Классный час по теме:

Классный руководитель: Маленкова Л.А.

*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.*

*Дети - это главное, что есть у страны, да и во всем мире. Ведь Вам жить в будущем и творить. А творить может только здоровый и счастливый человек. Об этом и наш сегодняшний разговор, - о "здоровом образе жизни".*

***Валеология -****наука о здоровом образе жизни. Что же влияет на здоровье?*

*50 % говорит о том, что многое зависит от самих себя.*

*Итак, что такое здоровый образ жизни? Давайте выделим основные правила здорового образа жизни:*

*1. Правильное питание;*

*2. Полноценный сон;*

*3. Активная деятельность и активный отдых;*

*4. "Нет!" - вредным привычкам.*

*Остановимся на каждом пункте отдельно.*

***Правильное питание - основа здорового образа.***Давайте немного поговорим о том, ***что мы пьем?***

***Важно знать, что именно газированные напитки могут реально принести вред.***

***Вы всё еще хотите бутылочку Колы?***

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

*Беда нашей школы - постоянно валяющиеся пакетики из-под чипсов и сухариков. Различные вкусы чипсов и сухариков получаются за счет применения различных ароматизаторов и искусственных химических добавок. Продаются чипсы и сухарики с добавками сыра, бекона, грибов, икры. Но стоит ли говорить, что на самом деле там никакой икры нет. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки "Е", указанные на упаковке.*

*Известны коды пищевых добавок, которые опасны для организма человека. Мы каждому ученику в конце кл. часа раздадим листочки с кодами, чтобы вы могли контролировать то, какие продукты вы покупаете и едите.****Так вы всё ещё хотите чипсов и сухариков?***

*Из того, что сказали ребята можно сделать вывод о том, что неправильное питание может привести к:*ожирению, кариесу, высокому давлению, болезням сердца*.*

*Чтобы этого не допустить, вам рекомендуется кушать, придерживаясь правил здорового питания.*

*Пища должна быть разнообразной. Она должна содержать: витамины, клетчатку, минеральные вещества, кальций, йод.*

*Давайте попробуем составить****"корзину здоровья":***

***Салат, укроп, петрушка****- богаты калием, фосфором, железом витаминами С и В.*

***Чеснок****- обладает сильным бактерицидным свойством, содержит до 20 г. аскорбиновой кислоты.*

***Картофель****- называют II хлебом. Необходим для профилактики малокровия и гастрита.*

***Капуста****- называют****III****хлебом, т. к. обладает высокой питательной ценностью. Этот овощ выводит из организма холестерин.*

***Морковь****- по содержанию каротина или витамина А она уступает только сладкому перцу. Очень полезна для зрения.*

***Свекла****- улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление.*

***Баклажаны****- этот овощ малокалориен. Выводит из организма холестерин, понижает уровень сахара в крови.*

***Тыква****- это диетический овощ, который содержит много витамина С, каротина, железа, клетчатки и пектина.*

***Яблоки, груши****- эти фрукты - кладезь витаминов. Улучшают обмен веществ и, помимо этого, ещё очень вкусные.*

***Полноценный сон.***

*Полноценный сон очень благотворно влияет на организм человека, на его здоровье. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенку нужно спать 10-12 часов, подростку - 9-10 часов, взрослому - 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.*

*Давайте вспомним пословицы про здоровье и сон. Я начинаю пословицу, а вы заканчиваете****.***

***Активная деятельность и полноценный отдых.***

*Статистика. Как вы думаете, почему одни ребята могут долго выполнять любую физическую работу, а другие быстро устают.*

*Развивают и укрепляют мышцы длительные тренировки, но не все имеют возможность заниматься в спортивных секциях, а быть сильными, выносливыми, иметь красивую осанку хотят все. Добиться этого можно, если заниматься любым видом физической активности.*

*Простой пример: заяц, воспитанный в клетке умрет при первом быстром беге. Такое может приключиться и с человеком, если нетренированный человек будет участвовать в соревнованиях по бегу.*

*Гиподинамия - это малоподвижный образ жизни, который опасен тем, что приводит к ослаблению мышечной системы, сердечным заболеваниям.*

*Первый шаг к здоровью - утренняя гимнастика. Второй шаг - физкультура и занятия спортом. Третий шаг - работа на свежем воздухе и подвижные игры.*

*Перечислим основные вредные факторы, действующие на человека.*

*Медики рекомендуют подросткам работать на компьютере в течение 1 часа - 3 раза в неделю.*

*Во время работы делайте короткие физкультминутки и зарядку для глаз****. Работайте правильно на компьютере и будьте здоровы!***

**Алкоголь:**

*Алкоголь - это вредное для здоровья вещество, которое содержится в пиве, вине, шампанском и водке.*

*Пьянство есть и среди подростков. Почему же тянутся к спиртному наши сверстники ? От тоски? Нет, чаще всего из-за желания выглядеть старше, не отстать от компании.*

*Последствия злоупотребления алкоголем тем страшнее, чем моложе пьяница .*

*Задумайся об этом. И если ты согласишься с нами - разбей первую рюмку!!! И тогда второй не будет никогда!*

**Наркомания :**

*"Наркотик" обозначает - усыпляющий. Синонимом этого термина является понятие "зависимость" . Организм наркомана отравляется и истощается. Самые распространенные болезни среди наркоманов - гепатит и СПИД.*

*Взросление - процесс не из легких  . Но если ты будешь пытаться уйти от проблем с помощью наркотиков, ты не станешь зрелым человеком с развитым чувством ответственности. Научись смело встречать проблемы! А если почувствуешь, что ты не можешь справиться с ними в одиночку, не прибегай к помощи химических веществ. Поговори с родителями или с другими взрослыми, которые могут помочь тебе найти решение. Никогда не позволяйте другим поколебать твою решимость и независимость! Никогда не балуйтесь наркотиками! Будете расплачиваться об этом всю жизнь!*

**Курение :**

Табак вреден для здоровья. Это знали ещё в древности. Видели, что курильщиков мучает сильный кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе. Опыты показали, что под действием никотина гибнут животные. Родилась фраза "капля никотина убивает лошадь". А если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить не одну, а три лошади.

Основными причинами курения школьники называют:

Есть такой анекдот. Продавец сигарет расхваливает на ярмарке свой товар: "Покупайте сигареты, прекрасные сигареты. Мои сигареты не простые, с секретом. От моих сигарет стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет".

Один парень купил сигареты и начал расспрашивать продавца: А почему стариком не буду? Потому что до старости не доживешь. Почему собака не укусит? Так с палкой ведь будешь ходить. А почему вор в дом не залезет? Потому что всю ночь будешь кашлять.

Приведём в пример следующие факты . Посмотрите эти снимки!Они говорят сами за себя!

Давайте поиграем в игру "Что здесь зашифровано?"  Предлагаем отгадать слова, обозначающие последствия курения. Так же предлагаем решить задачу.

Поставьте на чашу весов аргументы в пользу курения (а точнее мифы) и аргументы против курения . Сделайте вывод о том, нужна ли вам сигарета?

**Помните, здоровье самое ценное, что есть у человека. Берегите его! Помните - Вам жить и творить в XXI веке, от Вас зависит будущее нашей планеты. В этом полном опасностей мире каждый должен заботиться о своем здоровье. Вы должны не только избегать того, что вредит организму, но и уметь ухаживать за собой. Вы должны правильно питаться, соблюдать личную гигиену, заниматься физкультурой и спортом, достаточно спать, чтобы вести активный образ жизни.**