленность учеников о вреде наркотиков и их разрушительном влиянии на жизнь.

Пропагандировать ценности здорового образа жизни как альтернативы пагубным привычкам.

Сформировать у каждого ученика осознанное неприятие наркотиков и желание жить полноценной, яркой жизнью.

Научить делать правильный выбор в сложных жизненных ситуациях, опираясь на знания и принципы здорового образа жизни.

Оборудование:

1. Столы и стулья;
2. Ватман.
3. Цветная бумага.

4. Электронная презентация

Техническое оснащение

1. Компьютер (Ноутбук);
2. Мультимедийный проектор
3. Интерактивная доска.
4. Камера для съемки.

Оформление

Надпись на классной доске «Главные составляющие здорового образа жизни».

Оформление стенгазеты.

Видеоматериал:

Презентации: «Здоровый образ жизни»

Видеоролик: выступают ученики 6-«А» класса

Структура классного часа

Предварительный этап подготовки:

Подготовительная работа с учащимися: дать ученикам задание найти оформить стенгазету ЗОЖ. После того, как была подготовлена фотовыставка «Курение вредит – вашему здоровью», «Я успешен - я не курю», « Сделай правильный выбор».

Организационный момент

1. Объявление темы классного часа, постановка цели. Рассуждение о значении выражения «Здоровый образ жизни».
2. Интерактивная беседа «Наше здоровое будущее».
3. Дискуссия, диспут «Что лежит в основе ЗОЖ?»
4. Оформление стенгазеты.
5. Запись видеороликов.
6. Подведение итогов.
7. Заключительное слово

Ход урока

Сегодняшний урок прошел под знаком здоровья и активного образа жизни, и мы постарались сделать его максимально интересным и запоминающимся для всех.

Начали мы с творческого задания – создания яркой и информативной стенгазеты. Ребята с энтузиазмом делились идеями, рисовали, писали лозунги и собирали полезные факты о том, как важно заботиться о своем теле и духе. Получилось настоящее произведение искусства, которое будет напоминать нам о правильном выборе каждый день!

Затем мы погрузились в мир поэзии и убеждения. Один из учеников прочитал стихотворение, которое не просто рассказывало о пользе спорта и правильного питания, но и стало настоящей агитацией за правильный выбор. Слова были настолько искренними и вдохновляющими, что каждый задумался о том, какие шаги он может предпринять для улучшения своего самочувствия.

Чтобы наглядно показать, как весело и увлекательно может быть здоровый образ жизни, ученики показали небольшую сценку. Они разыграли забавные ситуации, связанные со спортом, активными играми и правильным питанием, продемонстрировав, что забота о здоровье – это не скучная обязанность, а источник радости и энергии.

А чтобы вдохновить всех на новые свершения, мы включили короткие ролики, посвященные различным хобби, связанным со спортом. От захватывающих трюков – эти видео показали,

насколько разнообразным и увлекательным может быть мир физической активности. Каждый смог найти что-то для себя, что пробудило интерес и желание попробовать что-то новое.

В целом, урок получился очень динамичным и позитивным. Мы не только узнали много нового о здоровом образе жизни, но и получили заряд мотивации, чтобы сделать его частью своей повседневности.

Вывод

Выбирая спорт, творчество, учеб, общение с друзьями и близкими, вы выбираете жизнь – яркую, насыщенную и свободную от зависимости. Давайте вместе строить наше здоровое будущее, где нет места наркотикам, а есть место радости, развитию и настоящим достижениям!

Несколько советов по использованию:

Аудитория: Этот текст ориентирован на учеников, поэтому язык старается быть понятным и мотивирующим.

Дополнение: видеоролик здорового образа жизни наших учеников (спорт, хобби, правильное питание) , которые сделали правильный выбор.

Ссылка на наше видео:

https://disk.yandex.ru/d/xsJ_STNH-7s0DA

disk.yandex.ru Загрузки — Яндекс° Диск Ваши фото, видео и документы будут всегда под рукой

Источники материалов

1. Баль Л.В., Барканов С.В. Формирования здорового образа жизни российских подростков. М., 2003.
2. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани: Учебное пособие для учащихся 9-11 классов общеобразовательных учреждений и преподавателей-организаторов курса “ОБЖ”. М., 1997.
3. Васильев В. Здоровье и стресс. М., 1992.

Интернет-ресурсы