

Тема: «Наш выбор – здоровье»

Цель: формирование у обучающихся здорового образа жизни

Задачи:

- провести пропаганду здорового образа жизни;
- сформировать представление о правилах здорового образа жизни;
- сформировать негативное отношение к вредным привычкам;
- вовлечь учащихся в деятельность по формированию и сохранению собственного здоровья.

Ход классного часа

Учитель:

-Здравствуйте! Говоря так, люди желают друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, ребята! Тем самым я хочу вам пожелать самого главного и необходимого для каждого человека - здоровья. Наш классный час мы посвятим сегодня одной из важных тем наших дней – здоровому образу жизни! Тема классного часа: «Наш выбор – здоровье!» **Слайд №1**

Но прежде чем начать нашу беседу, я хочу посмотреть какое настроение у каждого из вас. Перед вами 2 квадратика цветной бумаги. Выберите один из них и покажите мне.

Зелёный – спокойствие;

Красный – тревога.

Учитель: *Как вы думаете, почему я выбрала именно эту тему для нашей встречи?*

(Учащиеся высказывают свои мнения)

Учитель: Ваши ответы правильные, и главное, о чём Вы сами сказали, эта тема очень актуальна.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги!

Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

Поэтому наша сегодняшняя встреча будет проходить под девизом: «Мы за здоровый образ жизни!» **Слайд №2**

Жизненный опыт показывает, и каждый может найти множество тому подтверждений, что заботиться о своем здоровье люди обычно начинают только после того, как недуг даст о себе знать. *Вы согласны с этим?*

Можно предотвратить все заболевания гораздо раньше, и для этого не потребуется каких-то сверхъестественных усилий. *Как это можно сделать?*

Нужно всего лишь вести здоровый образ жизни!

Многие из вас скажут: ну, сколько можно говорить об одном и том же? Тем более что нас это не коснется. Мы ведем нормальный образ жизни, не употребляем наркотики, не употребляем спиртные напитки и не курим. Мы – нормальные люди. Пусть где-то умирают миллионами, а у нас сотней больше, сотней меньше – особой разницы нет. Тем более что есть и другие проблемы.

Чтобы получить ответ на Ваш вопрос, я предлагаю поучаствовать в небольшом тестировании, ответив на несколько вопросов. Перед Вами находится листок и карандаш, посчитайте количество баллов за Ваши ответы. **Слайд №3**

Тест «Твое здоровье».

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.

4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
5. Я почти не занимаюсь спортом.
6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

Результаты. Слайд №4

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно свои привычки, иначе...

Учитель: Результат получился не совсем тот, которого Вы ожидали? Правильно, только при здоровом образе жизни мы можем хорошо себя чувствовать, жить и учиться.

В чём же секрет здорового образа жизни, каковы его правила?

Слайд №5

Вот что говорит народная мудрость:

- Не в меру еда - болезнь и беда.

- Хочешь, чтобы тебя уважали - не говори много, хочешь быть здоровым - не ешь много.

- Умеренность - лучший врач.

Какое правило номер один?

Ученики: **Правильное питание. Слайд №6**

Учитель: Верно.

Любой живой организм в силу жизнедеятельности клеток, тканей и органов непрерывно тратит входящие в состав организма вещества.

Для поддержания здорового образа жизни необходимо, чтобы все эти траты покрывались пищей. Совершенно естественно, что правильное питание человека должно содержать все те вещества, которые входят в состав его организма, т.е. белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду. Рацион школьников обязательно должен содержать витамины, так как они повышают сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Поэтому нужно употреблять зелень, фрукты, овощные и фруктовые соки. Соблюдая режим питания, ни в коем случае нельзя переесть.

Известный русский публицист и литературный критик Д.И. Писарев уверял: «Измените пищу человека, и весь человек мало-помалу изменится». Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания. Современный рацион питания большинства людей отличается большим потреблением продуктов, содержащих много углеводов. Результат – переизбыток и ожирение. **Слайд №7**

В настоящее время наши прилавки магазинов переполнены различными полуфабрикатами и консервантами, всем тем, что медленно отравляет нашу жизнь.

А что же на самом деле должны мы употреблять в пищу каждый день?

Назовите продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровым?

Ответ учащихся.

Полезная пища. Слайды №8 – 10

Свежие овощи и фрукты, мед, курага, орехи, изюм, гречка, овсянка, пшено – вот продукты, повышающие жизнедеятельность организма. Необходимо включать их в свой рацион. А хлеб из муки мелкого помола, макароны, сосиски, колбасы, жареный картофель лишены большей части биологически активных веществ. Такой рацион понижает

жизнедеятельность организма. Также важно помнить, что продукты, которые содержат различные консерванты, подсластители и красители, не полезны и даже опасны для здоровья. **Слайды №11 – 12**

Слайд №13

Второе правило - **отдых и благотворное влияние сна**. Сон очень положительно влияет на организм. Много споров идет вокруг того, сколько же надо спать человеку? Но все приходят к выводу, что не меньше семи часов, некоторым нужно побольше, некоторым - поменьше. Но главное человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день. По этому поводу народ тоже сложил пословицу (далее по слайду №13)

- От хорошего сна молодеешь
- Сон - лучшее лекарство
- Выспался - будто вновь родился.

Вы согласны с эти?

Научитесь расслабляться и уделяйте достаточно времени на полноценный сон. Во время сна, наш разум полностью отключается от других органов чувств. Когда мы лишаем себя сна, мы подвергаем себя риску возникновения депрессии, ожирения или повышению кровяного давления. Помните: «кто рано ложится, тот рано встает». Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.

Слайд №14

Третье правило здорового образа жизни - это **активная деятельность и активный отдых**.

Статистика утверждает, что дефицит физической активности - это причина 2-х миллионов смертей в год. Заведите себе привычку после школы играть в футбол или утром бегать, девушкам хорошо по утрам и вечерам прыгать через скакалку. Можно родителям помогать по дому.

- Ребята, какой активный отдых предпочитаете Вы?

(ученики рассказывают о том, как они отдыхают).

Самые полезные и доступные виды спорта: плавание, езда на велосипеде, гимнастика, походы.

Слайд №15

Учитель: А сейчас мы немного разнообразим наше общение. Под музыку я предлагаю взять из конвертов вырезанные на части полоски бумаги и сложить в таком порядке, чтобы можно было прочитать высказывания о здоровом образе жизни.

Музыка. Зачитать, что получилось

Наркомания - это многолетнее наслаждение смертью.

Кто курит табак, тот сам себе враг.

Кто чарку допивает, тот век не доживает.

За чужое здоровье выпиваешь – свое пропиваешь.

Если хочешь долго жить, брось курить.

Вино пить да табак курить – здоровье губить.

Если хочешь долго жить – брось курить и водку пить.

Кто не курит и не пьет, тот здоровье бережет.

Учитель: *какие же факторы мешают здоровому образу жизни и являются жизненно опасными?*

Ответы учащихся: Курение, алкоголь, наркомания.

Слайд №16

И так, четвертое правило. **Вредные привычки.**

Ребята, а вы знаете к чему приводит употребление наркотиков, спиртных напитков и курения?

Слайд №17, 18 – 20, 21 – 23.

Учитель: Ребята, представьте, что вы сейчас находитесь на ярмарке, прогуливаетесь между латками, подыскивая что-то для покупки....

Сценка:

Продавец табака (расхваливает на ярмарке свой товар): «Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет.

Парень покупает немного табака и спрашивает продавца:

- А почему стариком не буду?
- Потому что до старости не доживёшь.
- А почему собака не укусит?
- Так с палкой ведь будешь ходить.
- А почему вор в дом не залезет?
- Потому что всю ночь будешь кашлять».

Запомните:

Кто курит табак – тот сам себе враг.

Табак уму не товарищ.

Ребята, кто-нибудь в вашем классе курит? (Если да, то спросить, после просмотра страшных фото на слайдах, появилось ли желание завязать с этой привычкой, если нет, то спросить, будут ли они курить) Тренинг «Я не буду курить, потому что....»

(Аргумент, позволяющий отказаться от курения)

Учитель: Не мене важным вредным фактором, действующим на человека, является чрезмерное увлечение и **длительная работа за компьютером: Слайд №24**

- сидячее положение в течение длительного времени;
- воздействие электромагнитного излучения монитора;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- стресс при потере информации.

???Сидячее положение.

Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи

Как снять утомление с глаз, с кистей рук?

Как предотвратить последний пункт?

Если стресс, неприятности, плохое настроение ухудшают наше самочувствие, то что способствует улучшению здоровья?

Есть еще одно главное правило здоровья. **Слайд №26**

Каждый день начинать оптимистично, с доброй душой и помыслами. Это очень важно для здоровья человека. Позитивный настрой, оптимизм позволяют спокойно воспринимать все невзгоды, которые случаются в нашей жизни. Очень важно настраивать себя на то, что у вас всё получится!!! И у вас действительно все получится. По чаще улыбайтесь, смех продлевает жизнь!

- А в завершении нашего занятия мы соберем с вами «Дерево здоровья».

Слайд №27

У меня на столе лежат разноцветные листочки, на которых написано много интересных и полезных занятий, но среди них есть и вредные привычки. *(Заниматься спортом, есть много сладкого, делать утреннюю гимнастику, много смотреть телевизор, следить за одеждой, закаляться, долго играть в компьютерные игры, много времени проводить на воздухе, курить, умываться, чистить зубы, употреблять спиртные напитки, правильно питаться, соблюдать режим дня, вовремя учить уроки, заниматься музыкой, рисовать, читать книги, помогать маме)*

Каждый из вас выбирает на моем столе понравившийся листочек и, прочитав, решает, прикреплять ли его к «Дереву здоровья» или же выбросить в корзину.

Дети под музыку по очереди выходят к столу и, сделав выбор, прикрепляют листочки на изображение дерева. Можно предложить детям прокомментировать свои действия.
Молодцы! Вы все сделали правильный выбор, поэтому у нас получилось такое яркое, крепкое, здоровое дерево.

Наш разговор о здоровом образе жизни подходит к концу. Я хочу посмотреть на ваше настроение (*ребята выбирают квадрат цветной бумаги, соответствующий настроению и поясняют свой выбор*).

Хочу спасибо вам сказать
За эту встречу, за беседу,
За то, что каждый смог сказать,

О том, что ранее не ведал:
О том, что называют – бред,
Когда считает наш сосед
Что, покурив, слабей не станет,
Он в этом сам себя обманет.

А мы запомнили одно:
Мы со здоровьем заодно!
Ведь, как прекрасно просто Жить,
Любить, творить, здоровым быть!
Желаю вам:

1. Никогда не болеть;
2. Правильно питаться;
3. Быть бодрыми;
4. Вершить добрые дела.

Учитель: Какой же сделали Вы выбор?

Учащиеся (хором): **«МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»**