ГКОУ РД «Мазадинская СОШ Тляратинского района»

Классный час
на тему:
Быть Здоровым-Модно

«Здоровье гороздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства»

Подготовили кл.рук-ли 10-11 классов:
 Магомедова Д.З
 Тагирова З.А

Классный час "Здоровым быть модно"

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Классный час «Здоровым быть модно»****Цель урока:**  актуализировать и развивать знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни. **Задачи:*** Определить компоненты здорового образа жизни.
* Формировать чувство личной ответственности за здоровый образ жизни.
* Воспитывать у учащихся негативное отношение к вредным привычкам, внимательное отношение к своему здоровью.
* Выделить взаимосвязь здоровья человека с состоянием окружающей среды.

Используемое оборудование:  компьютер, проектор, экран **Ход классного часа:** ***1. Вступительное слово учителя:*** Здравствуйте, ребята! Сегодня наш классный час посвящен нашим привычкам. Начнем ее с игры «Остров мечты». Представьте, что мы с вами на острове, где сбываются мечты. Каждый из вас может выбрать из списка только одну мечту: Любовь, Дружба, Здоровье, Богатство, Слава, Семья. Выбор за вами! (*ребята по очереди говорят, что они выбирают)*. Подводится итог, что и сколько выбрали ребята. Большинство из вас не выбрали Здоровье. А без здоровья не может быть ни славы, ни любви, ни богатства. При встрече люди издревле желали друг другу здоровья:«Здравствуйте, доброго здоровья!»«Как ваше драгоценное здоровье?!» И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили«Здоровья не купишь»«Дал бы здоровья, а счастья найдёшь»Что значит быть здоровым?*Ответы учащихся:*- Жить без болезней, вести нормальную деятельность, быть живым.- Здоровье  в большей  степени зависит от вас самих?- Что может повлиять на состояние здоровья?-Образ жизни-Состояние окружающей среды – природы-Питание. Древние Греки, например, мало болели, но долго жили!-От чего же им так везло?-Пищу ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали, вино пили разбавленным, много двигались.-Но главное закалялись.В школе полдня занимались наукой, полдня физкультурой.-Почему? ***2. Игра «Ромашка»*** На лепестках ромашки записана первая половина пословицы- продолжить…В здоровом теле ,..(здоровый дух)Голову держи в холоде, …(а ноги в тепле)Заболел живот, держи …(закрытым рот)Быстрого и ловкого… (болезнь не догонит)Землю сушит зной, человека… (болезни)К слабому и болезнь… (пристает)Поработал… (отдохни)Любящий чистоту – …(будет здоровым) ***3. Компоненты здоровья***- Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы- это народная мудрость. Так что же такое здоровье? Здоровый образ жизни - это совокупность действий и поступков человека, которые направлены на сохранение его духовного и физического здоровья.Для того чтобы ближе соприкоснуться с аспектами здорового образа жизни, мы должны подробнее рассмотреть материал, относительно некоторых проблем. *Физкультура и спорт* Нет необходимости убеждать кого-то в пользе спорта. Спорт любят все, только одни у телевизора, а другие - в спортзале.Без физкультуры и спорта не будет ни гармоничного развития, ни здоровья, ни изящной осанки.Во время перемен не нужно оставаться в сидячем положении, нужно двигаться. Если дома готовим уроки нужно через каждые 45 минут делать перерыв для активной мышечной деятельности. Такая смена умственной и физической нагрузки приносит отдых и сохраняет трудоспособность. Наш век - век гиподинамии, т.е. ограниченной двигательной деятельности. Поэтому утро нужно начинать с зарядки. Это займёт 5 - 10 минут и будет являться зарядом бодрости на весь день. На выходных лучше погулять по лесу, по парку. Нужно укреплять свой организм, чтобы быть всегда энергичным и бодрым. *Питание* Правильно налаженное питание помогает сохранить здоровье и жизнерадостность. Правило первое: нужно соблюдать разнообразие в питании. В пище должно быть достаточное количество белков (мясо, рыба, творог, яйца, грибы, фасоль, горох), жиров (сливочное и растительное масло, сало и т.д.), углеводов (мука, сахар, крупы, крахмал), витаминов.  Каждый должен знать какие витамины содержаться в том или ином продукте питания: - витамин "С" - в апельсинах, белокочанной и цветной капусте, сладком перце, хрене, укропе, петрушке, зелёном салате, шиповнике, грецких орехах, чёрной смородине, лимоне, яблоках; - витамин "А" - в рыбьем жире, печёнке, сливочном масле, яичных желтках, молоке, рыбе, моркови, помидорах, тыкве, шпинате, салате, петрушке, вишне, малине, сливе;- витамин "В" - в дрожжах, муке крупного помола, молодом горохе, фасоли и т. д.Конечно, нельзя накопить в организме витамины на целый год вперёд. Человеку они необходимы каждый день. Правило второе: помните об умеренности. Не переедайте. Это не только перегрузка для желудка, но и прямой путь к ожирению. "Кто жаден до еды, дойдёт до беды" - гласит вьетнамская пословица. В умеренных количествах следует употреблять животные жиры, сладости, мучные изделия, острые и солёные блюда, жареную пищу. Правило третье: правильное распределение пищи в течение дня. Утром - сытный завтрак, после полудня - обед, вечером, часа за два до сна, - скромный ужин. Медики советуют не менее чем четырёхразовое питание, а для полных людей - и шестиразовое, естественно, понемногу и в определённое время.Избегайте спешки, недостаточного пережёвывания, еды всухомятку и т.д. Отучайте себя жевать при чтении или у телевизора (конфеты, печенье, орехи). И последнее: следите за своим весом. Не старайтесь полнеть, а если видите, что это уже происходит, сгоняйте вес с помощью спорта, гимнастики, диеты, но только по совету врача. *Здоровье и гигиена* В настоящее время известно более 10 000 болезней. Здоровье - самая большая ценность и для человека и для окружающих. Крепкое здоровье - это залог бодрости, работоспособности, долголетия. Сохранение здоровья невозможно без соблюдения гигиенических правил.Массовая гигиена получила распространение лишь со второй половины 19 века, когда начинают изготавливать мыло промышленным способом, и оно становиться доступным многим. А до этого Западная Европа утопала в грязи. Так испанская королева Изабелла Кастильская заметила, что, приняв купель при рождении, она второй раз умывалась перед свадьбой. Генрих Наваррский просит свою возлюбленную: "Не мойся, милая, буду у тебя через три недели". К воде питали отвращение. Омовение сводилось к тому, что утром лакей лил несколько капель духов на руки, а вечером королю, например, на золотом подносе подавалось смоченное с одного конца полотенце, которым он протирал руки и лицо.На Руси активную борьбу за гигиену вёл Пётр I, хотя в народе и до его указов любили баню. В наше время, когда почти в каждом доме есть ванна, горячая вода, соблюдение правил гигиены не составляет никакого труда.Учащиеся в наше время много находятся за столом и многие не следят за правильной осанкой, что приводит к искривлению позвоночника, нарушается симметрия тела, идёт нагрузка на тазовые кости и изменение формы таза. В школе на переменах нужно больше двигаться, чтобы не атрофировались не только мышцы, но и весь организм. В этом случае будет ослабляться работа сердца, лёгких и других органов, будет снижаться обмен веществ. Малейшая нагрузка на такой организм может вызвать заболевание. *Алкоголизм* Злоупотребление спиртными напитками приводит к расстройству деятельности сердечно-сосудистой системы, почек, печени, желудка, кишечника, психики. Пьянство укорачивает жизнь на 15 - 20 лет. Под влиянием алкоголя у 43% мужчин было установлено ослабление половой функции. Будучи неспособным к нормальной супружеской жизни и не зная покоя от мысли, что такой аномалии нет у их жён, алкоголики склонны обвинять своих жён в измене.Под влиянием алкоголя глубокие изменения происходят в половой системе женщине: нарушается менструальный цикл, нередко возникает бесплодие. Пьющая женщина - это страшно. Она более несдержанна, развязна, чем мужчина, более агрессивна, цинична. Если пьянство отца приводит к рождению умственно отсталых или не вполне полноценных детей, то пьянство матери, и тем более во время беременности, ведёт к рождению детей - инвалидов, не способных к нормальному умственному и физическому развитию, к труду и нередко умирающих в первые месяцы жизни. Употребление алкоголя может стать причиной выкидыша, рождения мёртвого ребенка, расстройства их физического и умственного развития, эпилепсии.Не случайна пословица: "Муж пьёт - полдома горит. Жена пьёт - весь дом горит". Социологи подсчитали, что событий, за которые "нельзя не выпить", у человека набирается 40 - 50 за год. Не много ли? *Курение* Открытие Америки (1492 г.) подарило человечеству два знаменитых растения - картофель и табак. Гёте заметил, что картофель стал для человека благословением, а табак - карой. В США запрещена реклама табака, а за курение в общественном месте взимают штраф. Трое из четырёх американцев не курят.У ещё неокрепшего молодого организма быстрее, чем у взрослого формируется непреодолимое влечение к наркотизации организма в любых формах: курение, употребление алкоголя и наркотиков. Некоторые люди оправдывают курение тем, что оно не даёт им пополнеть. Но ведь есть более эффективные и безопасные методы: уменьшение количества потребляемой пищи, занятия физической культурой, различные диеты и т.д.Воздух, которым дышат сегодня люди, засорён пылью, выхлопными газами.…А курильщики поглощают ещё сигаретный дым, никотин и другие яды табака. Курение оказывает резко отрицательное влияние на все жизненно важные процессы в организме. Быстрее развивается утомляемость, ослабевает память, нарастает раздражительность. Доказано, что у курильщиков возрастает риск заболевания болезнями сердца в 2 - 3 раза, раком лёгких болеют в 15 раз чаще, а риск заболеть раком лёгких возрастает у злостных курильщиков в 46 раз. Курение влияет на содержание гемоглобина в крови.Уродства у курящих матерей встречаются в 2 раза чаще, чем у матерей, которые не курят. Чаще всего уродуется нервная система плода: дети раздаются с водянкой головного мозга, недоразвитым спинным мозгом, и т.д.Специалисты предлагают два способа борьбы с курением:1-й: постепенное отвыкание путём медленного снижения количества выкуриваемых сигарет;2-й: полный отказ от курения, замена сигареты конфетой. Избавление от вредной привычки, прежде всего победа каждого человека над своей слабостью. Борьба с курением, (факты) - В конце 16 века в Англии за курение казнили, а головы казнённых с трубкой во рту выставляли на площади.- Французский король Людовик XIII издал специальный указ о том, что лишь аптекари имеют право продавать табак, только как лечебное средство.- В Турции курильщиков сажали на кол.- В Россию завезли зелье в начале 17 века, курильщиков также не миловали. В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертная казнь. Всех у кого будет найден табак, надобно пытать и бить кнутом, пока тот не признается, откуда добыл…- В школах Пекина юного курильщика ожидает изнурительное наказание - тренировка на велотренажёре. Педагоги полагают, что подобный метод не только отучит провинившегося от сигареты, но и приобщит к спорту. *Наркомания и токсикомания* Наркомания - это болезненное влечение к употреблению некоторых лекарств, веществ, парализующих центральную нервную систему. Это опий, гашиш, снотворные средства, стимуляторы центральной нервной системы.В чём вред наркомании?1 - е: организм начинает разрушаться, сгорают нервные клетки, снижаются защитные реакции организма, человек подвержен заболеваниям. Наркотики вызывают предраковые процессы в лёгких, атрофию мозга, разрушается кровь.2 - е: идёт общая деградация личности в 15 - 20 раз быстрее, чем от алкоголя.3 - е: наркоманы - потенциальные преступники: стремясь получить свою дозу наркотика, часто прибегают к насилию, преступлению.Наркоманов преследуют навязчивые идеи, чрезмерная раздражительность. Часто наркоманы прибегают к попытке покончить с собой.Проявлением токсикомании подростков является увлечение вдыханием паров различных химикатов: клея, бензина, ацетона, красок и других средств бытовой химии. Известно, что продолжительное нюханье может вызвать красочные галлюцинации. При передозировке возникают устрашающие видения, спасаясь от которых нюхальщик может, например, выпасть в окно. Токсические вещества воздействуют на мозг, нервные клетки которого погибают. В короткие сроки может развиться слабоумие.Статистика показывает, что 60% молодёжи приобщилась к наркотикам из любопытства.Формула: "Я попробую и брошу" - самая распространённая ловушка. Ни под каким видом, ни под каким предлогом - ни из любопытства, ни из смелости, ни из чувства товарищества - не принимайте наркотики и токсические средства. *Экологическое сознание и поведение* Заботясь о себе, об удовлетворении своих запросов, люди мало заботятся о сохранении самой природы - дома, в которых они живут, часто наносят вред природе и в результате люди вредят самим себе, своему здоровью. В настоящее время появилась отрасль науки и практики, занимающаяся проблемой взаимодействия человека и природы - экология.В результате хозяйственной деятельности человека воздушная среда загрязнена вредными веществами. Вдыхание такого воздуха ведёт к тяжёлым заболеваниям человека.Вредные вещества из воздушной среды могут переходить в водную среду. Также вода загрязняется хозяйственно-бытовыми и промышленными сточными водами.Одна из наиболее тяжёлых форм загрязнения - кислотные дожди, которые убивают растения, губят почвы, загрязняют поверхностные и подземные воды. Поэтому питьевую воду необходимо отстаивать и кипятить.Загрязнение атмосферного воздуха и водной среды вредными веществами отражаются и на качестве продуктов питания. Продукты питания следует тщательно промывать перед употреблением.В наше время остро встали вопросы сохранения окружающей природы. Решение этих вопросов зависит от каждого из нас, от нашего экологического сознания. *Положительные эмоции* Умей принудить сердце, нервы, телоТебе служить, когда в твоей грудиУже давно всё пусто, всё сгорело,И только Воля говорит: "Иди!"Останься прост, беседуя с царями,Останься честен, говоря с толпой;Будь прям и твёрд с врагами и друзьями,Пусть все, в свой час, считаются с тобой;Наполни смыслом каждое мгновенье,Часов и дней неумолимый бег -Тогда весь мир ты примешь во владенье,Тогда, мой друг, ты будешь человек!( Р.Киплинг)***4. Самооценка индивидуального здоровья*** ***5. Проводится тест "Как вы беспокоитесь о своём здоровье? "*** На предлагаемые вопросы отвечать "да" или "нет".1. Регулярно ли вы проходите медицинское обследование?2. Вам нравиться по телевизору смотреть передачи о здоровье?3. Регулярно покупаете и употребляете витамины?4. Стараетесь не есть того, что плохо сказывается на вашем здоровье?5. Используете ли травы и другие средства народной медицины?6. Покупаете ли и читаете книги по медицине?7. Часто говорите о своём здоровье и болезнях?8. Если у вас болит голова, боитесь, что это может быть опухолью мозга?9. Кажется ли вам, что страдаете необычными недугами?10. Имеете привычку ложиться в постель, если расстроены или обеспокоены?11. Начинает ли у вас что-нибудь болеть (например, голова), когда вы много и напряжённо работаете?12. Вас обвиняли когда-нибудь в симуляции болезни?13. Пропуская важные, но неприятные встречи, вы оправдывались тем, что плохо себя чувствовали?14. Приходится ли вам притворяться, что у вас что-то болит, чтобы не ходить в школу?15. Ваша мама сильно волнуется, когда вы болеете?16. Вы сразу ложитесь в постель, когда заболеете?17. Боитесь ли заразиться инфекционными болезнями?18. Часто ли посещаете врача?19. Много ли лекарств у вас дома?20. Есть ли в вашей семье наследственные болезни?21. Сильно ли беспокоитесь о своём здоровье?22. Вы ежедневно проверяете свой вес?23. Часто ли у вас кружиться голова?24. У вас бывает ускоренное сердцебиение?25. Регулярно рассматриваете свой язык?За ответы "да" - 1 очко, за ответы "нет" - 014 - 25 очков: своим чрезмерным беспокойством о здоровье вы можете вызвать у себя какую-нибудь болезнь. Научитесь расслабляться и принимать вещи такими, какие они есть. Следите за своим здоровьем, но пусть это не играет определяющей роли в вашей жизни.4 - 13 очков: у вас достаточно разумное отношение к здоровью, но не позволяйте этой заботе стать целью вашей жизни. Интерес может очень легко перерасти в навязчивую идею.3 очка и меньше: у вас вполне разумное отношение к своему здоровью. НУЖНО:o   Почаще  есть  рыбу, овощи, фрукты.o   Пить  воду, молоко, соки, чай.o   Заниматься  спортом.o   Как  можно  больше  ходить.o   Дышать  свежим  воздухом.o   Спать  достаточно.o   Проявлять  доброжелательность.o   Чаще  улыбаться.o   Любить  жизнь.  НЕЛЬЗЯ:o   Переедать.o   Много  есть  жирной, сладкой  и  соленой  пищи.o   Употреблять  алкоголь.o   Смотреть  часами  телевизор.o   Сидеть  дома.o   Курить.o   Поздно  ложиться  и  вставать.o   Быть  раздражительным.o   Терять  чувство  юмора.o   Унывать, сердиться, обижаться.          Постарайтесь  следовать  этой  формуле  здоровья, и  вы   на  долгие  годы  сохраните  молодость  и  красоту.          Вывод  напрашивается  сам: «Добро, которое  ты  делаешь  от  сердца, ты  делаешь  всегда  себе». Л. Н. Толстой.          Что  может  и  должен  делать  сам  человек, чтобы  иметь  не  только  физическое, но  и  психическое  здоровье – быть  добрыми, помогать  друг  другу, говорить  друг  другу  комплименты.          А  в  заключение  познакомьтесь  с  самыми  лучшими  рецептами  здоровья  и  счастья: Возьмите  чашу  терпения, влейте  в  нее  полное  сердце  любви, добавьте  2 горсти  щедрости, посыпьте  добротой, плесните  немного  юмора  и  добавьте  как  можно  больше  веры. Все  это  хорошо  перемешайте. Намажьте  на  кусок  отпущенной  вам  жизни  и  предлагайте  каждому, кого   встретите  на  своем  пути. |