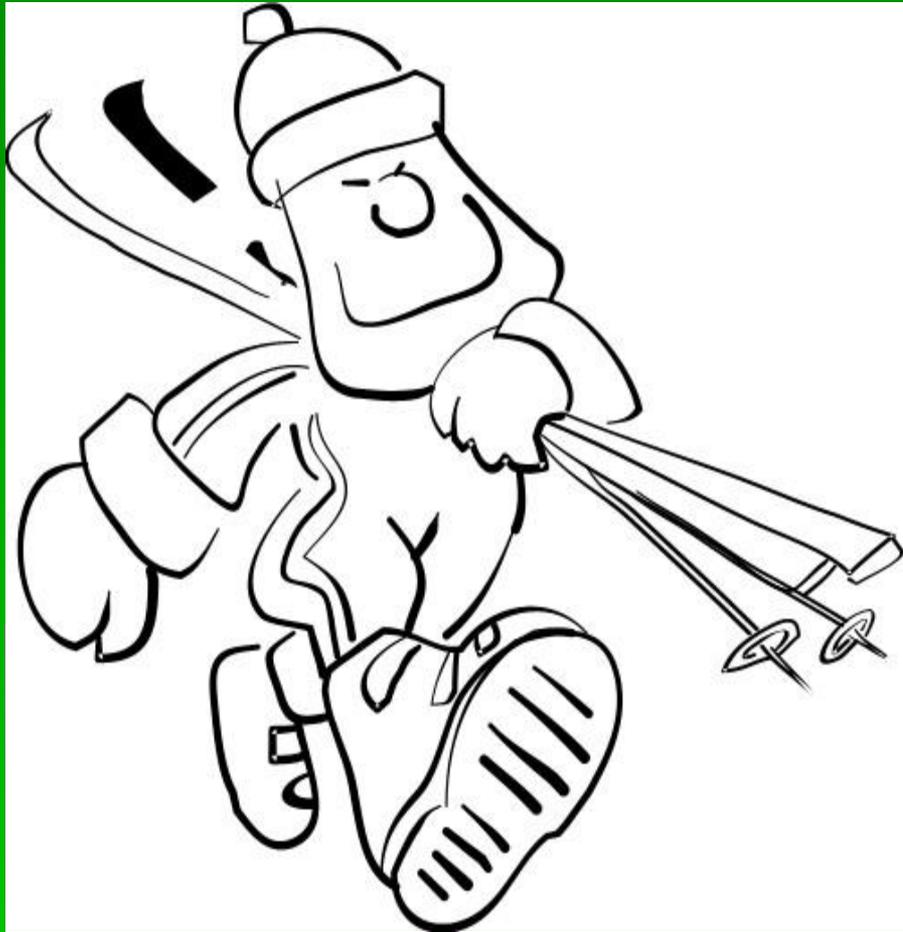


# Классный час: «Я выбираю здоровый образ жизни!»



« Я не знаю большей  
красоты , чем здоровье.»

# Что такое здоровье?



**Здоровье** - это состояние полного физического, психического и нравственного благополучия при отсутствии болезней и дефектов.

# Цель:

- актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни;
- дополнить представления учеников о вредных привычках; способствовать воспитанию отрицательного отношения к табакокурению, алкоголю, наркомании;
- побуждать детей к сопротивлению вредным привычкам, учить противостоять давлению сверстников;
- воспитывать активную жизненную позицию в положительном отношении к здоровью как величайшей ценности

# Задачи:

- Развивать знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни.
- Формировать навыков самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации.
- Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

# Основные составляющие здорового образа жизни являются:

- Отказ от курения.
- Отказ от алкогольных напитков.
- Отказ от наркотиков.
- Занятия физкультурой и спортом, двигательная активность.
- Рациональное питание.

# Как быть здоровым?

Здоровье

Полноценное  
питание

Физические  
движения

отдых

Здоровый  
Образ  
жизни

Пополнять  
Недостающее  
здоровье

Восстанавливать  
Утраченное  
здоровье

Постоянная  
Творческая  
деятельность

# *Компоненты здорового образа жизни.*

- ***Правильное дыхание.***

*Очень важно всегда дышать через нос. В носовых ходах воздух очищается, согревается, увлажняется. В оздоровительной гимнастике под названием «йога» принято считать, что «одно только поколение правильно дышащих людей возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть как на нечто необыкновенное».*

*Конечно же, важно и то, чтобы воздух, которым мы дышим, был чистым.*

- *Рациональное питание.*

Пища должна содержать витамины! Свежие овощи и фрукты, мед, курага, орехи, изюм, гречка, овсянка, пшено – вот продукты, повышающие жизнедеятельность организма. Необходимо включать их в свой рацион. А хлеб из муки мелкого помола, макароны, сосиски, колбасы, жареный картофель лишены большей части биологически активных веществ. Такой рацион понижает жизнедеятельность организма. Также важно помнить, что продукты, которые содержат различные консерванты, подсластители и красители, не полезны и даже опасны для здоровья.

- *Двигательная активность, занятия физкультурой и спортом, положительные эмоции и закаливание.*

Необходимо добавить, что к компонентам здорового образа жизни относится еще и двигательная активность (не менее 30 минут в день). Она улучшает работу всех жизненно важных органов. Без физической нагрузки не может быть здоровья.

# *Факторы, негативно влияющие на здоровье человека*

- ***Табакокурение.***

Относят к вредным привычкам, а ведь это одна из опасных болезней, называемая химической зависимостью. Согласно мировой статистике, ежегодно из числа курильщиков преждевременно умирают около 2,5 млн. человек. В табачном дыме около 400 компонентов, 40 из которых имеют канцерогенный эффект, т.е. способны вызвать раковые заболевания

- ***Алкоголизм.***

Алкоголь – яд для любой живой клетки. Быстро сгорая, он отнимает у тканей и органов кислород и воду. Под действием алкоголя нарушаются чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, перерождается ткань почек, сердца, сосудов, печени.

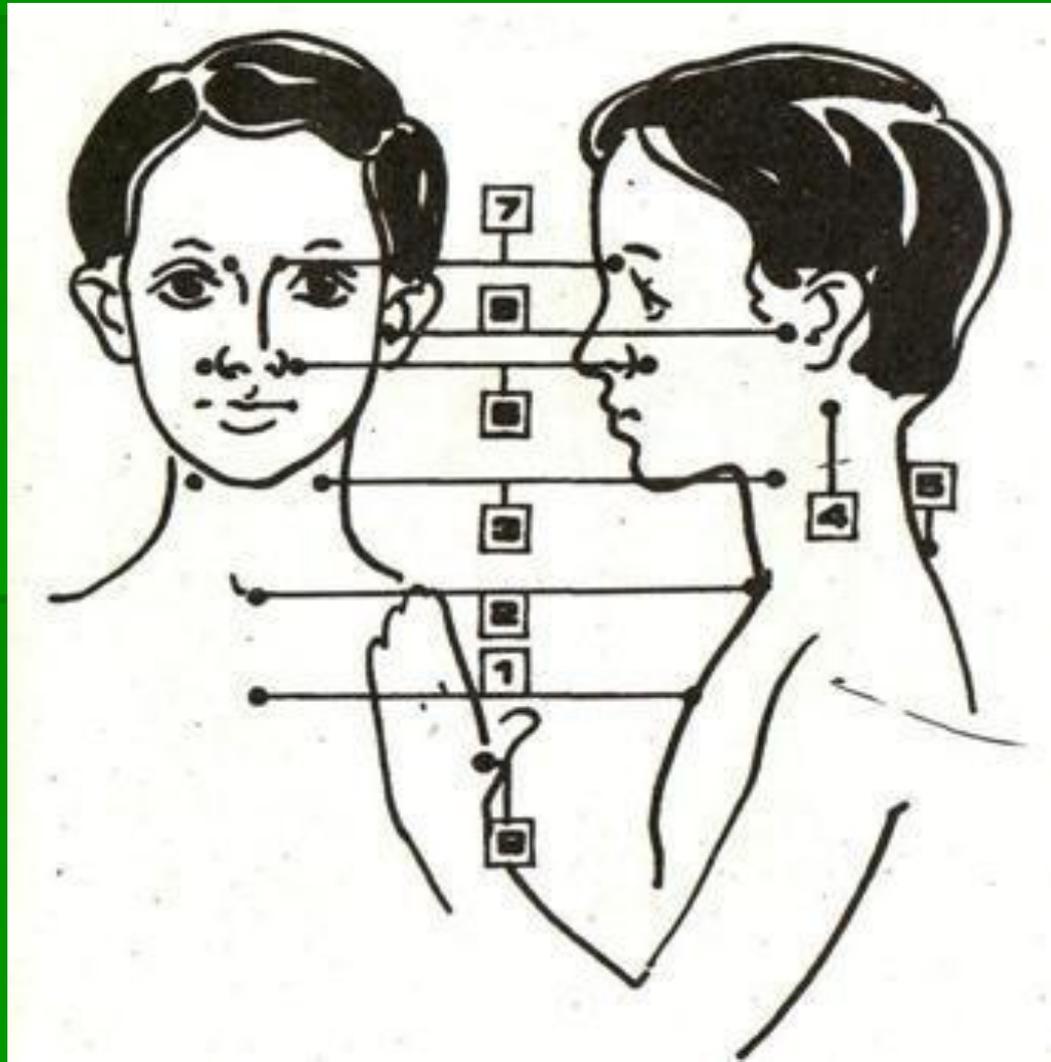
Кровеносные сосуды под действием алкоголя сначала расширяются, и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров, – вот откуда чрезмерно веселое настроение и развязность пьянеющего человека. Вслед за усиливающимся возбуждением в коре больших полушарий наступает резкое ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу (низших) подкорковых отделов мозга. Поэтому опьяневший человек теряет контроль над собой и критическое отношение к своему поведению. Утрачивая сдержанность и скромность, он говорит и делает то, чего не сказал и не сделал бы в трезвом состоянии. Каждая новая порция спиртного все больше парализует нервные центры, словно связывая их и не позволяя вмешиваться в хаотическую деятельность резко возбужденных низших отделов мозга.

# Наркомания

- Часто первый шаг к наркотикам делается из любопытства. До 60% наркоманов именно так «попробовали» наркотики. Наркотическая зависимость формируется очень быстро, ее процесс столь стремителен, что в 30-40 лет наркоман – это уже глубокий старик. От психологической склонности до физической зависимости проходит всего 2–3 месяца. Наркотические вещества оказывают на организм человека чрезвычайно выраженное влияние. Нервные клетки как бы сгорают, резко снижаются защитные функции организма. Беззащитный организм подвергается атаке множества болезней. Страдают все органы и системы организма: поражается мышца сердца, возникают гастрит, язвенная болезнь, панкреатит, цирроз печени, желчнокаменная и почечно-каменная болезни, пневмония, плеврит, гепатит, СПИД. Нарушаются все виды обмена: белковый, углеводный, жировой. Изменения личности выражаются в прогрессирующей деградации, нередко переходящей в слабоумие.

Приложение 1.

# Массаж «точек воздействия»

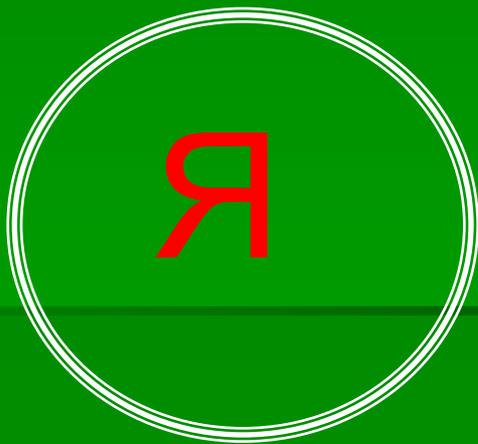


- ТОЧКА 1 связана со слизистой трахеи, бронхов, и также костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кровотокование.
- ТОЧКА 2 регулирует иммунные функции организма. Повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.
- ТОЧКА 3 контролирует химический состав крови и одновременно слизистую оболочку гортани.
- ТОЧКА 4 шею сзади необходимо массировать сверху вниз. Зоны шеи связаны с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Нормализуется работа вестибулярного аппарата.

- ТОЧКА 5 расположена в области седьмого шейного и первого грудного позвонка.
- ТОЧКА 6 улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.
- ТОЧКА 7 улучшает кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга.
- ТОЧКА 8 массаж этой области воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.
- ТОЧКА 9 руки человека связаны со всеми органами. При массаже этих точек нормализуются многие функции организма.

# «Я – забота о здоровье»

- Дайте оценку своего « Я – забота о здоровье» /по 5бальной системе/

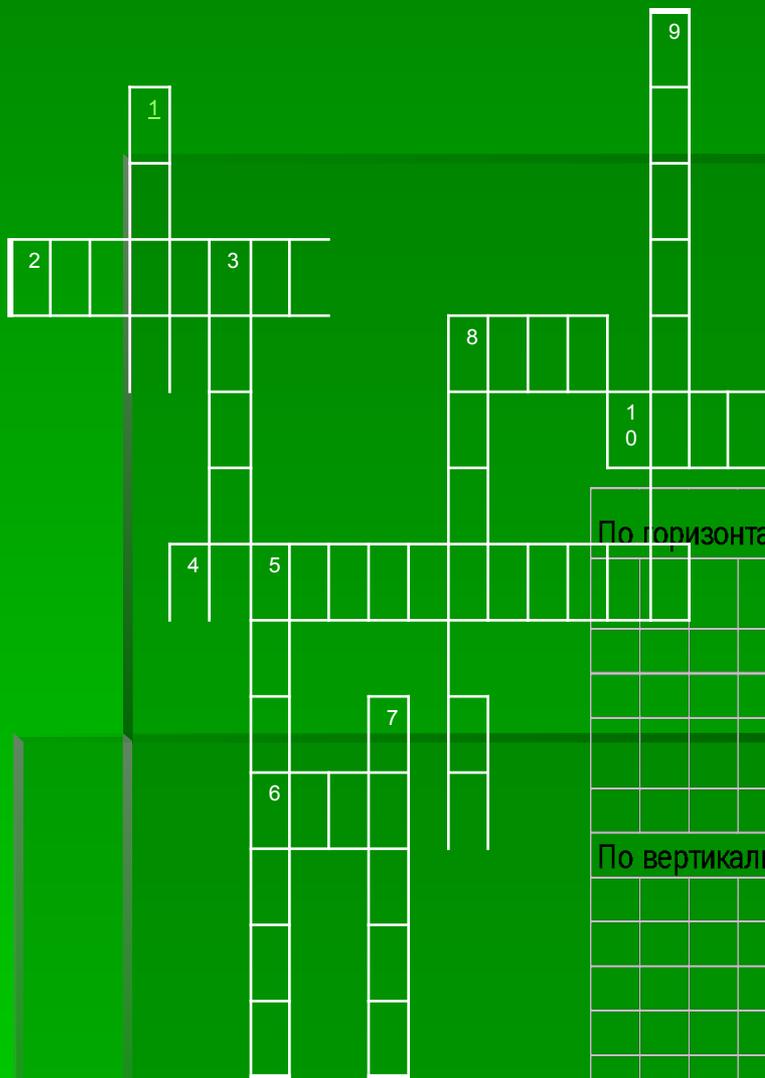


- Делаю зарядку
- Соблюдаю режим
- Правильно питаюсь
- Слежу за осанкой
- Соблюдаю гигиену
- Ухаживаю за зубами
- Берегу глаза
- Контролирую показатели своего здоровья.

# Мой режим дня

|   |                    |
|---|--------------------|
| Пробуждение   | 7ч. 30 мин.        |
| Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры. Уборка постели , умывание. | 7ч.30 мин.- 8 ч.   |
| Утренний завтрак  | 8ч.-8ч. 30 мин.    |
| Прогулка перед школой и дорога в школу                                  | 8ч.30мин. – 9 ч    |
| Учебные занятия в школе, внеклассные занятия, общественная работа.      | 9ч. – 14ч. 40 мин. |
| Дорога из школы домой( прогулка)  | 14ч. 40мин. – 15ч. |
| Обед  | 15ч. – 15ч. 30мин  |
| Пребывание на воздухе:прогулка, подвижные игры,развлечения              | 15ч. 30 мин –17ч.  |
| Приготовление уроков  | !7ч.-20ч.          |
| Свободные занятия   | 20ч.-21ч. 30мин.   |
| Приготовление ко сну  | 21ч. 30мин – 22ч.  |
| Сон   | 22ч.-7ч.30мин.     |

# Рациональное питание



По горизонтали: 2-В овощах, фруктах, крупе, хлебе много...

4- Они участвуют в обменных процессах в организме, влияют на рост костей, входят в состав гормонов

6- протертая масса плодов или ягод

8- составная часть тела человека

10- источником энергии человека служат...

По вертикали: 1- консервы с большим содержанием сахара

3- они занимают ведущее место в питании человека

5- консервы с небольшим содержанием сахара

7- для построения тканей живого организма служат...

8- продукт, полученный из цельных или резанных на дольки плодов или ягод, сваренных в сахарном сиропе

9- они необходимы для нормальной жизнедеятельности организма