**Викторина «Кто здоров, тот счастлив»**

Цель: Способствовать формированию у учащихся ЗОЖ,

воспитание чувства ответственности за свое здоровье,

обогатить знания детей по ЗОЖ.

Здоровье

человека – это главная ценность жизни каждого из нас.

- Давайте поговорим немного о счастье.

- Что самое важное для человека? Крепкое здоровье и счастье. Именно этим пестрят наши поздравительные открытки. Этими пожеланиями напутствуют юбиляров, независимо от того, сколько лет им исполнилось - десять или пятьдесят. И это верно, ведь одно без другого невозможно.

- А в чем состоит человеческое счастье, из чего оно складывается?

- Доводилось ли вам встречать счастливых людей? По каким признакам вы определили, что они

счастливы?

Каждый человек - это определенная нота, в которую в нас заложила судьба. Мысли человека — еще одна нота. И поступки его - нота. Когда эти три ноты звучат согласованно, ни

одна из них не фальшивит — это и называется счастьем.

**Тренинг для учеников.**

Представьте, что вы дотрагиваетесь до счастья. Опишите его. Я буду задавать вопросы о счастье, а вы - отвечать.

Как оно выглядит, форма?

Какого оно цвета?

Что вы ощущаете, прикасаясь к нему?

Какой оно излучает аромат?

Какое оно на вкус?

(Определения учащихся записываются на доске, затем делается вывод, например, Счастье -

желтый вкус с ароматом земляники, теплое, бархатистое и т.д.)

- Какого человека, по-вашему, можно считать счастливым?

- Ваше отношение к принципам счастливого человека:

Счастье в том, чтобы жить для людей и делать их счастливыми.

Счастье - это найти дело по душе и трудиться творчески.

Счастье - в преодолении себя, в самосовершенствовании.

Счастье - в общении с друзьями и родными.

Счастье - иметь все необходимое для интересной жизни.

Счастье - жить сегодня, не задумываясь о завтрашнем дне.

Счастье - быть здоровым, уметь заботиться о здоровье своем и окружающих.

Счастливый человек заметно отличается от окружающих –

он улыбается,

он «светится»,

у него всё, за

что он берётся, получается.

Более того, ему хочется, чтобы и другие были счастливы.

- А теперь давайте попробуем отгадать, о чем или о ком идет речь?

- Она ничего не стоит, но многое дает.

- Она обогащает тех, кто ее получает, не обедняя при этом тех, кто ею одаривает.

- Она длится мгновение, а в памяти остается навсегда.

- Никто не богат настолько чтобы обходится без нее и нет такого бедняка, который не стал бы богаче? (Улыбка)

- Обратите внимание на фразу, которая служит кодексом психологов всего мира "Если

увидишь лицо без улыбки - улыбнись сам”. А сейчас посмотрите друг на друга и

улыбнитесь, вдохновите друг друга.

Существует множество высказываний древних философов, ученых, писателей современного

периода по поводу того, что такое счастье.

"Счастлив тот, кто считает себя счастливым”. (Г. Филдинг)

"Поверь мне - счастье только там где любят нас, где верят нам”. (Лермонтов)

"Здоровый нищий счастливее больного короля”. (А. Шопенгауэр)

- Для меня здоровье, здоровый образ жизни – это счастье. Образ жизни человек строит сам в процессе всей своей жизни. Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Здоровье перевешивает все остальные блага жизни.

- А что нужно сделать для ЗОЖ? Прочитайте в анаграмме.

" П Д О Р И Ж У С Ь О С О П Т О С Р М ! ”

(Подружись со спортом!)

- Давайте ответим на вопрос: «Что такое спорт и

что он дает человеку?» Ответы учащихся:

Спорт – это движение.

Спорт – это красота тела.

Спорт – это здоровый дух.

Спорт – это здоровое соперничество.

Спорт оберегает от вредных привычек, и отвлекает от плохих поступков.

Спорт дисциплинирует и организовывает.

Спорт дает испытать радость победы, достигнутой благодаря воле, труду и таланту.

Спорт вырабатывает характер.

Спорт помогает чувствовать себя бодрым, здоровым и энергичным.

Спорт помогает обрести уверенность в себе.

Спорт – это жизнь.

- 30 минут умеренной физической активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье. И неважно прогуливаетесь ли вы в это время, проедете на велосипеде или погоняете в футбол, просто это должно быть каждый день.

- Недаром говорят: «Будешь заниматься спортом – будешь красивым».

- Вы молоды. Жизнь прекрасна. Настроение у вас хорошее? А хорошее настроение – это тоже

залог здоровья. Поэтому, я предлагаю всем вместе позабавиться.

**Забава первая – «А ну, попробуй!»**

Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Прижмите к ладони большой палец. Остальные пальцы должны быть развернуты. А теперь прижмите мизинец. Получилось? Не тут-то было!

**Забава вторая – «Отдай честь!»**

Отдай честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «Во!» Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

- Сколько людей - столько мнений. Счастье - это объемное слово. Но что общего я заметила

в ваших ответах, что почти все считают счастьем, когда у вас полная семья, когда рядом есть надежные друзья, когда у человека нет серьезных материальных и других проблем, некоторые считают счастливым человека, у которого есть цель в жизни.

- Сейчас я хочу провести среди вас анкету, а вы в зависимости есть у вас это качество или нет, ставите "плюс” или "минус”.

**Вопросы анкетирования:**

- Мне приятно и радостно ходить в школу.

- Меня ничто не раздражает.

- Я чувствую прилив сил.

- Я могу положительно влиять на других, мне хочется им помогать.

- Я терпеливо отношусь к человеческим ошибкам.

- Я ощущаю себя счастливым человеком.

- Дома после школы я чувствую приятную усталость.

- У меня есть несколько близких людей и много хороших знакомых.

- Люди любят приходить ко мне в гости.

- Я не обижаюсь когда надо мною по доброму подшучивают.

- Если меня обижают, я не бросаюсь спорить, а жду, когда человек успокоится, и если он захочет меня выслушать, я обязательно скажу ему о своем уважении к нему, но при этом жестко и честно изложу свою точку зрения.

- Я не таю обиды на людей и не держу на них зла.

- Я верю в красоту, добро и разум.

Поздравляю тех у кого больше плюсов, значит у вас все хорошо и вы можете

считать себя счастливым человеком, а у кого больше минусов задумайтесь

хорошенько, что вам нужно изменить в своем мироощущении.

Давайте подведем итоги нашего классного часа.

- Существуют нравственные нормы жизни, которых мы должны придерживаться, чтобы быть счастливыми. Вот они:

- Делай добро!

- Люби и прощай людей!

- Относись к людям так, как бы хотел, чтобы они относились к тебе.

- Найди свой смысл жизни.

- Бойся обидеть человека.

- Умейте дарить людям радость.

- Помни: вежливость, доброта, дружелюбие в отношениях - это взаимно.

Очень хочется, чтобы после сегодняшнего классного часа, вы задумались над тем счастливы ли вы и что нужно сделать для того чтобы было хорошо и вам, и окружающим вас людям.

Рецепт счастья:

возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горсти

щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше

веры. Все это хорошенько перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и

предлагайте каждому, кого встретите на своем пути.”(И. Беляева)