

Классный час на тему «Здоровый образ жизни»

Цель - формировать у учащихся здоровый образ жизни.

Ход классного часа.

1. Организационный момент;

2. **Учитель:** Многие задают себе вопрос: «Как прожить, чтобы не стареть?» И себе отвечают: «Так не бывает». Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Давайте проведем небольшое тестирование о своем здоровье, вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам.

3. **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.

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

Результаты(1 слайд):

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 свои привычки, иначе...

Учитель: Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни.

Чтоб мудро жизнь прожить,

Знать надобно немало.

Два главных правила запомни для начала:

Ты лучше голодай, чем, что попало есть,

И лучше будь один, чем с кем попало.

4.Учитель: Правила здорового образа жизни(2 слайд):

1. *Правильное питание;*
2. *Сон;*
3. *Активная деятельность и активный отдых;*
4. *Вредные привычки.*
5. *Эмоции и здоровье*
6. *Режим дня.*

Остановимся на каждом пункте отдельно.

1. Правильное питание—основа здорового образа.

Исследования показали, что если правильно питаться, то снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности.

2.Конкурс «Контрольная закупка – газировка». В конкурсе представлены следующие виды производимых газированных напитков: Фанта, Спрайт, Сенежская.

Полезны или вредны данные газировки, как вы думаете?

В любом случае, важно знать, что именно в газированных напитках может реально принести вред. Во-первых, это углеводы. В 0,33 л. Pepsi-Cola содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. В диетические газировки для минимизации калорий добавляют различные подсластители. Самый опасный из них - белок аспартам. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит.

Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Например, в яблочном соке кислоты содержится во много раз больше. Разница только в том, что там она натуральная, хоть и разъедает эмаль зубов, но не вымывает кальций, как это делает ортофосфорная кислота (E338). Чаще всего в газировках используется именно она.

Также газировки содержат углекислый газ, который возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность и способствует метеоризму. Ну и разумеется кофеин. Если злоупотреблять напитком, можно получить кофеиновую зависимость или интоксикацию. Ее признаки - беспокойство, возбуждение, бессонница, желудочные боли, судороги, тахикардия и пр. В некоторых дозах кофеин может быть смертельным.

Пожалуй, самое коварное в газированной воде - это тара. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни. В момент вскрытия банки в контакт с ее содержимым вступают различные виды стафилококков, а также бактерии-возбудители сальмонеллеза и энтероколита, жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас.

Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.

3. История кока колы утверждает, что во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 галлона Колы, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии.

Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа.

Чтобы удалить ржавые пятна с хромированного бампера машины, потрите бампер смятым листом алюминиевой фольги, смоченным в кока коле.

Чтобы удалить коррозию с батареи в автомобиле, полейте батареи банкой Колы, и коррозия исчезнет.

Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте ею болт на несколько минут.

Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на грудку грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Кока кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.

О составе кока колы. Активный ингредиент кока колы - фосфорная кислота. Ее pH равен 2.8. За 4 дня он может растворить ваши ногти.

Для перевозки концентрата кока колы грузовик должен быть оборудован специальными поддонами, предназначенными для высококоррозионных материалов. Дистрибьюторы кока колы уже 20 лет используют ее для очистки моторов своих грузовиков.

А существуют ли полезные компоненты в газировках? Да, это вода!

Единственный безвредный компонент газировок - вода. Мертвая, безжизненная, дистиллированная, чтобы ее естественный вкус не нарушал вкус напитка, чтобы лимонад, производимый в любой точке земного шара, соответствовал строгому стандарту.

4. 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 избегать 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.

Учитель: Чаще всего современная молодежь употребляет в пищу продукты, которые полезными назвать трудно. Это, прежде всего, чипсы, сухарики. А насколько полезны эти виды продуктов нам необходимо разобраться!

Теперь поговорим о том, **что мы едим?**

5. 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». Чаще всего вкус у чипсов искусственный. Тоже самое в полной мере относится и к сухарикам. В этом вам

помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков.

6. Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики: (распечатать и раздать детям)

Запрещенные – E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152.

Опасные – E102, E110, E120, E124, E127.

Подозрительные – E104, E122, E141, E150, E171, E173, E180, E241, E477.

Ракообразующие – E131, E210-217, E240, E330.

Вызывающие расстройство кишечника – E221-226.

Вредные для кожи – E230-232, E239.

Вызывающие нарушение давления – E250, E251.

Провоцирующие появление сыпи – E311, E312.

Повышающие холестерин – E320, E321.

Вызывающие расстройство желудка – E338-341, E407, E450, E461-466

Вы еще хотите чипсов и сухариков, приготовленных на дешевых жирах, притрушенных огромным количеством химикатов под названием «пищевые добавки» и содержащих огромные количества канцерогена-акриламида?..

Учитель: Мы поговорили с вами о неправильном питании, а теперь необходимо задать себе вопрос: «А что же нежно употреблять в пищу, чтобы «тело пело, а душа струной звенела»?

1. Это, прежде всего, **горячая пища (лучше жидкая), овощи, фрукты.** Назовем продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровым: фрукты, овощи, рыбу, бобовые и т. д. Сейчас я буду называть полезные качества продукта, а вы угадайте, чему они принадлежат (**слайд 3**).

Салат, укроп, петрушка, сельдерей, морковь, капуста, свекла, баклажаны, яблоки, груши, вишня, черешня, малина, смородина.

2. 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.

Я начинаю пословицу, а вы заканчиваете.

Пословицы:

1. От хорошего сна ... Молодеешь

2. Сон – лучшее ... Лекарство

3. Выспишься - ... Помолодеешь

4. Выспался – будто вновь... Родился

3. Активная деятельность и активный отдых.

Статистика: сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье. Вывод прост – больше двигайся! Ежедневная утренняя зарядка и физкультурой.

4. Вредные привычки (слайд 4):

- ✓ курение (слайд 5-11);
- ✓ алкоголизм (слайд 12-19);
- ✓ наркомания;
- ✓ компьютерная зависимость (игромания) (слайд 20)

ОСНОВНЫЕ ВРЕДНЫЕ ФАКТОРЫ, ДЕЙСТВУЮЩИЕ НА ЧЕЛОВЕКА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- воздействие электромагнитного излучения монитора;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- стресс при потере информации.

5. Эмоции и здоровье (21 слайд).

7. Вы знаете, что в среднем 90% болезней связаны с психикой человека? Список внушительен. Это неврозы, депрессии, простудные, онкологические и аутоиммунные, а также другие заболевания. Наша нервная система очень чутко реагирует на различные внешние и внутренние факторы, оказывая воздействие на весь организм, в том числе и иммунитет. Когда человек унывает, страдает его иммунная система и повышается риск развития различных заболеваний.

Что же значит «унывать»? (слайд 22). Это значит таить в своем сердце переживания, обиды, горечь, зависть, ненависть, гнев, печаль и т. п. Ученые установили, что негативные эмоции существенно ослабляют сопротивляемость человека к различным заболеваниям, в том числе неизлечимым.

Восстановление разрушенных взаимоотношений, устранение тревог, стремление находить во всем положительные стороны, забота о других людях стимулируют и укрепляют иммунную систему, положительно влияют на весь организм и, согласно многочисленным научным исследованиям, продлевают жизнь (слайд 23).

Положительные эмоции и здоровый образ жизни способствует образованию в мозгу эндорфинов, благотворно действующих на иммунную систему. Эти вещества помогают одолеть болезни.

Таблица (слайд 24).

<i>Могут привести к заболеванию</i>	<i>Способствуют сохранению здоровья</i>
Подавленность	Чувство удовлетворения
Чувство вины	Сознание правоты
Сомнение	Бодрость
Эгоизм	Смелость
Печаль	Надежда
Тревога	Вера
Недовольство	Любовь
Осуждение	Сознание полезности
Угрызение совести	Благодарность
Гнев	Доверие
Страх	Спокойствие
Зависть	Удовлетворение
Разочарование	Сочувствие

Для нашего здоровья стабильная эмоциональная жизнь так же важна, как и рациональное питание, достаточное потребление воды, регулярные физические упражнения, полноценный отдых, использование солнечного света и свежего воздуха, отказ от табака, алкоголя и других, так называемых тяжелых наркотиков.

Важно думать всегда о хорошем. Исследование показало, что те, кто любит свою работу, живут дольше. Уильям Роджерс сказал: большинство людей счастливы в такой степени, в какой они об этом думают».

Учитель: В заключение предлагаем вашему вниманию советы по улучшению эмоционального состояния: (слайд 25)

- По возможности помогайте тем, кто нуждается в вашей помощи.
- Воспитывайте в себе привычку хорошо говорить о людях, избегайте критики и осуждения.
- Отгоняйте от себя негативные, пессимистические мысли. Старайтесь во всем находить хорошее.
- Избегайте просмотра телепередач и фильмов, которые несут в себе критику, ненависть, насилие, т. е. все, что приводит к стрессу.
- Будьте физически активны, старайтесь почаще принимать солнечные ванны, так как это способствует выработке гормонов радости и счастья.
- Любите себя и окружающих вас людей. Все это поможет вам сохранить здоровье и красоту как можно дольше!
- Развивайте в себе оптимистический настрой.

6. Режим дня – правильное планирование и распределение времени.

Я желаю вам:

- ⌚ Никогда не болеть;
- ⌚ Правильно питаться;
- ⌚ Быть бодрыми;
- ⌚ Вершить добрые дела.

5.Итог классного часа.

«Россия воспрянет из адского смрада»:

Россия воспрянет из адского смрада
Из алко-табачной нарко-чумы,
И Русский восстанет и скажет - НЕ НАДО!
Не надо террора, не надо войны!
Всего лишь хотим мы, чтоб мир на планете,
Был ясен и чист небосклон над землей
И чтобы в любви и гармонии дети,
Чтя память о Предках, гордились страной!
И чтоб не плевали на наши могилы,
И не проклинали внуки страны,
О боже всевышний, дающий нам силы,
Скажи, как спасти нам народ от чумы!?
Пьешь пиво - рожаеть уродов,
Подсел на курение – думай бросать.
Скажу тебе - портишь свою ты "природу"
Ведь не для того родила тебя мать.
А платишь ты из своего же кармана
Кому-то на яхту кому на разврат
Взамен получаешь ты разум барана
И рабский ошейник и ты ему рад!
А вспомни, ведь в детстве мечтал ты о счастье
И весь белый свет для тебя был родной.
Все беды, мучения, страхи, ненастья
Тебя обходили тогда стороной.
Ведь ты позабыл, как любить без остатка,
Дарить теплоту, и не жаждать в ответ.
Да, в жизни не может быть все слишком гладко,
Но ты не меняй те мечты на клозет.
Россия воспрянет, я верю, воспрянет!
И Русский за Русского станет стеной,
И "ломехуза" в борьбе этой канет.
Опять Раса мир наведет вековой!