

## **Классный час о здоровье и здоровом образе жизни.**

### **Цель урока:**

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.

### **Ход урока**

#### **Здравствуйтесь ребята!**

Я говорю вам «здравствуйтесь», а это значит, что я вам всем желаю здоровья. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

Наверно, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность.

Сегодня у нас классный час посвящен здоровью человека.

Сегодня вы не просто зрители, сегодня мы с вами выведем формулу здоровья.

Вы любите жизнь? Что за вопрос?

Жизнь – это богатство, данное изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой.

Давайте уточним, что же такое здоровье.

**Здоровье** – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического, социального благополучия.

Пожалуйста, поднимите руки, кто никогда не болел?

А кто болел 1 раз?

А кто болел 2 раза?

Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку свойственно болеть! А ведь это неверная установка!

Давайте изменим установку и запомним: что человеку свойственно быть здоровым! Ученые считают, что человек должен жить 150-200 лет (так древние греки считали, что умереть в 70 лет, значит умереть в колыбели).

Сегодня медики утверждают, что наше здоровье зависит от нашего образа жизни: наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

Если будешь ты стремиться  
Распорядок выполнять –  
Будешь лучше ты учиться,  
Лучше будешь отдыхать.

А вот многие из вас не умеют выполнять распорядок дня, не берегут время, зря тратят не только минуты, но и целые часы.

А чтобы научиться беречь время, нужно правильно организовать свой режим дня.

## СЦЕНКА «РЕЖИМ»

Действующие лица: учитель и ученик Вова.

- А ты, Вова, знаешь, что такое режим?
- Конечно! Режим... Режим – куда хочу, туда скачу!
- Режим – это распорядок дня. Вот ты, например, выполняешь распорядок дня?
- Даже перевыполняю!
- Как же это?
- По распорядку мне надо гулять 2 раза в день, а я гуляю – 4.
- Нет, ты не выполняешь его, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?
- Знаю. Подъем. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Прогулка. Обед – и в школу.
- Хорошо...
- А можно еще лучше!
- Как же это?
- Вот как! Подъем. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка. И сон.
- Ну, нет. При таком режиме вырастет из тебя лентяй и неуч.
- Не вырастет!
- Это почему же?
- Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим!
- Как это с бабушкой?
- А так: половину я, половину бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.
- Не понимаю – как это?
- Очень просто. Подъем выполняю я, зарядку выполняет бабушка, умывание – бабушка, уборку постели – бабушка, завтрак – я, прогулку – я, уроки – мы с бабушкой, прогулку – я, обед – я,...
- И тебе не стыдно? Теперь я понимаю, почему ты такой недисциплинированный.

А как вы думаете, ребята, мальчик правильно распределил время: прогулка, обед, прогулка? Нужен ли школьникам режима дня?

**Это интересно:** Правильный режим дня школьника — это целесообразно организованный, соответствующий возрастным особенностям распорядок суточной деятельности, предусматривающий повторяющиеся изо дня в день жизненные процессы. При этом чрезвычайно важно, чтобы все элементы режима «включались» строго последовательно в одно и то же время. Это способствует образованию устойчивых рефлексов, причем каждый предыдущий этап дневного ритма является условным сигналом для выполнения последующего. Соблюдающие режим дня люди быстрее втягиваются в работу, быстрее засыпают и меньше устают.

В суточном бюджете времени выделяют следующие **основные компоненты:** учебные занятия в школе и дома, сон, внешкольные занятия: музыка, чтение художественной литературы, занятия иностранным языком и др., самообслуживание, выполнение правил личной гигиены, прием пищи, пребывание на свежем воздухе, занятия физкультурой и спортом.

- Главные правила — разумное чередование умственных и физических нагрузок с отдыхом, рациональное питание — должны соблюдаться во всех случаях.

В школьные годы надо научиться беречь время. Для этого каждый школьник может попробовать «сфотографировать» свой день: на листке бумаги слева записывать каждое даже самое маленькое дело, а справа — указывать потраченное на него время. Например: «Делал домашнее задание по математике — 25 минут». «Ходил в библиотеку — 45 минут».

Вечером просмотреть записи и определить, где и когда время было потрачено зря. Тут же следует прикинуть, как лучше спланировать завтрашний день, чтобы потери времени не было. Такая «фотография» помогает научиться дорожить временем.

А где же физические нагрузки? По мнению ученых, ежедневные физические нагрузки замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни.

Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование физических нагрузок и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

Однажды ученые поставили эксперимент. Одной группе участников был предложен комплекс физических упражнений, а другой группе предстояло пролежать 20 дней неподвижно.

И что получилось: у тех, кто лежал, появилось головокружение, они не могли долго ходить, им было тяжело дышать, пропал аппетит, они стали плохо спать, снизилась работоспособность.

**Стихотворение С. Островского «Будьте здоровы».**

Ты с красным солнцем дружишь,  
Волне прохладной рад.  
Тебе не страшен дождик,  
Не страшен снегопад.  
Ты ветра не боишься,  
В игре не устаешь.  
И рано спать ложишься,  
И с солнышком встаешь.  
Зимой на лыжах ходишь,  
Резвишься на катке,  
А летом – загорелый,  
Купаешься в реке.  
Ты любишь прыгать, бегать,  
Играть тугим мячом.  
Ты вырастешь здоровым,  
Ты будешь силачом.

Итак, физическая нагрузка необходима для организма. Но упражнения приносят большую пользу в том случае, если они выполняются постоянно, систематически: по 1 часу в день 7 раз в неделю.

**Это интересно:** Зарядка должна стать для вас ежедневной привычкой. Некоторые идут дальше и по утрам обливаются холодной водой, что очень полезно человеку. Нужно обязательно закаляться. Но идти к этому нужно постепенно. Сначала умываетесь холодной водой, потом месяца 3–4 обтираетесь холодным полотенцем, и лишь после этого можно начинать обливаться холодной водой.

Банальная истина – 30 минут умеренной физической активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье. И неважно прогуляетесь ли вы в это время, проедете на велосипеде или погоняете в футбол. Просто это должно быть каждый день. С физкультурой нужно дружить.

Любая физическая активность доставляет здоровому человеку настоящее наслаждение.

Академик Павлов назвал это «мышечной радостью».

По мнению ученых, при физических усилиях вырабатываются в мозгу вещества, приводящие к эйфории. Для этого годятся бег, ходьба на лыжах, любые виды спорта, танцы, все, что угодно.

Признаком здоровья считается хороший аппетит, однако с детства не следует приучаться к обжорству.

Древнегреческий философ Сократ, дал человечеству хороший совет: «Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть».

Питание должно быть разнообразным. Правильное питание подразумевает меню, богатое овощами, фруктами, съедобными целебными травами. Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей.

В рационе должно быть ограничено количество соли, сахара, животных жиров.

**Забота о здоровье** – это еще и умение правильно рассчитывать свои силы и возможности.

Спать необходимо не менее 7 часов в сутки.

Наше настроение, считают психологи, в определенной степени зависит от часа пробуждения. Оказывается, хандра, уныние, подавленность, апатия боятся, как нечистая сила утреннего света.

Так что ложитесь пораньше, вставайте на рассвете, и хорошее настроение легче будет сохранить до вечера, а оно, как известно и создает психологическое и душевное благополучие.

Зная это, не все и не всегда стараются изменить свой образ жизни. Что же нам мешает? Какую причину считают главной? (Лень)

Чтобы побороть лень, нужно поставить перед собой цель и добиваться ее, во чтобы-то ни стало.

**Здоровье человека** – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. И что уже давно доказано, его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

- А знаете ли вы, какие болезни сейчас самые распространенные?

- Сейчас много компьютеров, телевизоров, мобильные телефоны, а они вредны для здоровья.

- Да. Компьютер, телефон и телевизор излучают вредную радиацию, а кроме того, компьютер очень сильно влияет на зрение.

- Так что ими нельзя пользоваться?

- Пользоваться, конечно, можно. Но нужно знать как. Полчаса работы на компьютере, а потом обязательно перерыв не менее получаса. Работайте за компьютером в специальных очках, которые будут защищать ваши глаза. Не смотрите телевизор более 2 часов.

### **Прислушайся!**

Когда хотят, чтоб вещь служила  
нам без срока,

Недаром люди говорят:

«Храните, как зеницу ока!»

И чтоб глаза твои, дружок,  
могли надолго сохраниться,

Запомни ты десяток строк:

Глаза поранить очень просто —  
не играй с предметом острым!

Глаза не три, не засоряй,  
лежа книгу не читай!

На яркий свет смотреть нельзя —  
тоже портятся глаза!

Телевизор в доме есть,  
упрекать не стану,

Но, пожалуйста, не лезь  
к самому экрану!

И смотри не все подряд,  
а передачи для ребят,

что приносят пользу.

Не пиши, склонившись низко,  
не держи учебник близко!

И над партой каждый раз  
не сгибайся, как от ветра,

От стола до наших глаз —  
ровно 40 сантиметров!

Глаз в темноте не напрягай,  
их здоровья не лишай!

Если у вас устали глаза во время чтения книги, подготовки уроков, мы рекомендуем провести зарядку для глаз. Давайте разучим **упражнения, снимающие утомление с глаз:**

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек; затем открыть (5-6 раз).
2. Быстро поморгать в течение 1-2 минут.
3. Закрыть веки и массировать их круговыми движениями пальцев в течение 1 мин.
4. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко (3-4 раза).

Что же еще мешает нам быть здоровыми?

- Вредные привычки – курение, алкоголь, наркомания.

- Это самые страшные разрушители здоровья, потому что они могут быть смертельными. И вы должны об этом помнить всегда.

Но что же такое курение и табак?

**Это интересно: КУРЕНИЕ** – это употребление вещества, дающий при горении ароматический дым.

**ТАБАК** – травянистое растение из семейства маслёновых, с крупными листьями.

Табак родом из Америки. Первыми европейцами попробовавшими его в 1492 г., были матросы знаменитой флотилии Христофора Колумба.

В числе подарков жители острова Гуанакани, который Колумб назвал Сан- Сальвадор, поднесли сушеные на солнце листья растения «петум». Сами они курили эти листья, свернутые в трубочку. Жители Кубы, куда Колумб высадился 27 октября 1492 г., называли траву для курения «сигаро». И хотя в представлении набожных испанцев пускать дым из ноздрей, как это делали островитяне, могли лишь черти, многие матросы, да и сам адмирал, втянулись в это занятие.

В Англии, в эпоху Елизаветы 1, курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее.

В России, во времена царствования Михаила Федоровича Романова, уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по ступням, во второй раз – обрезанием носа и ушей. После сильнейшего пожара в Москве в 1634 г., причиной которого, как стало известно, было курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.

Торговля табаком и курение были разрешены в России в царствование Петра 1, который стал сам заядлым курильщиком после посещения Голландии.

Что же такое алкоголь?

**Это интересно: АЛКОГОЛЬ** – это вещество, которое содержится в спиртных напитках. Само название «АЛКОГОЛЬ» происходит от арабского «АЛЬ – КОГОЛЬ», что означает «одурманивающий». В V – VII веках арабы научились получать спирт, с помощью которого стали изготавливать различные напитки, получившие впоследствии название алкогольных. Основой всех алкогольных напитков является винный, или этиловый, спирт, который и вызывает состояние опьянения.

**АЛКОГОЛЬ** – это универсальное средство, которое способно человека разумного превратить в безрассудное существо. Разрушение личности у взрослого, злоупотребляющего алкоголем, происходит в среднем через 10 лет, в тоже время у ребенка такие изменения происходят через 3 - 4 года.

Что такое наркотики?

**Это интересно: Наркотики**, они очень опасны для здоровья, от наркотической зависимости

очень трудно вылечиться. Помните – наркотики это болезнь и гибель человека.  
Почему люди начинают курить употреблять алкоголь и наркотики?

- Из любопытства
- От скуки
- Для поднятия авторитета среди друзей
- За компанию
- Чтобы почувствовать себя взрослым

Что может заменить вредные привычки:

- Занятие спортом
- Танцы
- Рукоделие
- Чтение

Занятие любым интересным и посильным делом, в котором вы сможете самореализоваться.

И в заключение попробуем составить основные положения формулы здоровья.

**Что нам даёт здоровье?**

- Физический комфорт.
- Возможности:
  - Учиться
  - Работать
  - Познавать мир
  - Обладать материальными и духовными ценностями.

Пять правил в жизни соблюдай

И на земле увидишь светлый рай.

В делах мирских не возмущай покой,

Зря не рискуй своею головой.

Здоровье береги, как ценный клад

Живи в достатке, но не будь богат.

**Итог:**

Что же можно и нужно, а что нельзя?

**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.