Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 9 с казачьими классами имени атамана А.В. Репникова» ст. Расшеватской

**Классный час «Мой выбор - здоровье!»**

Классный руководитель 11 класса Певкина Е.В.

2013-2014 учебный год

**Цели классного часа:**

Воспитание внимательного отношения к своему здоровью;

Повышение мотивации на здоровый образ жизни;

Развитие творческих способностей, расширение кругозора.

**Ход классного часа.**

**1. Вступление**

«Здоровому человеку нужно всё, а больному – одно - здоровье»,- , и с этим трудно не согласиться. Здоровье можно с уверенностью назвать фундаментом жизни человека. А что лежит в основе этого фундамента? Сегодня мы вместе будем отвечать на вопрос «Что значит быть здоровым человеком?»

В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и от жадности, но, иногда, и от неразумности. Не надейтесь на медицину. Она неплохо лечит многие болезни, но не может сделать человека здоровым. Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Человек столь совершенен, что вернуть здоровье может почти с любой точки его упадка. К сожаленью, здоровье, как важная цель, встаёт перед человеком, когда смерть становится близкой реальностью. Однако слабого человека даже смерть не может надолго напугать.

Говорят, что здоровье – счастье уже само по себе. Это неверно: к здоровью так легко привыкнуть и перестать его замечать. Однако оно помогает добиться счастья в семье и работе. Помогает, но не определяет. Правда, болезнь, она уж точно – несчастье, особенно, если тяжёлая.

**2. Основные элементы здорового образа жизни.**

Учитель предлагает учащимся некоторое время поработать в группах и на листе ватмана отметить основные элементы здорового и нездорового образа жизни.

В качестве подсказки учитель предьявляет реплики: подвижный образ жизни; переедание; правильное питание; ночной образ жизни; вредные привычки; отказ от вредных привычек; режим дня; активный отдых; полноценный сон; еда на ночь; перекусы; закаливание; личная гигиена; положительные эмоции; стрессовые ситуации; высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе,

На этапе, когда обсуждение в группе снизилось, учитель предлагает посмотреть ролик.

ВИДЕОРОЛИК «ЗДОРОВЬЕ»

Группы дорабатывают свои выводы.

Учитель предлагает прочитать результаты работы групп. Дети читают и дополняют ответы друг друга (на этом этапе возможны обсуждения).

**3. Вопросы для викторины.**

1. Наркомания - это вредная привычка, преступление или болезнь? *(Болезнь.)*
2. Что объединяет алкоголизм, наркоманию и игроманию? *(Зависимость.)*
3. Почему алкогольной, наркотической зависимости наиболее подвержены подростки? *(Подростковый возраст является переходным, психика подростка очень неустойчива, поэтому в наибольшей степени подвержена влиянию извне.)*
4. В каких фильмах поднимаются проблемы наркомании, токсикомании, алко­голизма? *("Игла", "Брат", "Самогонщики", "Пес Барбос и необычный кросс", "Особенно­сти национальной охоты", "Особенности национальной рыбалки", "Ирония судьбы, или С легким паром", "Афоня", "Карнавальная ночь", "День выборов", "День радио" и др.)*
5. Перечислите пути передачи ВИЧ-инфекции. *(Сексуальный контакт, пере­ливание крови, применение нестерильных препаратов, вскармливание материн­ским молоком.)*
6. С какого возраста в нашей стране разрешена продажа сигарет и алкоголь­ных напитков? *(С 18 лет.)*
7. На что влияет курение? *(Курение влияет: 1) на сердце, сужая кровеносные сосуды, затрудняя его работу по перекачиванию крови, приводит к инсульту и инфаркту; 2) на легкие: затрудняет нормальное дыхание, около половины вды­хаемого дыма остается в легких после выдоха, и частички, которые задержива­ются, прикрепляются к легким, их количество нарастает, повышается риск заболевания раком легких; 3) на внешность: курение оставляет желтизну на зубах и пальцах, приводит к появлению преждевременных морщин; одежда, волосы и дыхание приобретают неприятный запах табака.)*
8. Что такое психоактивные вещества? *(Это природные и синтетические химические вещества, которые изменяют психическое и физиологическое состоя­ние человека: табак, алкоголь, наркотики, некоторые лекарства и др.)*
9. Что такое алкоголь? *(Это любой напиток, содержащий токсическое ве­щество - этанол. В умеренных и больших дозах угнетает деятельность организ­ма. Особенно опасно употребление алкоголя в сочетании с другими психоактив­ными веществами.)*
10. Что такое наркотики? *(Наркотики - химические вещества растительно­го или синтетического происхождения, способные вызывать изменения психиче­ского состояния. Их применение приводит к зависимости.)*
11. Отметьте основные признаки, по которым то или иное вещество можно отнести к разряду наркотических:
    1. при передозировке вызывает смерть;
    2. вызывает эйфорию;
    3. формирует зависимость;
    4. употребление наносит вред здоровью;
    5. ускоряет обмен веществ;
    6. занесено в реестр наркотических веществ, запрещенных к употреблению.   
       *(Вызывает эйфорию, формирует зависимость, употребление наносит вред здоровью).*
12. По каким признакам можно достоверно определить, что человек упо­требляет наркотики:
    1. всегда длинные рукава одежды, независимо от погоды и обстановки;
    2. результаты анализов свидетельствуют о наличии наркотика в крови, моче;
    3. следы уколов: маленькие красные точки по ходу вен;
    4. невнятная, "растянутая" речь или неуклюжие движения при отсутствии запаха алкоголя;
    5. странные "посторонние" запахи от волос и одежды;
    6. бессонница, повышенная утомляемость, сменяющаяся необъяснимой энергичностью;
    7. возвращения с прогулки, вечеринки в странном состоянии.   
       *(Результаты анализов свидетельствуют о наличии наркотика в крови, моче.)*
13. Из каких источников можно получить информацию о ВИЧ-инфекции? (*Кино, телевидение, газеты, журналы, лекции, брошюры, информация медработ­ников, учителей, соседей, друзей, родителей, представителей правоохранитель­ных органов.)*
14. Расшифруйте аббревиатуры ВИЧ и СПИД. *(ВИЧ - вирус иммунодефицита человека, СПИД - синдром приобретенного иммунодефицита.)*
15. Где и когда впервые прошли первые Олимпийские игры? (В Греции, в 777 году до н. э.)
16. Кто и когда выступил с предложением возродить Олимпийские игры? (Французский общественный деятель, педагог, основатель международного Олимпийского движения Пьер Кубертен, в конце XIXвека (1894 г.).)
17. Когда и где прошли первые современные Олимпийские игры? (В 1896 году, в Греции.)
18. Когда СССР присоединился к играм современного Олимпийского движения? (В 1952 году (Хельсинки).)
19. Когда и где Россия (СССР) принимала Олимпийские игры? (XXII Олимпийские игры в 1980 году, в Москве.)
20. Когда и где Россия будет принимать следующие Олимпийские игры? (В 2014 году, в Сочи.)
21. Перечислите символы олимпиады в Сочи. )Белый леопард Барсик – сильный, выносливый зверь, который живёт в горах Кавказа. В качестве символов паралимпийских Олимпийских игр были выбраны Лучик и Снежинка.)
22. Когда пройдет олимпиада в Сочи? (с 7 по 23 февраля 2014 года)

**3. Выступления ребят. Наши достижения**

Движение – это важнейшая потребность нашего организма. На протяжении тысячелетий истории человечества люди стремились развивать такие качества, как выносливость, ловкость, сила, быстрота. Это было продиктовано в основном суровыми жизненными условиями: повседневная борьба за существование и суровые природные условия. А теперь? Может возникнуть вопрос, а нужны ли сейчас человеку физические нагрузки? Всё меньше становится профессий, где применяется физический труд. Но спорт шагает в ногу со временем.

Выступление учащихся, увлекающихся спортом.

**4. Обсуждение вопросов**

Учитель.

Мы много уже сказали о здоровье, о здоровом образе жизни. Сейчас мы попытаемся ответить на некоторые вопросы, которые помогут нам сделать некоторые выводы. Вопросы для обсуждения были известны заранее. Вы могли дома обсудить их с родителями, найти ответы в каких-то источниках. Это всё приветствуется при обсуждении.

Учитель.

Первый вопрос такой**. Что значит «гармоничный человек» в вашем понимании. И важно ли быть таким?**

Предполагаемые ответы детей.

Антон Павлович Чехов сказал: «В человеке должно быть всё прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли». Это высказывание, наверное, и определяет, что я понимаю под гармоничной личностью. Гармоничный человек - это человек, который прекрасно развит физически, имеет широкий кругозор, а также нравственные принципы.

Учитель. Второй вопрос, который мы обсудим

**Помогают ли занятия спортом познать самого себя?**

Ученик. Спорт – это творчество, требующее разносторонней подготовки.

Спортсмену нужна не только сила, выносливость, но и аналитический ум.

Учитель. Третий вопрос такой. **Можно ли поставить знак равенства между понятиями спорт и здоровье?**

Учитель: Когда говорят о спорте, всегда в нашем сознании где-то рядом вертится здоровье, закаливание, здоровый образ жизни. Действительно, когда мы занимаемся спортом для души, для здоровья, для себя, не ради побед и наград, то спорт способствует сохранению здоровья.

Достижения современных спортсменов чрезвычайно высоки. И, чтобы добиться успеха, приходится отдавать спорту все мысли, силы и даже здоровье. Кроме того, для серьёзных занятий необходимы и недюжинные физические данные, способности, и определённый склад характера. Вместе с тем не секрет, что чрезмерные физические нагрузки в профессиональном спорте нередко приводят к весьма нежелательным последствиям. Физкультура же приносит отличное самочувствие, прекрасное настроение, уверенность в себе, без чего в нынешнее время нельзя быть хорошим профессионалом, сделать успешную карьеру. Но я прошу обратить ваше внимание ещё и на то, что, несмотря на травмотичность некоторых видов спорта, наши спортсмены после перенесённых травм мечтают об одном: вернуться в спорт. Значит, есть что-то чарующее, завораживающее, что не отпускает человека, когда он вкусил радость победы. Недаром говорят многие чемпионы, что даже не могут описать то чувство гордости, волнения, счастья, которые они испытывают, когда спортсмен стоит на пьедестале, а в это время звучит гимн нашей страны.

Учитель. Наш четвёртый вопрос, который мы обсудим, такой. **Римский врач Цельс делил лечение на три способа: травами, хирургическим путём и образом жизни. Какой способ вы считаете самым разумным?**

Ученик. Учёные, рассматривая все факторы, влияющие на здоровье, установили, что здоровье человека зависит от следующих факторов:

от внешней среды – на 20-25%

от генетической предрасположенности – на 15-20 %

от здравоохранения – на 8-10%

от образа жизни – на 50-55%.

Вредные условия жизни, окружающей среды можно компенсировать или исключить правильным образом жизни. Люди, в большей свое массе ведут неправильный образ жизни. Самое главное для здоровья – это двигательная активность, подвижность. По данным учёных даже дети школьного возраста получают лишь 60% нормы движения при наличии уроков физкультуры. А взрослые – и того меньше. Многие взрослые ведут малоподвижный образ жизни, не занимаются зарядкой. Даже когда нам предоставляется возможность проявить свою двигательную активность, мы в силу своих привычек не пользуемся предоставленной возможностью.

Например, утром, когда спешим на работу или в школу, стараемся влезть в переполненный транспорт, вместо того, чтобы выйти из дому на 40 минут пораньше и потратить это время на быструю ходьбу до работы, т.е. на оздоровление. Если вы живёте на 5 или 10 этаже, не спешите пользоваться лифтом, поднимайтесь пешком до квартиры. Вы укрепите свои мышцы и научитесь правильно дышать. Мы привыкли к различным импортным продуктам и полуфабрикатам, в которых после переработки не осталось никаких биологически активных веществ. Вспомните рецепты своих мам и бабушек, они гораздо вкуснее и полезнее. Поэтому я считаю, что для здоровья самое главное – это правильный образ жизни.

**5. Результаты анкетирования**

При подготовке к проведению классного часа вы отвечали на вопросы анкеты, давайте посмотрим, какие получились результаты.

Вопросы анкеты:

1. Во сколько ты встаёшь?

6.30- 6%, 7 часов – 38% опрошенных, 7-30 – 44% , 8-00 – 12% опрошенных

2) Сколько раз в день чистишь зубы?

Два раза – 94% опрошенных, один – 6%

1. Какое время отводишь в день на сон?

8 часов – 50% опрошенных, 6-7 часов – 38%, 5 часов – 12% опрошенных.

1. Сколько времени смотришь телевизор?

Не смотрю – 24% , один час - 30%, два часа- 24%, один – 12% опрошенных

1. Сколько времени сидишь за компьютером?

Два часа и менее - 30%, три- четыре часа – 18%, более пяти – 52% опрошенных

1. Сколько времени проводишь на свежем воздухе?

Два часа и менее – 24%, более двух часов – 76% опрошенных

1. Выполняешь режим дня школьника?

Да – 24 %, нет – 76% опрошенных.

1. Занимаешься спортом?

Да – 58%, нет или редко -42% опрошенных.

1. Часто ли испытываешь стресс?

Да – 18%, нет или редко -82% опрошенных.

1. Ежедневно ешь свежие фрукты и овощи?

Да – 82%, нет – 18 % опрошенных.

1. Пробовал ли ты курить?

Да – 70 %, нет – 30% опрошенных.

1. Пробовал ли ты употреблять пиво?

Да – 76%, нет – 24 % опрошенных.

1. Считаешь ли себя здоровым человеком?

Да 100%

**6. Высказывания великих.**

Учащиеся, получив афоризм о здоровом образе жизни, высказывают согласие или несогласие в мыслью автора и обосновывают свое мнение.

Листики крепятся на «Дерево здоровья».

**7. Заключение.**

В конце классного часа хочется пожелать всем участникам крепкого здоровья. И помните, что природа к нам очень щедра. Ведь достаточно всего 20 – 30 минут в день потратить на физзарядку, но такую, чтобы вспотеть и пульс участился вдвое, чтобы снизить риск заболеваний сердца в 2-3 раза. Двигайтесь больше.

И закончим наш классный час песней на стихи В.Высоцкого «Утренняя гимнастика» в исполнении «А-студио».

Зарядку проводит Подлужняк Екатерина.