

Классный час "Здоровье — это здоровый образ жизни"

Цель: содействовать сохранению здоровья каждого школьника.

Задачи:

- продемонстрировать необходимость выработки специальных навыков, которые могли бы помочь школьникам уберечься от нежелательных форм поведения,
- формировать навыки публичного выступления,
- развивать умение находить необходимую информацию в дополнительной литературе,
- формировать умение работать с ИКТ,
- воспитывать чувство коллективизма, умение работать в группе,
- обеспечить учащихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

Ход мероприятия

Проблемы болезней, здоровья и долголетия всегда занимали умы выдающихся людей нашей планеты. Многие ученые хотели создать чудодейственное средство для сохранения вечной молодости и бодрости. Однако его пока не удалось разработать никому. К сожалению, в наши дни долгожителями являются считанные единицы. Учеными доказано, что продолжительность жизни во многом зависит от состояния окружающей среды, от того, каким воздухом мы дышим, какую воду пьем, на какой почве выращиваем растения. Загазованность атмосферы промышленными предприятиями, выпадение кислотных осадков, загрязнение вод – это результат неразумной хозяйственной деятельности человека, от которой он страдает прежде всего сам. Осознав, что планета в опасности, взрослые пытаются предотвратить экологическую катастрофу. Ребята! А что, по вашему мнению, могут сделать школьники, чтобы спасти природу от гибели? Радуга – природное явление и не подчиняется воле человека, то и от человека зависит состояние его здоровья.

1: Ни для кого не секрет, что здоровье начинается с личной гигиены. К ней относится чистота тела и ежедневный уход за полостью рта. Немаловажное значение также имеет и выбор белья. Оно должно соответствовать климату, времени года и роду занятий. После возвращения из школы нужно сменить ученическую форму на домашнюю одежду. Она должна быть удобной и легкой. Все это способствует лучшему отдыху.

2: Несколько энергичных упражнений прогонят сон, вовлекут в работу важные органы и системы организма, укрепят мышцы. Благодаря утренней физической зарядке, школьник не только укрепляет здоровье, но и приобретает такие качества, как ловкость, смелость, выносливость, настойчивость, целеустремленность. Замечено, что у школьников, систематически занимающихся гимнастикой, успеваемость намного выше. Двигательная активность – это путь к силе и красоте, это первый шаг к занятиям спортом.

3: Не менее важно для здоровья человека правильное питание.

4: Ни одна из вредных привычек не уносит столько здоровья, как курение табака и употребление алкогольных напитков. Выкуренная сигарета ведет к бессоннице, убытку сил, отсутствию аппетита. Похитителем рассудка – так называли алкоголь с давних времен, считая его причиной многих преступлений. Под влиянием алкоголя резко ухудшаются речь, внимание, разрушаются печень, почки и другие системы человеческого организма. С вредными привычками нужно бороться. И начинать нужно с регулярных занятий физкультурой и спортом. Если человек почувствовал радость жизни во время занятий спортом, он никогда не будет искать веселья в табачном и алкогольном дурмане .

5: Способствуют укреплению здоровья и добрые слова. Действительно, на многих людей благотворно влияют наши поддержка и сочувствие.

Давайте говорить

Друг другу комплименты.

Ведь это все любви

Счастливые моменты.

Позвольте сказать вам: "Большое спасибо за интересные сообщения о здоровом образе жизни". Но это уже не комплимент, а вполне заслуженная похвала. Думаю, так же считают и ваши одноклассники.

1. Приветствие. Отгадайте загадку:

- Что на свете дороже всего? (здоровье).

- А что такое здоровье? (Всегда хорошее настроение, ничего не болит, хочется прыгать, играть и учиться, здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся).

Здоровье – это здоровый образ жизни. Образ жизни человек строит сам в процессе всей своей жизни. Слово “здоровье” как и слово “любовь”, “красота”, “радость” принадлежат к тем немногим понятиям, значение которых знают все, но понимают по-разному.

Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Здоровье перевешивает все остальные блага жизни. “Здоровый нищий счастливее больного короля” (цитата Шопенгауэра).

2. Вот сегодня мы с вами и поговорим, как сохранить ваше здоровье и уберечься от вредных привычек.

Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью. Сейчас много компьютеров, телевизоров, мобильных телефонов.

- А они вредны для здоровья? (От компьютера, телевизора, мобильного телефона идут вредные для организма излучения, а компьютер, кроме того, очень влияет на зрение). Нужно знать, как пользоваться ими без вреда для собственного здоровья.

- 30 минут работы на компьютере, перерыв не менее 30 минут;
- не смотреть телевизор более 2 часов;
- не носить телефон на теле.

- А что нужно сделать еще для ЗОЖ? Прочитайте в анаграмме.

“ П Д О Р И Ж У С Ь О С О П Т О С Р М ! ”

(Подружись со спортом!)

30 минут умеренной физической активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье. И неважно прогуливаетесь ли вы в это время, проедете на велосипеде или погоняете в футбол, просто это должно быть каждый день. Недаром говорят: “Здоровье – футляр красоты”. Будешь

заниматься спортом – будешь красивым. По мнению ученых, ежедневные физические упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни!

- А что сильно вредит здоровью еще? (плохой воздух и вода)

Воду мы можем очистить с помощью фильтра, а вот воздух, к сожалению, мы очистить не можем.

3. Сегодня мы поговорим о вредной привычке – КУРЕНИИ.

- Откуда же попал в Россию табак, нам поведают историки

В Европу табак попал из Америки, где побывал мореплаватель Христофор Колумб. Высадившись на незнакомый берег, Колумб и его спутники увидели, что туземцы – взрослые и дети держали в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного европейцам растения. Выяснилось, что “дикари” традиционно используют его листья для частого вдыхания дыма. Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушеных листьев “тобакко” и... нескольких курильщиков. Он рассчитывал развлечь своих соотечественников невиданной экзотикой. Так и случилось: краснолицые “дикари”, украшенные перьями и пускающие дым изо рта, поразили весь испанский двор. Вскоре табак попал во Францию: Жан Нико, бывший послом в Испании, привез оттуда листья и семена табака в подарок своей королеве, Екатерине Медичи. От фамилии Нико произошло слово “никотин” - так называют основной компонент табака. Постепенно курение стало “путешествовать” по Европе, дошло до России. Первое время за курение наказывали, если заставали человека за курением в 1 раз, то наказывали палочными ударами, во 2 раз – отрезали нос или уши. Но активного распространения курение не получило до тех пор, пока царевич Петр Алексеевич, постоянно общавшийся с иноземцами, не научился курить...

В 19 веке в обществе существовали довольно строгие правила этикета. Если в доме устраивался бал или прием, для курения отводилось специальное помещение – отдаленная комната или кабинет хозяина. Если бы кто-то вздумал закурить за столом или в танцевальном зале, такого гостя немедленно перестали бы принимать. Курить в гостиной, при дамах было просто непозволительно! В курительной комнате, разумеется, находились только мужчины. Курящая женщина была такой же редкостью, как сказочная Баба Яга. Даже курение на улице, при всех, считалось неприличным.

- О чем же нам поведают социологи?

Каждая выкуренная сигарета сокращает человеческую жизнь на 5,5 минут. В развитых странах в последнее время все более модным становится здоровый образ жизни – занятие спортом, потребление полезных продуктов и, разумеется, отказ от курения. При приеме на работу предпочтение отдается некурящим претендентам. Во многих общественных местах – кинотеатрах, ресторанах и так далее – действует официальный запрет на сигареты. За курение в общественных местах взимаются крупные штрафы, запрещается реклама табачных изделий.

- А как же противостоять приглашению попробовать закурить?

Сейчас ребята разыграют ситуацию, она может пригодиться не только в конкретном случае, но и в любой жизненной ситуации, если человеку предлагают сделать то, чего он не хочет (закурить, выпить, прогулять урок). Внимательно следите за диалогом и потом выскажите, кто был убедительнее (участники А и Б).

А. Давай закурим!

Б. Мне нельзя.

А. Почему?

Б. Меня родители увидят.

- А. А мы отойдем за угол.
- Б. Мне нельзя, я недавно болел, курить мне вредно.
- А. Ну, ты же не умрешь от одной сигареты?!
- Б. А я “наши” сигареты не курю.
- А. У меня иностранные.
- Б. А я от спичек не прикуриваю.
- А. А у меня зажигалка.
- Б. Нет, меня родители увидят.
- А. Мы пойдем в подвал.
- Б. В замешательстве и не знает, что ответить.

- Кто победил, кто был убедительнее?(А) Что можете сказать про участника Б?

(По-моему, ни разу не был использован очень существенный аргумент: “Я НЕ ХОЧУ”, – аргументы Б сумбурны и не существенны.)

Когда человек обосновывает свой отказ таким образом, возникает впечатление, что он вот-вот согласится. Если вы действительно решили отказаться, выберите самый весомый с вашей точки зрения аргумент и настаивайте на нем.

Ученица читает стихотворение.

Запомни – человек не слаб. Рожден свободным. Он не раб.

Сегодня вечером. Как ляжешь спать ты должен так себе сказать:

“Я выбрал сам дорогу к свету я, презирая сигарету,

Не стану ни за что курить. Я человек. Я должен сильным быть!”

А теперь давайте послушаем притчу про курение и сделаем свои выводы.

Притча

В далеком прошлом, когда табак только что был завезен в Армению из дальних стран, у подножия Арарата жил один старец, добрый и мудрый. Он сразу невзлюбил это одурманивающее растение и убеждал людей не пользоваться им. Однажды старец увидел, что вокруг чужеземных купцов, разложивших свой товар, собралась огромная толпа. Купцы кричали: «Божественный лист! Божественный лист! В нем средство от всех болезней!»

Подошел мудрый старец, сказал:

Этот «Божий лист» приносит людям и другую пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится.

Купцы с радостью смотрели на него.

Ты прав, о мудрый старец! – сказали они. – Но откуда ты знаешь о таких чудесных свойствах «Божественного листа»?

И мудрец пояснил:

Вор не войдет в дом курящему потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит входить в дом бодрствующего человека. Через несколько лет курения человек ослабнет и будет ходить с палкой! И его станут бояться собаки. Наконец, он не состарится, ибо умрет в молодости...

Отошли крестьяне от купцов и задумались...

Давайте и мы с вами задумаемся над вопросом: почему подросток начинает курить, хотя и знает, что курение опасно для здоровья?

Ученики высказывают предположения:

- что с помощью сигареты ребята хотят выглядеть взрослыми;
- курят потому, что это как бы модно и красиво;
- существует мнение, будто курение табака помогает людям похудеть;

подростки тянутся к сигарете, считая, что курение успокаивает нервы.

Каждый подросток стремится воспитать в себе человека сильного, смелого, духовно обогащенного. Но едва ли это осуществимо для тех, кто с юных лет курением сильно подрывает свое здоровье. Действительно, бытует ошибочное мнение о табаке как о средстве, помогающем избавиться человеку от избыточной массы тела и снять возбудимость нервной системы. Однако решить эти проблемы помогает не курение, а двигательная активность. Опыт наших прославленных чемпионов показывает, что безграничная преданность и любовь к спорту, неудержимое стремление к намеченной цели творят чудеса: превращают неповоротливых в ловких, раздражительных в спокойных, полных в подтянутых, медлительных в быстрых. Недаром народная пословица гласит: «Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу».

Надо гнать со своего лица сердитое выражение, чаще улыбаться. Психологи установили: улыбка не только признак хорошего настроения, но и способ его улучшить. Будьте же приветливы. Это поможет сохранить здоровье и вам, и тем, кто вас окружает.

Задание. Раскрасьте человека, который курит сигареты и посмотрите, что у вас получилось (приложение 1).

7. Рефлексия. (Работа в группах) Закончите предложение.

Не буду курить, чтобы:

- Сохранить свое здоровье и здоровье своей семьи;
- Иметь привлекательную внешность;
- Получить престижную работу;
- Не тратить попусту время;
- Сохранить работоспособность;

- Не тратить деньги на то, за что потом нужно дорого платить;
- Не лишать себя удовольствия от жизни;
- Завоевать уважение среди некурящих авторитетов;
- Не изменить своим жизненным принципам, не вредить себе и своим близким;
- Остаться в среде некурящих и сохранить здоровье.

МОЙ ВЫБОР – НЕ КУРИТЬ!

Аргументы “за”	Аргументы “против”