

## **Классный час «Ты счастлив завтра, если думаешь о здоровье сегодня».** **(7-8 класс)**

**Цель:** познакомить учащихся с основными составляющими здоровья и здорового образа жизни, развивать способность к социально адекватному поведению, позволяющей продуктивно взаимодействовать с окружающими и успешно справляться с требованиями и изменениями в повседневной жизни.

Сегодня мы более рассмотрим главную жизненную ценность-здоровье, которая как никогда актуальна в настоящее время.

### **Задание «Воздушный шар»**

Инструкция: 1.Представьте такую ситуацию, что вам предоставилась возможность полетать на воздушном шаре, нарисуйте пожалуйста воздушный шар таким каким вы его представляете (при выполнении данного задания не важны художественные способности)

2. Нарисуйте себя в воздушном шаре.

3. Поместите в шар следующие понятия: *семья, учёба, карьера, здоровье, деньги, любовь, путешествия, дружба.*

4. Шар падает, поэтому лишний груз вам нужно выбросить за борт и оставить в нём только 3 самых важных понятия для вас.

- давайте посмотрим какие ценности у вас имеются на данном жизненном этапе (запишите их отдельно на листе бумаги).

- итак, надеюсь, в вашем личном списке оказалось здоровье. Это говорит о том, что тема здоровья и ЗОЖ актуальна во все времена.

Многие задают себе вопрос: «Как прожить, чтобы не болеть?» 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.

### **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 у меня есть вредные привычки.
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.**

**1-2 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.

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

### **Мини-лекция «Здоровье и его виды, здоровое поведение, здоровый образ жизни, пирамида здоровья».**

**Здоровье** - это состояние физического, психического и социального благополучия.

Составляющие здоровья:

- физическое;
- психическое (духовное);
- социальное;

**Физическое здоровье** связано с работой нашего организма, нам важно знать, как должен работать наш организм. Прежде всего, у человека должно быть здоровое тело, правильное, красивое телосложение, достаточный вес, рост относительный своего возраста.

Человек должен иметь хорошую физическую подготовку, а это крепкую мышечную силу в руках и ногах, хорошо переносить физические нагрузки, при этом не чувствовать сильной усталости, не падать в обморок. Безусловно, здоровый человек редко болеет простудными и другими заболеваниями, т. е. имеет хорошую защитную функцию против вирусов, микробов.

- А теперь рассмотрим, что же такое социальное здоровье?

**Социальное здоровье человека** – это не что иное, как его социальная активность, поведение в обществе, личное отношение к миру. То есть здесь мы можем рассматривать те качества личности, которые будут обеспечивать гармонию между потребностями данного человека и общества в целом.

Очень важно, чтобы человек стремился к самореализации и постоянному личностному развитию. Некоторые, например, находят способ самореализации в своей учебе или карьере, другие – в семье и детях.

Таким образом, социальное здоровье означает способность к общению с другими людьми в условиях окружающей социальной среды и наличие личностных взаимоотношений, приносящих удовлетворение.

Под **психическим здоровьем** мы понимаем наши чувства, т.е. настроение (хорошее, веселое либо грустное, плохое), чувство радости, дружбы, любви, взаимопонимания, взаимоуважения, и так далее, но есть такие эмоциональные чувства, как страх, угнетение, унижение, обида, боль. И в зависимости от того какие у них преобладают чувства, таким будет наше эмоциональное здоровье.

Важным для комфортного положительного состояния организма является приобретение хороших друзей. Очень важно, чтобы человека понимали в его окружении, чтобы он сам понимал других, чтобы он умел не только высказывать свои претензии к окружающим, но и уступать другим, не создавать конфликтные ситуации.

Итак, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

### **Пирамида здоровья**

- 50% – Образ жизни

- 20% – Медицина
- 20% – Экология
- 10% – Наследственность

**Здоровый образ жизни** - это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Сейчас модно говорить: «Я веду здоровый образ жизни». А что это значит?

Составляющие ЗОЖ:

1. Рациональное питание
2. Физкультура и спорт
3. Режим труда и отдыха
4. Психическая и эмоциональная устойчивость
5. Закаливание
6. Личная гигиена
7. Отказ от вредных привычек

### 1. Правильное питание—основа здорового образа жизни.

А что вы любите поесть? Чипсы, газировка, сухарики, ... Все эти продукты содержат консерванты. 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. **Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.** 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.

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов. Все они также являются химическими соединениями, и негативно влияют на организм.

Пища должна содержать витамины! Свежие овощи и фрукты, мед, курага, орехи, изюм, гречка, овсянка, пшено – вот продукты, повышающие жизнедеятельность организма.

### 2. Физкультура и спорт продлевают жизнь

*“Хочешь быть красивым – бегай,*

*Хочешь быть умным – бегай,*

*Хочешь быть здоровым – бегай!” Н.М. Амосов*

“Слабеет тело без дела”. По мнению учёных ежедневные упражнения замедляют старение организма на 6-9 лет жизни! До нас дошли папирусы из Древней Греции с комплексом упражнений. Физическая нагрузка - наилучший “эликсир молодости”. Учёные считают, что упражнения принесут пользу, если они выполняются постоянно по 1 часу 6 раз в неделю

**3. Режим** - это правильное чередование периодов работы и отдыха.

С первого класса учителя говорят и вам и вашим родителям о режиме дня. Если у вас есть свой режим дня, то вы всё всегда успеете сделать.

**4. Положительные эмоции** тоже необходимы для здорового образа жизни: радость, счастье, удовлетворенность жизнью, доброта – продлевают жизнь. Светлые мысли и доброта – это сильный фактор здоровья. Мысли направленные на сохранение или улучшение здоровья, создают в коре головного мозга “план” оздоровления, схему положительных ожидаемых результатов и на подсознательном уровне происходит воспроизведение «запланированного» выздоровления. Психологи предлагают мыслить позитивно и видеть себя в мыслях таким, каким хотелось бы быть – здоровым, красивым и счастливым.

А кто у нас сегодня «встал с левой ноги» и всем недоволен?

**5. Закаливание**

**6. Личная гигиена**

**7. Отказ от вредных привычек.** Почему же все-таки люди имеют разное здоровье и не все доживают до старости?

Что вредит здоровью? Вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики.

Есть такая история: продавец табака на ярмарке расхваливает свой товар: «Покупай 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 стал спрашивать продавца:

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

**Задание «Интеллектуальный марафон».**

№1. У детей чаще всего бывает искривление позвоночника и ног, чем у взрослых. Однако, дети реже ломают кости, чем взрослые. От наличия, какого вещества это зависит?

№2. В семье два сына. Один из них каждое утро умывается холодной водой, второй - теплой. Кто из них реже болеет простудой?

№3. Почему нельзя самостоятельно голодать ради красивой фигуры?

№4. «Обжора роет себе могилу зубами», - говорит народная пословица. Почему?

№5. Весна. Петя «загорает» на закрытом окне. Жарко, а загар нет. Открыл окно, а через час на теле ожог. Полезен ли загар?

№6. Стоит ли в жару пить много воды?

**Домашнее задание** – придумать и написать маленький рассказ о здоровье и образе жизни человека. Объявляется конкурс на лучший рассказ – «Образ жизни и здоровое поведение».

Желаю вам:

- никогда не болеть;
- правильно питаться;
- быть бодрыми
- вершить добрые дела;

**В общем, вести здоровый образ жизни!**

**Проверь себя.**

**Ответы на интеллектуальный марафон**

**№1** Это вещество – кальций, он придает костям твердость.

**№2** Холодная вода – средство закаливания, поэтому реже простужается первый сын.

**№3** При голодании изменяется обмен веществ, поэтому обязательно нужно наблюдение врача, а красивой фигуры можно добиться, занимаясь физкультурой, правильно питаясь.

**№4** Люди с лишним весом имеют много заболеваний, поэтому продолжительность их жизни меньше, чем у людей с нормальным весом.

**№5** Стекло не пропускает ультрафиолетовые лучи, поэтому при закрытом окне загореть невозможно; первое пребывание на солнце должно длиться – 5-10 минут; загорать необходимо, так как в коже образуется витамин D.

**№6** В жаркую погоду усиливается потоотделение и уходит из организма соль, чтобы восстановить солевой баланс человеку нужна вода.