**Классный час на тему «Мы за здоровый образ жизни». 9а кл.**

**Цель:** формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- Актуализировать и развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни;

- Формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации;

- Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

**Ход классного часа.**

Здравствуйте, ребята! Я вам говорю «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги! Проблема здоровья и здорового образа жизни – одна из самых актуальных и важных в наши дни. Ведь здоровый человек работает на благо общества, воплощая свои идеи и мечты в жизнь. Будучи больными, мы не сможем отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможем полностью реализоваться в современном мире. Поэтому наш сегодняшний классный час проходить будет под девизом: «Мы за здоровый образ жизни!»

А что же такое здоровье? Что люди подразумевают, произнося это слово?

• Здоровье - это когда тебе хорошо.

• Здоровье - это когда ничего не болит.

•Здоровье - это когда человеку весело и комфортно. • Здоровье - это здорово.

• Здоровье - это красота.

• Здоровье - это сила. • Здоровье - это гибкость и стройность.

• Здоровье - это выносливость.

• Здоровье - это когда хорошо спишь.

• Здоровье - это когда у человека хороший аппетит.

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

- А всегда ли бережно люди относятся к своему здоровью?

- Нет.

К сожалению, это так. И мы находим тысячу причин и оправданий на этот счет. Запомните, ребята, Здоровье занимает самую высокую ступень среди всех потребностей человека. Здоровье - один из важнейших компонентов человеческого счастья. Недаром говорят: «человек без здоровья ничто».

Главное в жизни - это здоровье!

С детства попробуйте это понять!

Главная ценность - это здоровье!

Его не купить, но легко потерять.

А знаете ли Вы, от чего зависит здоровье человека?

- на наше здоровье влияют – состояние окружающей среды, наследственность, уровень здравоохранения…

- но в большей степени наше здоровье зависит от нас самих- от того образа жизни, который мы ведем, от наших привычек.

А что же такое «здоровый образ жизни»? Как вы понимаете?

Правильное питание.

Режим дня.

Двигательная активность.

Закаливание.

Личная гигиена.

Грамотное экологическое поведение.

Психогигиена, умение управлять своими эмоциями.

Отказ от вредных привычек.

К сожалению, в реальной жизни мы не всегда придерживаемся основных правил ЗОЖ: поздно ложимся спать, нарушаем режим питания, наша двигательная активность становиться все меньше и меньше – мы не хотим делать зарядку и нам не хочется вставать с дивана, чтобы переключить канал телевизора, для этого есть пульт. А какое бывает выражение лица у любого из нас, если в доме не работает лифт. Случается так, что нам не хочется идти на урок физкультуры, и мы находим тысячу причин, чтобы пропустить его.

Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание.

«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом», – так говорил великий русский писатель Л. Н. Толстой.

Полноценное рациональное питание — важное условие сохранения здоровья и высокой работоспособности взрослых, а для детей – это еще и необходимое условие роста и развития.

Наши советы

1. Питаться разнообразно.

Если пища включает яйца., молоко творог, овощи фрукты, каши, хлеб, то организм получит все необходимое без ваших усилий.

2. Питаться регулярно.

Вашему организму совсем небезразлично, когда получить пищу: через три часа или через десять. Когда с утра чай с бутербродом, а весь день пирожки, то ужин превращается в обед, а ужинают ночью. Есть надо четыре раза в день, не позднее, чем за 1,5-2 часа до сна, а перед сном выпить сок, кефир.

3. Не будьте жадными в еде.

Лишние килограммы появляются от переедания, это риск развития разных

заболеваний.

Сохранению и укреплению здоровья человека способствуют высокая двигательная активность и достаточная физическая нагрузка (не менее 30 минут в день). Она улучшает работу всех жизненно важных органов. Без физической нагрузки не может быть здоровья. «Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь», – так считал римский поэт Гораций.

Регулярные физические нагрузки и физкультура важны для здорового образа жизни. Они поддерживают здоровье, предохраняют от заболеваний и, чему все больше свидетельств, замедляют процесс старения. Физкультура полезна в любом возрасте.

А теперь «Режим дня». Что это такое?

Режим – слово французское и в переводе означает «управление». В первую очередь это управление своим временем. Но в конечном итоге – и своим здоровьем, и своей жизнью.

В режиме школьника должно быть все точно распределено: продолжительность учебных занятий в школе и дома, прогулки, регулярность питания, сон, чередование труда и отдыха. И это не случайное требование. Когда человек соблюдает правильный режим, у него вырабатываются условные рефлексы и каждая предыдущая деятельность становится сигналом последующей. Это помогает организму легко и быстро переключаться из одного состояния в другое.

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

1. Правильное чередование труда и отдыха.

2. Регулярный прием пищи.

3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.

4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.

5. Определенное время для приготовления домашних заданий.

6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Эмоциональное здоровье крайне важно для нашего благополучия, оно во многом определяет и степень удовлетворенности жизнью и даже успешность.

Уильям Роджерс хорошо сказал: «Большинство людей счастливы в такой степени, в какой они об этом думаю. Подобно тому, как с мысли могут вывести вас из строя, так светлые и добрые помогут сохранить наилучшее здоровье.»

Прислушайтесь к следующим советам:

- Важно думать всегда о хорошем.

- По возможности помогайте тем, кто нуждается в вашей помощи.

- Воспитывайте в себе привычку хорошо говорить о людях, избегайте критики и осуждения.

- Отгоняйте от себя негативные, пессимистические мысли. Старайтесь во всем находить как можно больше хорошего.

- Избегайте просмотра телепередач и фильмов, которые несут в себе критику, ненависть, насилие, то есть всего, что приводит к стрессу.

- любите себя и окружающих вас людей.

- Творите добро. Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к вам вернется в виде хорошего самочувствия и настроения.

Ведь все это помогает стать более здоровыми, счастливыми, а значит и красивыми.

Немалую роль в сохранении здоровья играет борьба с вредными привычками.

А что такое вредные привычки?

Это курение!

Это алкоголизм!

Это наркомания!

Они наносят вред здоровью человека.

Справедлива поговорка: «Деньги потерял – немного потерял, время потерял – много потерял, а здоровье потерял – всё потерял!»

Но всегда ли мы бережно относимся к нашему здоровью?

Нет! (Все вместе)

Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения!

Запомните!

Птицы погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином.

Кролик погибает от одной четвёртой капли никотина.

Собака от одной второй капли.

А для человека смертельная доза составляет 2-3 капли.

Каждая выкуренная сигарета сокращает человеческую жизнь на 5,5 минут.

Большой вред курение наносит детскому организму:

Малокровие,

Расстройство пищеварения,

Болезни сердца,

Ухудшение памяти,

Замедление психического и физического развития,

Ещё одной пагубной привычкой, губящей здоровье человека, является алкоголь.

Помните!

Через 10-20 секунд после приёма алкоголь достигает мозга.

Алкоголь циркулирует в организме до полного разложения в течение 2 недель. При этом страдает сердце, печень, почки.

Помните!

Мозг реагирует даже на мизерные дозы алкоголя: снижается память, внимание, исчезает чуткость, душевность,

Появляется циничность, злобность, агрессивность.

Помните!

Полезных алкогольных напитков нет!

Наркомания! Одна из самых страшных привычек и болезней человека.

Наркотик, как безжалостный палач, требует: убей, укради, достань очередную дозу, прими её!

Наркомания породила неизлечимую и страшную болезнь – СПИД!

Скажем наркотикам – НЕТ!

Мы - за здоровье,

Мы - за счастье,

Мы - против боли и несчастья!

За трезвый разум,

За ясность мысли,

За детство, юность,

За радость жизни!

На этом наш классный час заканчивается.

-Желаю вам крепкого здоровья! До свиданья!