**Классный час: «Строим дом своего здоровья»**

***Цель:*** Формирование ценностного отношения школьников к своему здоровью.

***Задачи:*** Расширение представлений школьников о факторах, влияющих на здоровье. Рефлексия собственного отношения к здоровью, выявление проблем. Моделирование собственной перспективы с позиций ценностного отношения к здоровью.

***Форма проведения:***Обучающий семинар с элементами тренинга.

***Ход классного часа***

*Классный руководитель:* Существует несколько трактовок понимания здоровья. Например, здоровье, как отсутствие заболеваний. А какой смысл в понятие «здоровье» вкладываете вы?

*Возможные ответы:*

* «Это когда о нем не вспоминаешь»
* « Здоровье – это хорошее самочувствие»
* «Здоровье – это условие выживания»
* «Здоровье – это то, что дается природой, и тут уж ничего не поделаешь»
* «Это то, о чем начинаешь заботиться, когда оно наполовину утрачено»

*Классный руководитель: Спасибо за интересные определении, чувствуется, что проблема здоровья находится в поле вашего внимания.*

*Итак, мы начинаем наш разговор.*

Представим себе красивый и добротный дом. Все в нем ладно, и построен он на века.

Если мыслить образно, то ваше здоровье можно представить в виде дома, который сейчас постепенно строит каждый из вас. Каким он будет – кривым, покосившимся или крепким и долговечным? Может ли сам человек повлиять на свое здоровье? Стоит ли строить «дом своего здоровья»?

Прошу вас включиться в спор

**«Левые»** против такого строительства. Их главный довод: «Не мешай природе, а там уж как повезет».

**«Правые»** наоборот уверены в том, что нужно прилагать значительные усилия, чтобы продолжать оставаться здоровым.

**1**

|  |  |
| --- | --- |
| **«Левые»** | **«Правые»** |
| Если человек родился болезненным, то тут  уж ничего не поделаешь. | Суворов: в раннем детстве был хилым и болезненным, но после упорной работы над со-  бой стал сильным и всеми уважаемым полководцем. |
| Из-за плохой экологии многие изначально нездоровы. | Но и при этом условии одни люди живут гораздо дольше других. |
| Многие говорят о здоровом питании, но ведь многие люди живут бедно и едят то, что есть | Здоровая пища вовсе не дороже привычной. Просто в ней больше фруктов, овощей. |
| Все вокруг твердят, что надо много двигаться, это полезно. Но ведь сколько уроков! | У нас в школе есть спортсмены и учатся они не хуже других. Значит, находят время. |
| Можно увидеть маленького ребенка, а он уже в очках! Когда же он успел растерять зрение? | Многие болезни заложены в генах. Кроме того, не все мамы, ждущие ребенка, понимают, что хорошо для  него, а что плохо. |
| На подготовку домашнего задания надо отводить 2,5-3 часа, иначе вредно для  здоровья | Часто дети не могут правильно заниматься: не умеют  Распределить время, часто параллельно смотрят телевизор, не делают во время работы пауз. |
| У меня два дедушки. Один курит, другой нет  Тот, кто не курил - давно умер, а курящий  Живет. Может курение полезно? | Просто второй дедушка генетически крепче. Но если бы он не курил, то прожил бы лет на 10 больше |

*Спорщики должны прийти к единому мнению,* ***что здоровье надо «строить»****.*

*Классный руководитель: Итак,* мы «расчистили место» и начинаем закладывать фундамент. Но, прежде чем решить, какой материал будет составлять его, давайте попытаемся перечислить, что же влияет на здоровье человека?

**Наследственность.**

**Образ жизни.**

**Окружающая природа.**

**Качество медицинских услуг.**

Что, на ваш взгляд, из перечисленного составляет фундамент здоровья? *(наследственность)*

Слово предоставляется группе учащихся, которая занималась поиском информации о влиянии наследственности на здоровье человека.

**2**

**1 ученик:**

Статистика свидетельствует, что долголетие дедушки и бабушки (срок жизни не менее 80-85 лет) повышает шансы внуков на срок жизни, превышающий среднестатистический. Скоропостижная смерть одного из прародителей в возрасте до 50 лет от сосудистых или онкологических заболеваний говорит о необходимости профилактики этих заболеваний у потомков.

Полезно поинтересоваться здоровьем своих родственников старшего поколения, так как предрасположенность ко многим заболеваниям передается по наследству. Например, гипертония, диабет, онкологические заболевания. Другой пример, медики считают алкоголизм болезнью, предупреждая, что склонность к нему может передаваться по наследству. Говоря бытовым языком, человек легко и быстро втягивается в пьянство и спивается. Однако, тягу к «спиртному» можно предупредить и скорректировать соответствующим образом жизни.

Итак, мы закладываем этот «камень» в фундамент дома нашего здоровья.

*Классный руководитель:* Как вы думаете, что будет следующим строительным материалом? ***(образ жизни)***

Что в вашем понимании есть здоровый образ жизни?

**Здоровое питание.**

**Двигательная активность.**

**Режим труда и отдыха.**

**Регуляция эмоционального состояния.**

*Второй ученик:* Американские медики разработали тест «Доживете ли вы до 70?», который дает возможность оценить факторы риска различных видов образа жизни человека. Ученые собрали большой фактический материал и сделали выводы относительно влияния некоторых особенностей образа жизни человека на его долголетие. Оказалось, что физический труд, в отличие от умственного, прибавляет несколько лет жизни. Спорт тоже увеличивает ее продолжительность. Установлено, что лица, занимающиеся спортом 5 раз в неделю, живут на 4 года дольше, чем те, кто игнорирует физические нагрузки.

Длительный сон (свыше 10 часов) отрицательно влияет на продолжительность жизни, сокращая ее на 4 года по сравнению 7-8-часовым сном, что объясняется снижением двигательной активности, а значит, и ухудшением кровообращения.

Доказано, агрессивные люди вспышками гнева укорачивают свой век, тогда как спокойные – удлиняют ее благодаря собственной уравновешенности. Разница в продолжительности жизни составляет около 6 лет.

На продолжительность жизни отрицательно влияют курение, употребление наркотиков, алкоголя, избыточный вес. Положительно влияет образование: среднее удлиняет его на год, высшее – на два. Образование развивает интеллект и культуру, которые влияют на всю организацию жизни человека.

*Учитель:* давайте с помощью теста проверим, как принятый вами образ жизни влияет на ваше здоровье. Я предлагаю ответить на вопросы теста, подсчитать балловую оценку, и, используя «ключ», самим оценить результат. Обсуждать его ни с кем не надо, а надо просто подумать самому.

**3**

**Тест-анкета для самооценки школьниками факторов риска ухудшения здоровья.**

*На вопросы* ***№ 1-10*** *предполагается отвечать* ***«да»*** *или «****нет****». Вопросы* ***№11-15*** *предусматривают выбор ответа.*

*Вопросы:*

1. Я часто сижу сгорбившись или лежу с искривленной спиной.

2. Я ношу сумку (часто тяжелую) обычно в правой руке.

3. У меня есть привычка сутулиться.

4. Я чувствую, что мало (недостаточно) двигаюсь.

5. Я не занимаюсь оздоровительной гимнастикой (физзарядка, участие в спортивных секциях, плавание).

6. Я занимаюсь тяжелой атлетикой (поднятием тяжестей).

7. Я питаюсь нерегулярно, кое-как.

8. Нередко читаю при плохом освещение лежа.

9. Я не забочусь о своем здоровье.

10. Бывает, я курю.

11. Помогает ли тебе школа заботиться о здоровье?  
а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить.

12. Помогли ли тебе занятия в школе создать дома полезный для здоровья образ жизни?

а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить.

13. Какие состояния для тебя наиболее типичны на уроках?

А) безразличие; б) заинтересованность; в) усталость; г) сосредоточенность; д) волнение; беспокойство; е) что-то другое.

14.Как, по твоему мнению, влияют учителя на твое здоровье?  
а) заботятся о моем здоровье; б) наносят здоровью вред методами своего преподавания;

в) подают хороший пример; г) подают плохой пример; д) учат, как беречь здоровье; е) им безразлично мое здоровье.

15.Как обстановка в школе влияет, по твоему мнению, на здоровье?

а) не оказывает заметного влияния; б) влияет плохо; в) влияет хорошо; г) затрудняюсь ответить.

***Обработка результатов:***

по вопросам **1-10 по одному баллу** начисляется за каждый положительный ответ. По вопросам **11-12 балл** начисляется за ответ «б». По вопросу **13 балл** начисляется за ответы «а», «в», «д». По вопросу **14 балл** начисляется за ответы «б», «г», «е». По вопросу **15 балл** начисляется за ответы «б», «г». Затем полученные баллы суммируются.

**Замечательным** считается результат, составляющий **менее 6 баллов**. **Благополучным** считается результат, составляющий **более 6 баллов**. **«Зона риска» - более 12** **баллов.**

**4**

*Учитель:* Очень больно по здоровью «бьют» стрессы, связанные со страхами, неуверенностью, обидами, грубостью окружающих. И первая ступень к стрессу – состояние тревожности.

*Учитель говорит о результатах теста.*

А теперь поговорим о влиянии на здоровье окружающей среды.

*Третий ученик:*

О загрязнении окружающей среды мы уже неоднократно говорили на экологических уроках. И прекрасно понимаем и знаем, как это плохо сказывается на нашем здоровье.

Сегодня хочется обратить внимание на **экологию дома**. Ученые отмечают, что опасными загрязнителями воздуха являются древесно-стружечные плиты, из которых теперь обычно делается мебель. Ее изготавливают из измельченной древесины и склеивающих составов. В качестве связующего материала используют пено- или аминопласты, которые выделяют **формальдегид** – вещество, вызывающее аллергию. Опасны также продукты неполного и полного сгорания, испарения жидких моющих веществ, клеев, освежителей, сигаретный дым.

Не менее опасно **электромагнитное загрязнение.** В помещении электромагнитные волны излучают телевизоры, компьютеры, СВЧ-печи, сотовые телефоны. При покупке предпочтение отдавайте приборам с низкой мощностью и жидкокристаллическими дисплеями.

Факторами риска являются и **громкие звуки**, разрушающие нервную систему и приводящие к нарушению сна. Когда включаете громкую музыку, думайте о людях, которым это может нанести вред.

Экология дома – это и правильный подбор растений, и дизайн, и отношения, которые складываются между людьми, это – мысли и душевное состояние каждого человека.

*Учитель:*

Итак, мы прикрепляем к нашему дому «крышу», которая символизирует защищенность человека в случае разумного отношения к окружающей природы.

Не в нашей с вами компетенции обсуждать качество медицинских услуг как компонент здоровья.

В сфере медицины достаточно много проблем (это не всегда бесплатное медицинское обслуживание, а, если оно бесплатное, то не всегда качественное, и дорогие лекарства, и не всегда доброжелательное отношение медицинского персонала…) Но мы будем надеяться на лучшее. В нашем символическом доме хорошее медицинское обслуживание обозначим окном, потому что оно открывает человеку возможность увидеть новые подходы к лечению болезней и поддержанию организма в нормальном состоянии на долгие годы.

Итак, мы построили наш «дом здоровья». Пусть он будет крепким, надежным и долговечным.

**5**

**1 ученик:**

Статистика свидетельствует, что долголетие дедушки и бабушки (срок жизни не менее 80-85 лет) повышает шансы внуков на срок жизни, превышающий среднестатистический. Скоропостижная смерть одного из прародителей в возрасте до 50 лет от сосудистых или онкологических заболеваний говорит о необходимости профилактики этих заболеваний у потомков.

Полезно поинтересоваться здоровьем своих родственников старшего поколения, так как предрасположенность ко многим заболеваниям передается по наследству. Например, гипертония, диабет, онкологические заболевания. Другой пример, медики считают алкоголизм болезнью, предупреждая, что склонность к нему может передаваться по наследству. Говоря бытовым языком, человек легко и быстро втягивается в пьянство и спивается. Однако, тягу к «спиртному» можно предупредить и скорректировать соответствующим образом жизни.

**Второй ученик:**

Американские медики разработали тест «Доживете ли вы до 70?», который дает возможность оценить факторы риска различных видов образа жизни человека. Ученые собрали большой фактический материал и сделали выводы относительно влияния некоторых особенностей образа жизни человека на его долголетие. Оказалось, что физический труд, в отличие от умственного, прибавляет несколько лет жизни. Спорт тоже увеличивает ее продолжительность. Установлено, что лица, занимающиеся спортом 5 раз в неделю, живут на 4 года дольше, чем те, кто игнорирует физические нагрузки.

Длительный сон (свыше 10 часов) отрицательно влияет на продолжительность жизни, сокращая ее на 4 года по сравнению 7-8-часовым сном, что объясняется снижением двигательной активности, а значит, и ухудшением кровообращения.

Доказано, агрессивные люди вспышками гнева укорачивают свой век, тогда как спокойные – удлиняют ее благодаря собственной уравновешенности. Разница в продолжительности жизни составляет около 6 лет.

На продолжительность жизни отрицательно влияют курение, употребление наркотиков, алкоголя, избыточный вес. Положительно влияет образование: среднее удлиняет его на год, высшее – на два. Образование развивает интеллект и культуру, которые влияют на всю организацию жизни человека.

*Учитель:* давайте с помощью теста проверим, как принятый вами образ жизни влияет на ваше здоровье. Я предлагаю ответить на вопросы теста, подсчитать балловую оценку, и, используя «ключ», самим оценить результат. Обсуждать его ни с кем не надо, а надо просто подумать самому.

**Третий ученик:**

О загрязнении окружающей среды мы уже неоднократно говорили на экологических уроках. И прекрасно понимаем и знаем, как это плохо сказывается на нашем здоровье.

Сегодня хочется обратить внимание на **экологию дома**. Ученые отмечают, что опасными загрязнителями воздуха являются древесно-стружечные плиты, из которых теперь обычно делается мебель. Ее изготавливают из измельченной древесины и склеивающих составов. В качестве связующего материала используют пено- или аминопласты, которые выделяют **формальдегид** – вещество, вызывающее аллергию. Опасны также продукты неполного и полного сгорания, испарения жидких моющих веществ, клеев, освежителей, сигаретный дым.

Не менее опасно **электромагнитное загрязнение.** В помещении электромагнитные волны излучают телевизоры, компьютеры, СВЧ-печи, сотовые телефоны. При покупке предпочтение отдавайте приборам с низкой мощностью и жидкокристаллическими дисплеями.

Факторами риска являются и **громкие звуки**, разрушающие нервную систему и приводящие к нарушению сна. Когда включаете громкую музыку, думайте о людях, которым это может нанести вред.

Экология дома – это и правильный подбор растений, и дизайн, и отношения, которые складываются между людьми, это – мысли и душевное состояние каждого человека.