Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя образовательная школа №1 г.Покров»

Петушинского района Владимирской области

Классный руководитель - Зайчикова М.В.

**Классный час, посвященный здоровому образу жизни,**

**«Береги платье снову , а здоровье смолоду…»**

Цель классного часа:

1. Актуализировать и развивать знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни.

2. Формировать чувства личной ответственности за здоровый образ жизни.

3. Обсудить различные варианты отношения к своему здоровью и возможные пути его сохранения.

4. Воспитывать у учащихся негативное отношение к вредным привычкам, внимательное отношение к своему здоровью.

Используемое оборудование: компьютер, проектор, экран

Краткое описание: данный классный час посвящен разговору о здоровом образе жизни, о вредных привычках, о том, что необходимо современному человеку, чтобы сохранить свое здоровье.

*Здоровье – самая большая ценность человека. От того насколько бережно мы к себе относимся, зависит наше самочувствие на протяжении всей жизни. Основы здорового образа жизни закладываются в нас еще в детстве. Необходимость следить за собой, избегать вредных воздействий окружающей среды, соблюдать режим дня и выполнять другие повседневные правила должна войти в привычку. Именно на формирование таких навыков направлен предлагаемый классный час.*

*Мероприятие начинается с песни В. Высоцкого "Утренняя гимнастика".*

**Вступительное слово классного руководителя:**

Дорогие ребята! Не случайно звучит эта песня. Сегодня классный час будет посвящен такой важной, значимой для всех теме, как здоровье, ведь здоровье – одно из основных условий счастья человека. Сохранить здоровье на долгие годы поможет соблюдение правил здорового образа жизни, и о них я хочу вам рассказать.

Во время сегодняшней беседы вы узнаете о том, что благотворно и негативно влияет на здоровье человека, а я постараюсь ответить на ваши вопросы о правилах ведения здорового образа жизни.

Большинство людей мало знают о своем теле, особенностях его строения и функциях, о здоровье – главной ценности человека. Из-за этого человек совершает множество ошибок, порой роковых, которых легко можно избежать, если знать себя.

Человек обладает огромными возможностями для адаптации к внешней среде, вместе с тем он легко раним, подвержен многочисленным опасностям и заболеваниям.

Современная медицина стремительно развивается, но ее внимание направлено в основном на лечение уже больного человека до его максимально возможного выздоровления, а вопросы профилактики, т. е. предотвращения заболеваний – это задача каждого конкретного человека.

К сожалению, с обеспечением здоровья у нас дело обстоит не совсем хорошо. В стране высокий уровень смертности, который у мужчин в 3 раза выше, чем у женщин, а среди трудоспособного населения смертность мужчин в 6–7 раз превосходит аналогичный показатель развитых стран.

Средняя продолжительность жизни (данные на начало 2008 г.) составляла:

* в Индии – 69 лет;
* во Франции– 80 лет;
* в Чехии – 76 лет;
* в Японии – 82 года;
* в США – 78 лет;
* на Украине – 68 лет.
* В России средняя продолжительность жизни – 65 лет, причем у мужчин –
59 лет, а у женщин – 73 года. *(Эту информацию можно оформить в виде плаката и разместить на стенде.)*

Смертность среди мужчин, по сравнению со смертностью среди женщин выше. Одна из причин этого – вредные привычки, прежде всего активное употребление алкоголя. Уровень потребления спиртных напитков в России сегодня достиг рекордной цифры – 18,5 л абсолютного алкоголя на человека в год.

**Вопрос классу:** Какие еще вредные привычки негативно сказываются на здоровье?

**Учащиеся:** Курение, наркотики.

**Классный руководитель:** Всемирная организация здравоохранения полагает, что значимым фактором риска для здоровья стало именно курение. В России курят более 60% мужчин и 20% женщин.

Улучшение качества медицинской помощи, применение новых технологий бессильны перед сознательным разрушением человеком своего здоровья.

Для того чтобы изменить существующую ситуацию, не нужно увеличивать количество медицинских учреждений, а каждому необходимо стараться узнать как можно больше информации о здоровом образе жизни и, соблюдая его правила, сохранять свое здоровье.

Молодым людям вашего возраста кажется, что ресурс их здоровья неограничен. К сожалению, это ошибка. Однозначно верными направлениями на пути, ведущем к сохранению здоровья каждого, являются:

* приложение усилий к сохранению здоровья;
* получение знаний об основах здорового образа жизни;
* желание быть здоровым;
* бережное и уважительное отношение к себе и людям.

Возрастной период от 14 до 25 лет характеризуется интенсивной работой над формированием своей личности, выработкой стиля поведения. Это время поиска молодыми людьми ответов на разные вопросы; творческой активности; начала трудовой деятельности, а у некоторых – даже время создания семьи. И я попытаюсь рассказать о возможных опасностях для вашего здоровья на предстоящем жизненном пути, чтобы вы знали, чего следует остерегаться.

Итак, первой причиной заболеваний называют **нездоровый (неправильный) образ жизни**.

Существует выражение, подтвержденное жизнью: "Человек умирает не от определенной болезни, а от своего образа жизни".

Образ жизни – это способ переживания жизненных ситуаций.

**Вопрос классу:** Какое поведение вы определили бы как соответствующее здоровому образу жизни?

**Ответы учащихся:**

* занятия спортом;
* отсутствие вредных привычек;
* не мерзнуть, правильно одеваться.

**Классный руководитель:** Послушайте, как наука характеризует здоровый образ жизни: это – активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья. При этом необходимо учесть, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Он взаимосвязан с укладом семьи, качеством и стилем ее жизни.

В свою очередь, образ жизни формирует здоровье, и на его долю приходится 50–55% от всех факторов, влияющих на состояние человека.

На продолжительность жизни оказывают влияние также:

* экология, которая определяет состояние здоровья на 20–25%;
* наследственность – на 20%;
* состояние здравоохранения – на 10%.

Таким образом, напрашивается вывод: чтобы иметь хорошее здоровье, необходимо задуматься о своем образе жизни.

Негативно влияющие факторы, обусловленные научно-техническим прогрессом и городским образом жизни, привели к стремительному **уменьшению физической активности**, и это вторая причина ухудшения здоровья населения. Нет необходимости: подниматься по лестницам – есть лифт; вставать с кресла, чтобы переключить каналы ТV или сделать звук магнитофона тише, – есть пульт; работать на огороде для выращивания овощей – проще сходить за ними в магазин; идти на речку, чтобы прополоскать постиранные вещи, – есть стиральная машина и т. д. Осталось очень мало видов деятельности, которые требуют хоть каких-то мышечных усилий, а ведь поддержание организма и мышц в тонусе требует обязательной двигательной активности. В противном случае возникает риск приобретения различных заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердца, язвы желудка, ожирения, нарушения обмена веществ, а это уже предвестник сахарного диабета. Недостаток движения приводит к ослаблению дыхания. В области живота и ногах застаивается кровь. В организме накапливаются продукты гниения, появляются частые головные боли и в целом старение организма наступает быстрее.

Третьей причиной нарушения здоровья являются **вредные привычки**. К ним относят: курение, употребление алкоголя и наркотиков.

*(Учащиеся выступают с докладом о вредных привычках.)*

Утрачивая здоровье, человек начинает осознавать и чаще всего искать спасения в медикаментах, недооценивая силу воздействия на организм таких факторов, как правильный отдых, двигательная активность, умение правильно одеваться (по погоде), рациональное питание, закаливание, полноценный сон, а ведь именно они являются рецептом хорошего самочувствия.

Итак, первым необходимым условием здорового образа жизни является **правильный отдых**.

Некоторые под словом "отдых" понимают ничегонеделание, но ведь отдых – это не бесконечный просмотр телевизора, не сидение за компьютером или на лавочке.

Отдых – это активный вид деятельности, переключение с одного занятия на другое, это процесс накапливания и обдумывания полученных впечатлений.

**Вопрос классу:** Как вы думаете, какие виды отдыха можно считать полезными для здоровья или правильными?

**Ответы учащихся:**

* больше находиться на природе, в лесу;
* заниматься любимыми делами: танцевать, рисовать, фотографировать;
* заниматься спортом.

**Классный руководитель:** Правильный отдых – это прогулки, занятия спортом, творческая деятельность, посещение культурно-массовых мероприятий, походы, путешествия и т. д.

Второй рецепт здоровья – **двигательная активность**. Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

Систематические тренировки делают мышцы сильнее, а организм – более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок совершенствуется система кровообращения, увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность легких. Люди, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом, имеют преимущества перед малоподвижными членами нашего общества: они лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и усталости, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

Третий рецепт здоровья – **умение правильно одеваться**.

**Вопрос классу:** Что значит правильно одеваться?

**Ответы учащихся:**

* по погоде;
* в свою одежду, не меняться ею с другими.

**Классный руководитель:** Правильно одеваться, значит одеваться с учетом температурного режима, в котором вы будете находиться. В теплом помещении нужно быть легко одетым, иначе вы будете чувствовать себя некомфортно. Перегрев может привести к повышению давления и головным болям. Частые перегревы становятся причиной нарушения терморегуляции организма. Зимой, напротив, стоит утеплиться. Помните, что если человек мерзнет, то ослабевает его иммунитет, и это приводит к простудным заболеваниям.

Четвертый рецепт здоровья – **рациональное питание**. Рациональное питание следует рассматривать как фактор продления активного периода жизнедеятельности.

Принципы рационального питания таковы:

1. Энергетическая ценность продуктов должна соответствовать энергетическим затратам организма.
2. Химический состав пищи должен удовлетворять физиологическим потребностям организма.
3. Пища должна быть максимально разнообразной. Некоторые считают, что витамины содержатся только во фруктах, соках, овощах, но это заблуждение. Каждый продукт (мясо, рыба, хлеб, крупы, орехи, молочные изделия и др.) богаты витаминами и микроэлементами, необходимыми для нормального функционирования организма.
4. Нужно соблюдать режим питания. Режим – это регулярность чередования приемов пищи. Правильнее кушать понемногу, но 5–6 раз в сутки.
5. Необходимо полностью отказаться от употребления спиртных напитков.

Соблюдение рекомендаций по рациональному питанию повысит устойчивость организма к различным вредным воздействиям окружающей среды и снизит вероятность приобретения неинфекционных хронических заболеваний.

Используя данные рекомендации, на 90% можно будет избежать неблагоприятного воздействия пищи на здоровье и обрести стройную фигуру.

Здоровье и красота. Эти два понятия неразрывно связаны друг с другом. Нельзя мечтать о красоте, пренебрегая правилами здорового образа жизни. Ведь красота является результатом хорошего здоровья. Многие задумываются о своей фигуре, хотят похудеть, и это правильно.

Пятый рецепт здоровья – **закаливание**. Закаливание – это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздейст­виям внешней среды, способствуют выработке условно рефлекторных реакций терморегуляции с целью ее совершенствования. Закаливание – это своего рода тренировка защитных сил организма, их подготовка к своевременной мобилизации. Некоторые путают понятия "закаливание" и "моржевание". Но это – ошибка.

**Вопрос классу:** Как вы думаете, что является основным средством закаливания?

**Учащиеся:** Вода.

**Классный руководитель:** Конечно, вода. С ее помощью можно совершать обтирания, обливание, купание, принимать контрастный душ. Хождение в теплое время босиком по траве – это тоже вид закаливания. В сочетании с физическими упражнениями эффективность закаливающих процедур повышается.

Шестой рецепт здоровья – **полноценный сон**. Полноценный сон – не только необходимое условие здорового существования, но и показатель здоровья. "Идеальным" сном следует считать такой, при котором процесс засыпания протекает быстро, а его продолжительность и глубина достаточны для обеспечения хорошего самочувствия и бодрости после пробуждения.

Однако ученые бьют тревогу – с каждым годом число людей, которые по ночам не могут уснуть, растет! Поэтому я хочу дать вам несколько советов для того, чтобы вы быстро засыпали и хорошо отдохнули за ночь.

1. Придя домой после напряженного дня, съешьте легкий ужин. Всем известно, что плотный ужин помешает сну, и вы проворочаетесь всю ночь. После ужина должно пройти не менее 3-х ч, прежде чем вы ляжете спать.
2. Ни в коем случае не пейте тонизирующие напитки (чай, кофе, апельсиновый сок), поскольку они действуют возбуждающе на нервную систему, и сон как рукой снимет.
3. После ужина займитесь любимым делом, хотя бы полчаса. Посмотрите телевизор, почитайте книгу, послушайте музыку и просто расслабьтесь.
4. Ложиться желательно не позднее 22 ч.
5. Чем меньше одежды – тем лучше сон.
6. В спальне обязательно должен быть свежий воздух.

И помните древний афоризм: "Спокойная совесть – это лучшее снотворное".

Бережное отношение к здоровью необходимо активно воспитывать в вашем возрасте. Однако нередко молодые люди нарушают элементарные правила гигиены быта, режим питания, сна и др.

Так, после проведения опроса учащихся выяснилось, что:

* 27% студентов уходят на занятия без завтрака. В этом случае учебные занятия проходят при снижении работоспособности;
* 87% – ложатся спать в 1–2 ч ночи. Вследствие этого, они не высыпаются, что сказывается на ухудшении умственной деятельности в течение учебного дня;
* 34% учащихся из-за недосыпания стараются поспать днем 1–3 ч;
* 62% студентов бывают на свежем воздухе менее 30 мин в день, а 29% – до 1 ч при гигиенической норме 2 ч в день.

Представляя вам данную информацию, мне хотелось бы, чтобы каждый из вас понимал, что здоровье – это самое большое богатство, которым обладает человек, и помнил, что от вашего образа жизни зависит в т. ч. здоровье и благополучие ваших близких и будущего поколения.

Если вы будете здоровы, то:

* с большей вероятностью подниметесь на более высокую ступень общественной лестницы;
* сможете беспрепятственно путешествовать, свободно, не задумываясь, перемещаться из одной климатической зоны в другую;
* вас не будут заботить физические и психические неудобства;
* ваши дети тоже будут здоровы.

Подводя итоги нашей встречи, я еще раз хочу обратить ваше внимание на правила сохранения здоровья. Итак, чтобы быть здоровым необходимо:

1. Правильно, разнообразно и сбалансировано питаться.
2. Быть физически и творчески активным.
3. Отказаться от курения и употребления алкоголя.
4. Уметь справляться со стрессами.
5. Придерживаться правильного режима дня.

"Я верю, – говорил еще в прошлом столетии великий биолог, иммунолог Илья Мечников – что для каждого человека 120 лет – это должен быть не возраст. Купить здоровье нельзя, его можно только зарабатывать собственными постоянными усилиями. Лишь настойчивая работа над собой позволит каждому сделать себя энергичным долгожителем".

Спасибо за внимание. Берегите себя! Желаю вам крепкого здоровья!

**Викторина*: «В здоровом теле – здоровый дух».***

Здравствуйте!

При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья.

Здоровье очень важно, ведь если человек часто болеет, он мало успевает сделать.

Здоровье зависит от самого человека, от того как он о нём заботится, от образа жизни.

А что нужно для того, чтобы быть здоровым?

Необходимо хотя бы за режимом и гигиеной питания, употреблять витамины, заниматься физической культурой. Также поддерживать здоровье помогают лекарственные травы.

От чего зависит здоровье?

Вклад различных влияний на здоровье следующий:

10% - уровень медицинской помощи,

20% - наследственность,

20% - окружающая среда,

50% - образ жизни.

И так, мы видим, что здоровье человека создаёт наш образ жизни: то, что мы едим, как мы двигаемся.

 Сейчас предлагаю вам закрепить свои знания и приобрести новые и о том как вы должны заботиться о своём здоровье, с помощью викторины.

Начнём с пословиц. Кто мне скажет пословицы и поговорки о здоровье?

Хорошо! Я начну пословицы, а вы продолжите.

***Пословицы:***

        Береги платье снову, а здоровье **… *(смолоду.)***

        Чистота – половина… ***(здоровья.)***

        Болен – лечись, а здоров… ***(берегись.)***

        Было бы здоровье, а счастье***… (найдётся.)***

        Где здоровье, там и… ***(красота.)***

        Двигайся больше – проживёшь***… (дольше.)***

        Забота о здоровье – лучшее***… (лекарство.)***

        Здоровье сгубишь – новое… ***(не купишь.)***

        Смолоду закалиться – на век***… (пригодится.)***

        В здоровом теле… – ***(здоровый дух.)***

 ***Загадки:***

        Идёт бабушка из бани в зелёном сарафане. ***(Банный веник.)***

        Старая бабка по двору шныряет, чистоту соблюдает***.(Метла.)***

        И языка нет, а правду скажет***. (Зеркало.)***

        Зубов много, а ничего не ест***. (Расчёска.)***

        Висит. висит, болтается,

 Всяк за него хватается. ***(Полотенце.)***

        Лёг в карман и караулю

 Рёву, плаксу и грязнулю,

 Им утру потоки слёз,

 Не забуду и про нос***. (Носовой платок.)***

        На себя я труд беру:

 Пятки, локти с мылом тру

 И колени оттираю -

 Ничего не забываю. ***(Мочалка.)***

        Дождик тёплый и густой.

 Этот дождик непростой -

 Он без туч, без облаков

 Целый день идти готов***. (Душ.)***

        Не щётка и не веник,

 Урчит он неспроста:

 Всего одно мгновенье -

 И комната чиста. ***(Пылесос.)***

        Плещет теплая волна

 В берега из чугуна.

Отгадайте, вспомните:

Что за море в комнате? ***(Ванна.)***

        Нежно пенясь, не ленясь,

 С нас смывает пыль и грязь. ***(Мыло.)***

 Костяная спинка,

 Жесткая щетинка,

 С мятной пастой дружит,

 Нам усердно служит. (***Зубная щётка.)***

***Вопросы викторины для команд:***

        *-* Для чего нужна пища? *(для согревания тела, для поддерживания постоянной температуры, для правильного функционирования организма.)*

        *-* Сколько раз в день рекомендуется питаться*? (четыре раза в день.)*

        *-* Назовите оптимальный промежуток между приемами пищи*. (четыре-пять часов.)*

        *-* Что должен включать в себя полезный завтрак? *(салат из свежих овощей, кашу, чай, сок или молоко.)*

        *-* Сколько тонн пищи съедает человек за семьдесят лет жизни*? (около 100 т.)*

        *-* Какие продукты содержат большое кол-во жиров? *(масло, животный жир, орехи грецкие, свинина жирная.)*

        *-* За какое время до сна следует принимать пищу? *(за два часа.)*

        *-* Какие напитки действуют на нервную систему как возбудители? *(чай, кофе.)*

        *-* Что в течение жизни человек постоянно расходует? *(энергию)*

        *-* Назовите основные продукты питания. *(мясо и мясные продукты, рыба и морепродукты, яйца, крупы, бобовые, овощи, фрукты, ягоды, соки, вода.)*

        *-* Можно ли отвлекаться во время еды на чтение, просмотр телевизора*? (нельзя)*

        *-* Есть одно и в то же время хорошо или плохо? *(хорошо)*

        *-* Что желательно есть на обед*? (первые блюда.)*

        *-* Какие продукты могут вызвать аллергию? *(молоко, куриное мясо, рыба, клубника, кофе, креветки, томаты, морковь, мед, шоколад.)*

        *-* Для чего человеку нужны жиры? *(для получения и накопления энергии.)*

        *-* Какие вещества необходимы человеку для питания? *(жиры, белки, углеводы, минеральные соли, витамины, вода.)*

        *-* Какие продукты содержат белки в большом количестве? *(Сыр, творог, мясо животных, птица, рыба, соя, горох, орехи.)*

        *-* Какие витамины вы знаете? *(Витамины А, В, С, D, E, F, P, H.)*

        - Назовите главный источник большинства витаминов*. (Фрукты, ягоды, овощи.*

        - Для чего необходимы человеку лекарственные растения? *(Для поддержания здоровья.)*

        - Как нужно сушить лекарственное сырьё? *(В тени, в проветриваемом помещении.)*

        - Какие растения применяются при кашле? *(Мать-и-мачеха, солодка, малина.)*

        - Когда собирают почки и кору для лекарственного сырья? *(Весной.)*

        - Все ли растения являются лекарственными? *(Нет.)*

        - Где можно хранить лекарственное сырьё? *(В тёмном, сухом, прохладном месте или при комнатной температуре.)*

        - В какое время суток собирают лекарственные растения? *(Утром, когда обсохнет роса.)*

        - Когда собирают корневища растений? *(Осенью.)*

        - Из каких частей растения изготавливают лекарственное сырьё? *(Корни, листья, цветы, побеги, плоды, кора, почки.)*

        - Где можно собирать лекарственные растения? *(В лесу, поле, огороде, подальше от города.)*

        - Сколько процентов листьев можно обрывать на растении? *(не более 25%.)*

        - Что можно приготовить из лекарственных растений? *(Отвары, настои, соки, мази, порошочки.)*