

Классный час «Здоровый образ жизни»

5 класс

■ **Здоровье** - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней и индивидуально фрустрирующих (выводящих из состояния внутреннего спокойствия) недостатков.

■ **Быть здоровым** - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.

Здоровый образ жизни

- **ЭТО** концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Тест «Твое здоровье».

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
5. Я почти не занимаюсь спортом.
6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

Результаты.

- **1-2 балла.** Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.
- **3-6 баллов.** Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.
- **7-10 баллов.** Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки.

Основные правила здорового образа жизни:

- 1. Правильное питание;*
- 2. Сон;*
- 3. Активная деятельность и активный отдых;*
- 4. Отсутствие вредных привычек*

Правильное питание—основа здорового образа.

- *При правильном питании снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности*

Что мы пьем?

- **Газированные напитки могут принести вред вашему здоровью! В них содержатся углеводы, белки, кофеин, ортофосфорная кислота, углекислый газ.**



Кока-кола с успехом заменяет бытовую ХИМИЮ



=



Чтобы уменьшить вред от любой газировки, в том числе и от **Pepsi**, необходимо следовать простым правилам:

- 1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка. В Америке газировки пьют больше, чем в Европе, но ее всегда подают со льдом, и повреждений зубов у американских детей меньше.
- 2. Пейте через трубочку, чтобы избежать контакта с банкой.
- 3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.
- 4. Откажитесь от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.
- 5. Не давайте газировку детям до 3 лет.

Что мы едим?

- Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда фирмы-производители почему-то называют их специями). Поэтому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности, что называется, «на любителя».



Салат, укроп, петрушка.



Зелень – хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии, авитаминозе.

Морковь

Морковь



*Употребление
этого овоща очень
полезно для зрения
и для
профилактики
раковых
заболеваний.*

Капуста



*Этот овощ
улучшает обмен
холестерина и
является
СИЛЬНЫМ
антиаллергеном*

Свекла



А этот овощ улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Наличие йода в этом корнеплоде делает ее ценным для профилактики заболевания щитовидной железы и укрепления иммунитета. Обеспечивает организм фосфором, калием, кальцием, натрием и хлором.

Яблоки



*Обладают
общеукрепляющ
им действием.
Хороши для
почек, сердечно-
сосудистой
системы.
Обмена
веществ.*

Груши



Повышают прочность капиллярных сосудов, оказывают противосклеротическое действие, способствует выведению из организма воды и поваренной соли.

Черная смородина



- *Богата
общеукрепляющи
м витамином С.*

Сон

Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день

Отказ от вредных привычек

- **Вредные привычки** - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности



Воздействие табака на организм

- инсульты
- рак губ, полости рта, горла и гортани
- повышается риск сердечного приступа
- рак лёгких
- рак печени
- язва и рак желудка, поджелудочной железы
- Бесплодие
- гангрена, вызванная закупоркой сосудов

Действие курения на органы дыхания

- При курении табачный дым проникает в ротовую полость, дыхательные пути, вызывают раздражение слизистых оболочек и оседает на пленке лёгочных пузырьков.



Влияние курения на организм девушки особенно

вредно!

- ❑ Женщинам курение грозит преждевременным старением.
- ❑ Кожа приобретает жёлтоватый оттенок с характерным запахом
- ❑ Возникают осложнения при беременности
- ❑ Учащаются случаи мёртворождения, умственная и физическая недостаточность



Употребление алкоголя – это тоже вредная привычка организма. Недаром говорят: «Потянешься за водкой – будет жизнь короткой»

Пьянство ведет за собой :

- бедность,
- раздор,
- болезнь,
- потерю репутации,
- позор
- ослабление умственной активности.

Алкоголь укорачивает жизнь в среднем на 17 лет.



Желаем вам:

- Никогда не болеть;
- Правильно питаться;
- Быть бодрыми;
- Отказаться от вредных привычек.
- **В общем, вести здоровый образ жизни!**