**КЛАССНЫЙ ЧАС В 9 КЛАССЕ "ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ"**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Форма проведения: круглый стол. Цель. Познакомить учащихся с важнейшими жизненными ценностями, убедить в необходимости здорового образа жизни, развивать умение выступать перед аудиторией своих сверстников. 1-й выступающий: С интенсивностью жизни, работоспособностью человека, устойчивостью организма к внешней среде и к инфекционным заболеваниям прямо связано питание. Доказана его связь с настроением человека. Правильное питание снижает усталость, улучшат самочувствие, уменьшает раздражительность и возбужденность. Для хорошего здоровья пищевой рацион каждого человека должен быть ограничен по объему и полноценным по набору продуктов. Рекомендации по рациональному питанию очень индивидуальны, но существуют принципы, придерживаться которых должны все. Доказано, что нормальная желудочная секреция может поддерживаться только при наличии четко установленных промежутков между приемами пищи. Соблюдение ритма приема пищи во многом является залогом хорошего аппетита. Специалисты считают, что основной прием пищи должен быть принят днем, а меньшая часть после 18 часов. Вечером не стоит есть мясо, не полезны вечером острые блюда, также крепкий чай и кофе. Если насыщаться пищей до предела происходит стойкое растяжение желудка и бороться с этим трудно. Нужно вставать из-за стола вовремя, чтобы еще осталось желание поесть. На сегодня твердо установлено, что для живых существ необходимы по крайней мере 10 металлов. Это - железо, медь, магний, кобальт, цинк, марганец, молибден, натрий, калий, кальций. Их называют металлами жизни. Человек может получить Эти вещества, употребляя в пищу сырые растительные продукты питания. Что может быть полезней Чем овощей бальзам и фруктов сок? Они целебны от всех болезней И жизни нашей удлиняют срок 2-й выступающий читает стихотворение со слайда. Действительно современному человеку приходится затрачивать все меньше физических усилий. Но самой природой в человеке заложена потребность в движении, в мышечном усилии, и подавление этой потребности ведет к тяжелым последствиям для здоровья. В последнее десятилетие одной из главных причин преждевременной смерти людей стали болезни сердечно - сосудистой системы. Ученые определили, что при гиподинамии особенно страдают кровеносные сосуды, сердце и нервная система. Подвижный быстрый человек Гордится стройным станом Сидящий сиднем целый век Подвержен всем изъянам. 3-й выступающий: Но если будешь действовать по принципу: все, с сегодняшнего дня начинаю закаляться, снимаю обувь, обливаюсь холодной водой, наверно дело закончится насморком, если не хуже. Нужно ходить босиком, но очень часто сырые ноги становятся причиной простуды, головной боли. Дело в том, что подушечки четырех ногтевых фаланг пальцев ног (кроме больших пальцев) связаны с лобными гайморовыми пазухами. Недаром народная мудрость гласит: «Держи ноги в тепле, а голову в холоде». 4-й выступающий: Человек, соблюдающий здоровые формы жизнедеятельности, свободнее переносит психоэмоциональные трудности, легче переносит стрессовые ситуации. Говорят: «Где любовь да совет, там и горя нет». В ком воля есть и сильный дух, Тот победит любой недуг Болезнь отступит перед гордым Перед бесстрашным, непокорным.** |