

Классный час Здоровый образ жизни

Форма проведения: круглый стол.

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

Ведущий. Сегодня мы проводим классный час из цикла «Здоровый образ жизни». Он пройдет в форме круглого стола. Ребята подготовили краткие сообщения по теме. Будьте внимательны. В трех выступлениях допущены грубые ошибки. Вам предстоит их обнаружить и исправить. Итак, начинаем.

Здоровье - это одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Великий немецкий поэт Генрих Гейне писал: «Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье».

Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание.

«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей то они не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом», - так говорил Л. Н. Толстой.

Все эти слова написаны заранее на «раскладушке» и читаются по ней.

1-е выступление.

С интенсивностью жизни, работоспособностью человека, устойчивостью организма к внешней среде и к инфекционным заболеваниям прямо связано питание.

Доказана его связь с настроением человека. Правильное питание снижает усталость, улучшает самочувствие, уменьшает раздражительность и возбужденность.

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

Рекомендации по рациональному питанию очень индивидуальны, но существуют принципы, придерживаться которых должны все.

Прежде всего, строгое соблюдение ритма приема пищи. Ритмично в человеке все: работа внутренних органов, клеток, тканей, частота дыхания, пульсация сердца.

Доказано, что нормальная желудочная секреция может поддерживаться только при наличии четко установленных промежутков между приемами пищи.

Соблюдение ритма приемов пищи во многом является залогом хорошего аппетита. Специалисты считают, что основной прием пищи должен быть принят днем, а меньшая часть после 18 часов.

Вечером не стоит есть мясо, не полезны вечером 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 вниманием и удовольствием, не спеша прожевать и почувствовать вкус.

Подсознательно оказывают благотворное влияние на пищеварение оформление блюд, сервировка стола.

На сегодня твердо установлено, что для живых существ необходимо по крайней мере 10 металлов. Это железо, медь, магний, кобальт, цинк, марганец, молибден, натрий, калий, кальций. Их называют металлами жизни. Человек может получить эти вещества, употребляя в пищу сырые растительные продукты питания.

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.

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.
Бегом - если холод и мрак,
Бегом - если грязь под ногами,
Бегом - если свора собак
Пройдет полдистанции с вами,
Бегом - да не вспыхнет ни в ком
Трусливая фраза: «Ну, хватит»!
Бегом - вопреки ей - бегом,
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 послание 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.

В последнее десятилетие одной из главных причин преждевременной смерти людей стали болезни сердечно-сосудистой системы. Ученые определили, что при гиподинамии особенно страдают кровеносные сосуды, сердце и нервная система.

В Ижевске врачи взяли под наблюдение 1416 школьников. Все они были здоровы, не имели отклонений в физическом развитии, но половина из них занималась физкультурой на уроках в школе, а половина, кроме того, посещала спортивные секции.

Обследования показали, что у занимающихся дополнительно спортом физическое развитие происходит более гармонично. У них выше жизненная емкость легких, больше мышечная сила.

3-е выступление.

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

Закаливание - одна из форм укрепления здоровья человека. Закаливание необходимо проводить с постепенно нарастающей силой раздражения. Это значит, необходим постепенный переход от более высоких температур к более низким и от малой продолжительности процедур к большей.

Способов закаливания много. 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 фазу же к вам придет ощущение бодрости после сна, организм будет лучше подготовлен к умственной и физической работе. Полезны контрастные горяче-холодные ванны.

1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:

*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!*

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.

Но если будешь действовать по принципу: все, с сегодняшнего дня начинай закаляться, снимаю обувь, обливаюсь холодной водой, наверное, дело закончится насморком, если не хуже. Нужно ходить

босиком, но очень часто сырые ноги становятся причиной простуды, головной боли. Дело в том, что подушечки четырех ногтевых фаланг пальцев ног (кроме больших пальцев) связаны с лобными гайморовыми пазухами. Недаром народная мудрость гласит: «Держи ноги в тепле, а голову в холоде».

Ведущий. Человек, соблюдающий здоровые формы жизнедеятельности, свободнее переносит психоэмоциональные трудности, легче переносит стрессовые ситуации. Говорят так: «Где любовь да совет, там и горя нет».

4-е выступление.

Эмоциональная сфера человека может резко колебаться в течение суток, часов и даже минут, в зависимости от самых разных поводов.

Эмоции сопровождаются изменениями функционирования многих систем организма, не подвластных воле: учащается пульс, изменяются глубина дыхания, поднимается давление.

Солнечный свет, лунные блики, шум дождя, обращенное к вам слово, чья-то мимолетная улыбка - всё находит отклик в нашем сознании, привлекает или отталкивает, вызывает радость или тревогу.

Умение владеть собой зависит не только от эмоциональной сферы человека, но и от индивидуального уровня воспитанности и волевых качеств человека.

В ком воля есть и сильный дух,

Тот победит любой недуг.

Болезнь отступит перед гордым,

Перед бесстрашным, непокорным.

5-е выступление.

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.

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?». Послушаем её.

«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 переведенного в дым».

Мне нестерпимо жаль жизней истлевших на кончике сигареты.

Выкуренная сигарета, каждая, стоит курящему 15 минут жизни. Последствия курения для человека надо рассматривать не только с точки зрения смертности, но и заболеваемости.

Да, курение, к счастью, не всегда приносит смерть, но всегда приносит или усугубляет болезнь. Известно, что среди курильщиков смертность от болезней вдвое выше, чем у некурящих. Особенно долгов у них процесс выздоровления после хирургических операций. Чаше других маются курильщики кашлем, простудами.

Курение мужчин - беда. Курение женщин - дважды беда, ибо угроза от женской сигареты двойная: и для самой (курильщицы, и для её ребёнка. Выяснилось, что дети отстают в физическом и умственном развитии не только потому, что их отец пьёт, но и потому, что мать курит.

Механика отравления детского организма проста: в табачном дыме помимо никотина содержатся вещества высочайшей токсичности - угарный газ и бензидин. Это нервные яды. А центральная нервная система ребёнка не защищена: доступ яда к мозгу плода свободен.

Люди давно хотели каким-либо образом уменьшить вредное влияние курения на организм человека. И в настоящее время специалисты разных стран стремятся к этому.

Они хотят оставить от табака лишь вкусовые качества и запах. Но пока самые лучшие сигареты в мире калечат здоровье людей. Фильтр задерживает часть никотина. Но смолистые и другие вредные вещества проходят через фильтр беспрепятственно. Современные сигареты мягче, но не безвредны.

Америка - очень удобная страна: нет проблемы перекусить, позвонить, доехать. В Америке неудобно, пожалуй, только одно - курить. Курильщиков никто не притесняет, но в то же время с сигаретой чувствуешь

себя каким-то ущербным. 42 % американцев активно выступают за полное запрещение табака. Сигареты в Америке есть, причём любые, но где-нибудь сбоку, в уголке. Спросите - продадут. По такому же принципу «ведут себя» и автоматы.

Такие трудности американцы создали только ради того, чтобы ограничить подросткам доступ к сигаретам.

В Америке резко ограничена реклама сигарет: рекламные щиты на улицах - подальше от школ на телевидении реклама запрещена вовсе, уважающие себя газеты принципиально отказываются от рекламы табачных компаний.

Исследования показали, что некурящий взрослый под воздействием рекламы курить не начнёт, но если человек уже курит, то постоянная реклама стимулирует его, и шансов бросить у него меньше. А подростки и дети становятся буквально жертвами ярких роликов. У них создаётся впечатление, что курение - это широко приемлемая и, главное, одобряемая общественная норма.

Курение для сегодняшней Америки - не норма, а дикость. Умный и образованный человек не может не знать, насколько курение вредит его здоровью. Если он это знает и продолжает курить, значит, он необразованный или неумный.

Железная американская логика»

Ведущий. Есть такой анекдот. Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар: «Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет.

Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца:

- А почему стариком не буду?
- Потому что до старости не доживёшь.
- А почему собака не укусит?
- Так с палкой ведь будешь ходить.
- А почему вор в дом не залезет?
- Потому что всю ночь будешь кашлять.»

Запомните:

- Кто курит табак - тот сам себе враг.
- Табак уму не товарищ.
- Курительник сам себе могильщик.

Пауза.

- Ведущий. Употребление алкоголя - это тоже вредная привычка организма.

6-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.

В России водка появилась в XVI веке, когда алхимиками был выведен способ перегонки алкоголесодержащих жидкостей. Было высказано предположение о целебных свойствах водки, и растворы её продавались сначала в аптеках под названием «огненная вода».

Алкоголь требует к себе в жертву не только взрослых людей, но и их будущее.

Например, на чердаке сарая, где тайком гнали самогон, лежали 160 куриных яиц для последующей инкубации. Каково же было удивление хозяев, когда из яиц вылупилось только 78 цыплят. 40 из них вскоре погибли, а 25 оказались уродами. Зародыши отравились парами спирта и эфирных масел.

Всё это относится и к человеку. В пьющих семьях 38% детей оказываются недоразвитыми и больными. В 2 раза чаще дети рождаются мёртвыми. Алкоголь укорачивает жизнь в среднем на 17 лет. Алкоголь не только ослабляет тело, но и разрушает личность. Знаменитый русский физиолог Павлов с полным основанием писал: «Не пейте вина, не огорчайте сердце табачником и проживёте столько, сколько жил Ти-

циан». А он прожил более девяноста лет, что по тем временам немало.

Ведущий. Недаром говорят: «Потянешься за водкой - будет жизнь короткой».

Пьянство ведёт за собой 6 зол: бедность, раздор, болезнь, потерю репутации, позор и ослабление умственной активности.

Итак, подведём итог нашего разговора, решив маленький кроссворд.



1. Наш круглый стол сопровождали стихотворные строки великого врача Древнего востока. Его имя... (Авиценна)
2. Утренняя процедура. (Зарядка)
3. Необходимое качество характера человека. (Доброта)
4. Жидкость, оказывающая отрицательное воздействие на все жизненно важные органы и системы. (Алкоголь.)
5. «Ледяная вода полезна для тела и ума», - так говорил русский полководец... (Суворов.)
6. Автор басни «Заяц во хмелю»? (Михалков)
7. Назовите фамилию всемирно известного русского физиолога. (Павлов.)
8. Фамилия француза, который завёз семена табака из Португалии? (Нико.)
9. Необходимое условие экономии времени. (Режим.)
10. Содержащийся в этом фрукте пектин удаляет из организма все вредное для него, содержит большое количество железа. (Яблоко.)

По вертикали мы получаем ещё одно название вредной привычки. Это НАРКОМАНИЯ. О ней мы поговорим! в следующий раз.

В заключение мы покажем вам сценку о пользе спорта как важного фактора здорового образа жизни.

Действующие лица Боги:

Зевс (в красной накидке),

Аид (в чёрной накидке),

Гермес (в жёлтой накидке, на голове корона с крыльшками),

Геркулес (в спортивном древнем наряде),

хитрый ученик,

три ученика (в спортивной форме).

1 ученик. Спорт - это здоровье!

2 ученик. Спорт - это крепкие мышцы!

3 ученик.

В спорте во все времена

Воля стальной быть должна.

Воля куёт характер,

И только она!

1 ученик.

Спортсмен преодолел себя,

А это значит очень много.

И главное здесь даже не рекорд

И не блестящие поверхности медали.

Здоровье - главное.

Его приносит спорт!

2 ученик.

А что делали с теми,
Кто не хотел заниматься спортом в Греции,
На родине Олимпийских игр?

Спортсмены уходят.

Входят боги: Зевс, Аид, Гермес.

Зевс. Продолжаем заседание. Переходим к следующему вопросу. Гиподинамия... Слышали такое слово? Болезнь XX века (хлопает в ладоши). Внести!

Спортсмены вводят Геркулеса.

Боги глядят с восхищением.

О! Красавец! Вот это наша работа

Зевс. Но когда это было?

Аид. 3 миллиона 575 тысяч лет назад.

Зевс. А теперь? Что мы имеем в данный текущий момент? Внести!

Спортсмены вносят хилого ученика.

Геркулес. Ты откуда такой взялся?

Ученик. Из школы.

Боги. Откуда, откуда?

Ученик. Из школы № 1 города...

Геркулес. А ты на физкультуру-то ходишь?

Ученик. Не-а. У меня справка.

Зевс. Что?

Аид. Это, великий Зевс, могучий манускрипт. Стоит его показать учителю, как он сразу же отпускает ученика с урока.

Зевс. А что... сии документы у всех есть?

Геркулес. У них есть ещё два магических! слова: «Забыл костюм».

Зевс. Зарядку по утрам делаешь?

Ученик. Нет.

Геркулес. Ну, хоть в школу-то пешком ходить?

Ученик. Нет. На автобусе езжу.

Боги (указывая на него). Вот она, гиподинамия.

Гермес. Чем же ты занимаешься?

Ученик. Учусь. Завтра у меня сочинение по литературе. Пять стихов задалжал, да ещё реферат по географии. Сами бы попробовали! Времени-то не хватает.

Геркулес. А Пифагор?! Учёный. Великий математик. А был олимпийским чемпионом в кулачном бою.

Аид. А Платон? Великий философ. Всю жизнь занимался гимнастикой. И до глубокой старости сохранил юношескую силу.

Зевс. Выходит, к Эребу под хвост всю нашу работу?

Геркулес. На колесо и выстегать его! В Тартар его! В мешок - и к Посейдону!

Зевс. Со скалы его сбросить!

Все. Правильно!

Боги хватают хилого ученика.

Ученик. Ой, ой! Не надо! Я больше не буду.

Зевс. Ну что, извлёк урок?

Ученик. Извлёк, убедили. Буду каждый день делать зарядку. Запишусь в спортивную секцию. Не пропущу ни одного урока физкультуры.

Зевс. То-то. Запомни: Спорт - это здоровье.

Геркулес. Спорт - это крепкие мышцы.

Аид. В спорте во все времена. Воля стальной быть должна.

Геркулес. Друзья! За мной. Вперёд - к победе!