

Здоровье – правильная,
нормальная деятельность
организма, его полное
физическое и психическое
благополучие.



Классный час

Формула здоровья.

Форма проведения: устный журнал с иллюстрациями (презентация)

Цел и урока:

- познакомить учащихся с важнейшими жизненными ценностями;
- убедить в необходимости здорового образа жизни;
- развивать умение выступать перед аудиторией своих сверстников.

Ведущий. Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам “здравствуйте”, а это значит, что я вам всем желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Так что же такое здоровье? Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия. *(слайд 1)*

Скажите, пожалуйста, от чего зависит здоровье? *(ответы детей)*

Главные факторы здоровья – правильное питание, движение, занятия физкультурой, закаливание. А факторы, ухудшающие здоровье – это употребление алкоголя, курение, наркотики. Вот об этом мы и поговорим сегодня поподробнее *(слайд 2)*

1-е выступление.

Древние мудрецы говорили: “Скажи, что ты ешь, и я скажу кто ты есть” *(слайд 3)*

Правильное питание снижает усталость, улучшает самочувствие, уменьшает раздражительность.

Для поддержания хорошего здоровья пищевой рацион каждого человека должен быть ограниченным по объему и полноценным по набору продуктов.

С пищей организм получает необходимые для жизни белки, жиры, углеводы, а так же биологически активные вещества – витамины и минеральные соли. Специалисты считают, что основной прием пищи должен быть принят днем, а меньшая часть после 18 часов. *(слайд 4)*

Наиболее рациональным считается 4-разовый режим питания: 1 завтрак – 25%, 2 завтрак – 15%, обед – 45%, ужин – 15%. Вечером не стоит есть мясо, острые блюда, также крепкий чай и кофе.

Есть еще одно правило: отучаться насыщаться пищей до предела. В этом случае происходит стойкое растяжение желудка и бороться с этим очень трудно. Нужно встать из-за стола вовремя, чтобы еще оставалось желание поесть.

Пищу надо есть с удовольствием, не спеша прожевать и почувствовать вкус. Особенно важно употреблять в пищу овощи и фрукты, богатые витаминами и минеральными веществами. *(слайд 5)*

Что может быть полезней,

Чем овощей бальзам и фруктов сок?

Они целебны ото всех болезней

И жизни нашей удлиняют срок.

Ведущий. Сохранению и укреплению здоровья человека способствуют высокая двигательная активность, достаточная физическая нагрузка и закаливание. *(слайд 6)*

Ученик читает стихотворение.

Неправда, что выхода нет

Из разного рода несчастий:

Сердечно-сосудистых бед
И радикулитных напастей.
Спасенье от натиска их
В простом и проверенном средстве:
Бегом - на своих на двоих
С веселым азартом, как в детстве.
Покуда восторг не охватит.
Восторг от того, что сейчас
В порядке и мышцы, и нервы.
Восторг от сознания, что в вас
Открылись большие резервы.

2-е выступление.

В последние время мы часто слышим слово - гиподинамия. Это недостаточная, пониженная двигательная активность, причем как характерная особенность всего образа жизни.

Действительно, современному человеку приходится затрачивать все меньше физических усилий. Но самой природой в человеке заложена потребность в движении, в мышечном усилии, и подавление этой потребности ведет к тяжелым последствиям для здоровья.

Специалисты считают, что ежедневные физические упражнения прибавляют в среднем 6- 8 лет жизни. Еще в древности Гиппократ говорил: *(слайд 7)* “Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь”.

Подвижный, быстрый человек
Гордится стройным станом.
Сидящий сиднем целый век
Подвержен всем изъяснам.

3-е выступление (слайд 8)

Закаливание - одна из форм укрепления здоровья человека. Главный закон закаливания – постепенность и систематичность. Это значит, необходим постепенный переход от более высоких температур к более низким и от малой продолжительности процедур к большей. Основных средств закаливания четыре – вода, воздух, солнечные лучи и физические упражнения.

Способов закаливания много. *(слайд 9)* Очень простой и эффективный способ закаливания - это хождение босиком. Дело в том, что подошвы ног - несколько необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки - проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы.

Регулярно по утрам, умываясь, потопчитесь на вязаном бугристом коврике босыми ногами. И вы убедитесь, как сразу же к вам придет ощущение бодрости после сна, организм будет лучше подготовлен к умственной и физической работе. Полезны контрастные горяче-холодные ванны.

Закаливанию способствуют пребывание на свежем воздухе, водные процедуры. Много радости приносит купание. Через нервные окончания, которые расположены в коже, водные процедуры оказывают влияние на весь организм человека.

И в заключение этой странички напомним слова великого врача Древнего Востока Авиценны: *(слайд 10)*

С гимнастикой дружи, всегда веселым будь,
И проживешь 100 лет, а может быть, и более.

Микстуры, порошки - к здоровью ложный путь.

Природою лечись - в саду и чистом поле.

Ведущий. Человек, ведущий здоровый образ жизни, свободнее переносит и стрессовые ситуации. Мы должны помнить не только о физическом, но и психическом здоровье. Умение владеть собой зависит и от эмоциональной сферы человека, и уровня воспитанности, и волевых качеств личности.

4-е выступление.

В ком воля есть и сильный дух,

Тот победит любой недуг.

Болезнь отступит перед гордым,

Перед бесстрашным, непокорным.

Измерять себя как личность нужно своим отношением к людям. Хороший человек прежде всего видит в людях хорошее, а плохой - только плохое. Хороший человек не в силах оскорбить другого, плохой, наоборот, находит удовлетворение в унижении, оскорблении другого.

Когда мы говорим о культуре человека, то вкладываем в это понятие и способность управлять своим настроением. *(слайд 11)*

Вот важнейшие нормы нравственности, которые стремился передать своим ученикам Василий Александрович Сухомлинский: “Вы живёте среди людей. Каждый ваш поступок, каждое ваше желание отражается на людях. Знайте, что существует граница между тем, что вам хочется, и тем, что можно. Ваши желания - это радости или горести ваших близких. Проверяйте свои поступки сознанием: не причиняете ли вы зла, неприятностей людям. Делайте так, чтобы людям, которые вас окружают, было хорошо”.

Ведущий. Немалую роль в сохранении здоровья играет борьба с вредными привычками: курением и алкоголем.

Врач, академик Фёдор Углов опубликовал статью “Всесильная сигарета?”. Послушайте фрагмент этой статьи. *(слайд 12)*

“Я не могу писать спокойно о табаке, о дыме, о курящих в подъездах подростках, о матерях с сигаретой в зубах - вообще о курении не могу писать и говорить холодно, рассудочно. Мне до боли жаль человеческого здоровья, бездумно переведённого в дым. Мне нестерпимо жаль жизней, истлевших на кончике сигареты.

- Выкуренная сигарета, каждая, стоит курящему 15 минут жизни”.

О вреде курения мы уже говорили с вами не один раз, сегодня я хочу показать вам наглядные примеры последствий этой пагубной привычки.

(слайд 13) Главный активный компонент табачного дыма это никотин, по своей природе алкалоид. Он воздействует на нервную систему, возбуждая ее, в больших дозах он способен вызывать паралич - остановку дыхания и сердцебиения (отсюда пошла поговорка, что капля никотина убивает лошадь). Продолжительное воздействие его на организм вызывает никотиновую зависимость.

(слайд 14) - легкие курильщика;

(слайд 15) - рак губы у курильщика;

(слайд 16) - текст: Во Франции подростки однажды устроили состязание: кто выкурит больше сигарет? Победителя ждал приз. Выигравших было двое, но награду они не получили, потому что умерли от острого отравления...

А ЗАЧЕМ ВАМ УМИРАТЬ?

(слайд 17)

– Так что же такое - курение ?

Это дым из носа и рта...

А в легких сажа, грязнота.

Зачем вы себя засоряете

И жизнь свою сокращаете?

Кто курит табак – тот сам себе враг!

Ведущий. Употребление алкоголя - это тоже вредная привычка организма. (слайд 18)

5-е выступление.

“Пьянство - есть упражнение в безумии”, - писал Пифагор.

Человек не знал алкоголя долгие сотни тысяч лет. Приобщение к пьянству - сравнительно молодая ошибка человечества. Перейдя на оседлый образ жизни, люди стали заниматься земледелием, овладели гончарным искусством.

Они заметили, что достаточно поставить в закрытом сосуде раздавленные ягоды винограда или другие плоды, как через несколько дней можно обнаружить напиток, обладающий, как им казалось, чудодейственными свойствами. У людей появлялись болтливость, хвастливость, агрессивность.

Но наши далёкие предки пили в строго определённых ситуациях, связанных с обрядами и обычаями, а не для того, чтобы напиться.

Но в последнее время проблема состоит в том, что к алкоголю приобщаются очень молодые люди, которые порой еще и не осознают, какой вред это может нанести их здоровью.

Алкоголизм – это хроническое, смертельное заболевание, разрушающее все сферы человеческой жизни.

Ведущий. В нашем языке сложено не мало пословиц и поговорок об этом пороке. Мне хотелось бы узнать, как вы понимаете их смысл. (слайд 19)

1. Пьяному море по колено, а лужа по уши. (Пьяный думает, что может все, а на самом деле даже из лужи выбраться не в состоянии.)
2. Что у трезвого на уме – то у пьяного на языке. (Пьяный не контролирует свою речь, способен обидеть словом, разболтать секреты друзей.)
3. С хмелем познаться – с честью расстаться. (Пьянство заглушает рассудок и совесть. Пьяный легко может обмануть, не сдержать свое слово).
4. Пить до дна – не видать добра. (Пьяница теряет здоровье, друзей, работу, уважение окружающих, любовь близких.)

Ведущий. Злоупотребление спиртными напитками приводит к очень серьезному заболеванию – алкоголизму. (слайд 20)

Алкогольное отравление – главная причина смерти молодежи в возрасте от 15-24 лет.

Но больше всего от пьянства страдают дети. (слайд 21)

Послушайте письмо – крик души ребенка из проблемной семьи. (*Читает стих ученик*)

Почему мой папа такой? Вечно пьяный и вечно злой? Никогда за собой не следит, и на всех почему-то сердит. Открывает пинком он дверь и врывается в дом, как зверь. Нас обзывает плохими словами, все в доме пинает ногами. Мама шепчет мне тихо: “Беги!”, а мне слышится крик: “Помоги!” Я - мужчина. Но я еще мал, а то папе я твердо б сказал: “Мне стыдно, что ты папа мой. Уходи, нам не нужен такой!”

Ведущий. Конечно, грустно и больно слышать такие слова, но об этом надо говорить, чтоб вы помнили о последствиях вредных привычек. Есть еще одна вредная привычка. (*слайд 22*) Это НАРКОМАНИЯ. О ней мы поговорим в следующий раз. Теперь давайте подведем итог нашего разговора. Из чего же будет складываться формула здоровья? (*слайд 23*)

ЗДОРОВЬЕ = правильное питание + движение + занятия спортом + закаливание + хорошее настроение - вредные привычки;

Ученые утверждают, что улыбка и смех продлевают жизнь. А прекрасным средством борьбы со стрессом является песня. Когда вам плохо – попробуйте петь, я уверена – вам станет легче.

Мы с вами редко поем вместе, предлагаю исправить это упущение и закончить нашу встречу исполнением песни “Улыбка”. (*слайд 24*)