**Классный час "Моё здоровье" для учащихся 8 класса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  | | --- | --- | |  |  | | **Цель урока:**  актуализировать и развивать знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни; обсудить различные чувства личной ответственности за здоровый образ жизни; варианты отношения к своему здоровью и возможные пути его сохранения; воспитывать у учащихся негативное отношение к вредным привычкам, внимательное отношение к своему здоровью.  Используемое оборудование: компьютер, проектор, экран.  Краткое описание: данный классный час посвящен разговору о здоровом образе жизни, о вредных привычках, о том, что необходимо современному человеку, чтобы сохранить свое здоровье.  **Содержание классного часа:**  *Мероприятие начинается с песни В.Высоцкого «Утренняя гимнастика».*  Дорогие  ребята! Не случайно звучит эта песня. Как вы считаете, какой теме посвящен сегодня наш классный час? Сегодня наш классный час будет посвящен такой важной, значимой для всех теме, как здоровье, ведь здоровье – одно из основных условий счастья человека. Сохранить здоровье на долгие годы поможет соблюдение правил здорового образа жизни. Во время сегодняшней беседы вы узнаете о том, что благотворно и негативно влияет на здоровье человека. Сегодня  вы  не  просто  зрители, сегодня  мы  с  вами   выведем  формулу  здоровья.  Вы  любите  жизнь? Что  за  вопрос?  Жизнь – это  богатство, данное  изначально, и  очень  хочется,  чтобы  она  была  прекрасной  и  счастливой.  Давайте  уточним, что же  такое  здоровье.  Здоровье – это  не  просто  отсутствие  болезней, это  состояние физического, психического, социального благополучия.  Пожалуйста, поднимите  руки, кто  никогда  не  болел?  А  кто  болел  1  раз?  А  кто  болел 2 раза?  Посмотрите, мы  привыкли  к  тому, что  человеку  естественно  болеть! А  ведь  это  неверная  установка!  Давайте  изменим  установку  и  запомним: что  человеку  естественно  быть  здоровым! Ученые  считают, что  человек  должен  жить  150-200  лет (так  древние  греки  считали, что  умереть  в  70  лет, значит умереть в колыбели).  **Тест. Давайте оценим уровень своего физического развития.**  Отвечать честно самому себе.   1. Соблюдаю ли я режим дня? Да –3, нет – 1. 2. Делаю ли я утреннюю зарядку? 3. С удовольствием ли я хожу на уроки физкультуры? 4. Занимаюсь ли я физическим трудом? 5. Вызывает ли у меня отвращение табачный дым? 6. Могу ли я несколько раз подтянуться на перекладине? 7. Люблю ли я свежий воздух? 8. Считаю ли я алкоголь вредным существом? 9. Умею ли я плавать?   **Подсчитайте набранные баллы и по их сумме определите, на какой ступени физического развития вы находитесь?**  **9 – 13 баллов – низкая; 14 – 19 баллов – средняя; 20 – 27 баллов – высокая.**  Сегодня  медики  утверждают, что наше  здоровье  зависит  от  нашего образа жизни: наших  привычек, от  наших  усилий  по  его  укреплению.                            Если  будешь  ты  стремиться                            Распорядок  выполнять –                            Будешь  лучше  ты  учиться,                            Лучше  будешь  отдыхать.  А  вот  многие  из  вас  не  умеют  выполнять  распорядок  дня, не  берегут  время, зря  тратят  не  только  минуты, но  и  целые  часы.        А  чтобы  научиться  беречь  время, нужно  правильно  организовать  свой  режим  дня.  **СЦЕНКА  «РЕЖИМ».**  Действующие  лица: учитель  и  ученик  Вова.  *- А  ты, Вова, знаешь, что  такое  режим?*  Вова: Конечно! Режим… Режим – куда  хочу, туда  скачу!  *- Режим – это  распорядок  дня. Вот  ты, например, выполняешь  распорядок  дня?*  Вова: Даже  перевыполняю!  - *Как  же  это?*  Вова: По  распорядку  мне  надо  гулять  2  раза  в  день, а  я  гуляю – 4.  - *Нет, ты  не  выполняешь  его, а  нарушаешь! Знаешь, каким  должен  быть  распорядок  дня?*  -Вова: Знаю. Подъем. Зарядка. Умывание. Уборка  постели. Завтрак. Прогулка. Обед – и  в  школу.  - *Хорошо…*  -Вова: А  можно  еще  лучше!  - *Как  же  это?*  -Вова: Вот  как! Подъем. Завтрак. Прогулка. Второй  завтрак. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка. И  сон.  - *Ну,  нет. При  таком  режиме  вырастет  из  тебя  лентяй  и  неуч.*  -Вова: Не  вырастет!  - *Это  почему  же?*  Вова: Потому  что  мы  с   бабушкой  выполняем  весь  режим!  - *Как  это  с  бабушкой?*  Вова: А  так: половину  я, половину  бабушка. А  вместе  мы  выполняем  весь  режим.  - *Не  понимаю – как  это?*  Вова: Очень  просто. Подъем  выполняю  я, а зарядку  выполняет  бабушка, умывание – бабушка, уборку  постели – бабушка, завтрак – я, прогулку – я, уроки – мы  с  бабушкой, прогулку – я, обед – я,…   - *И  тебе  не  стыдно? Теперь  я  понимаю, почему  ты  такой недисциплинированный.*  А как вы думаете, ребята, мальчик правильно  распределил  время: прогулка, обед, прогулка? Нужен ли школьникам режим дня?  **Это интересно:** Правильный режим дня школьника — это целесообразно организованный, соответствующий возрастным особенностям распорядок суточной деятельности, предусматривающий повторяющиеся изо дня в день жизненные процессы. При этом чрезвычайно важно, чтобы все элементы режима «включались» строго последовательно в одно и то же время. Соблюдающие режим дня люди быстрее втягиваются в работу, быстрее засыпают и меньше устают. В суточном бюджете времени выделяют следующие основные компоненты: учебные занятия в школе и дома, сон, внешкольные занятия: музыка, чтение художественной литературы, занятия иностранным языком и др., самообслуживание, выполнение правил личной гигиены, прием пищи, пребывание на свежем воздухе, занятия физкультурой и спортом.    Главные  правила — разумное чередование умственных и физических нагрузок с отдыхом, рациональное питание — должны соблюдаться во всех случаях.  В школьные годы надо научиться беречь время. Для этого каждый школьник может попробовать «сфотографировать» свой день: на листке бумаги слева записывать каждое даже самое маленькое дело, а справа — указывать потраченное на него время. Например: «Делал домашнее задание по математике — 25 минут». «Ходил в библиотеку — 45 минут». Вечером просмотреть записи и определить, где и когда время было потрачено зря. Тут же следует прикинуть, как лучше спланировать завтрашний день, чтобы потери времени не было. Такая «фотография» помогает научиться дорожить временем.  А  где  же  физические нагрузки? По  мнению  ученых, ежедневные  физические  нагрузки  замедляют  старение  организма  и прибавляют  в  среднем  6 - 9  лет  жизни.  Надо  запомнить, что  правильное  выполнение  режима, чередование  физических нагрузок и  отдыха  необходимы. Они улучшают  работоспособность, приучают  к  аккуратности, дисциплинируют  человека, укрепляют  его  здоровье.     Однажды  ученые  поставили  эксперимент. Одной  группе  участников  был  предложен  комплекс  физических  упражнений, а  другой  группе  предстояло  пролежать  20  дней  неподвижно.      И  что  получилось:  у  тех, кто  лежал, появилось  головокружение, они  не  могли  долго  ходить, им  было  тяжело  дышать, пропал  аппетит, они  стали  плохо  спать, снизилась  работоспособность.  **Стихотворение  С. Островского  «Будьте  здоровы».**                       Ты  с  красным  солнцем  дружишь,                       Волне  прохладной  рад.                       Тебе  не  страшен  дождик,                       Не  страшен  снегопад.                       Ты  ветра  не  боишься,                       В  игре  не  устаешь.                       И  рано  спать  ложишься,                       И  с  солнышком  встаешь.                       Зимой  на  лыжах  ходишь,                       Резвишься  на  катке,                      А  летом  –  загорелый,                      Купаешься  в  реке.                      Ты  любишь  прыгать, бегать,                      Играть  тугим  мячом.                      Ты  вырастешь  здоровым,                      Ты  будешь  силачом.            Итак, физическая  нагрузка  необходима  для  организма. Но  упражнения  приносят  большую  пользу  в  том  случае, если  они  выполняются  постоянно, систематически: по 1 часу в  день 7  раз  в  неделю.  **Это интересно:** Зарядка должна стать для вас ежедневной привычкой. Некоторые идут дальше и по утрам обливаются холодной водой, что очень полезно человеку. Нужно обязательно закаляться. Но идти к этому нужно постепенно. Сначала умываетесь холодной водой, потом месяца 3–4 обтираетесь холодным полотенцем, и лишь после этого можно начинать обливаться холодной водой. Банальная истина – 30 минут умеренной физической активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье. И неважно прогуляетесь ли вы в это время, проедете на велосипеде или погоняете в футбол. Просто это должно быть каждый день. С физкультурой нужно дружить. Любая  физическая  активность  доставляет  здоровому  человеку  настоящее  наслаждение.  Академик  Павлов  назвал  это  «мышечной  радостью».   По  мнению  ученых, при  физических  усилиях  вырабатываются  в мозгу  вещества, приводящие  к  эйфории.  Для  этого  годятся  бег, ходьба  на  лыжах, любые  виды  спорта, танцы, все, что  угодно.   Признаком  здоровья  считается  хороший  аппетит, однако  с  детства  не  следует  приучаться   к  обжорству.  Древнегреческий  философ  Сократ, дал  человечеству  хороший  совет: «Есть, чтобы  жить, а  не  жить, чтобы  есть».  Питание должно быть разнообразным. Правильное  питание  подразумевает  меню, богатое  овощами, фруктами, съедобными  целебными  травами. Ягоды, фрукты, овощи – основные  источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей.    В  рационе  должно  быть  ограничено  количество  соли, сахара, животных  жиров.  **Презентация «Здоровое питание».**  Забота  о  здоровье – это  еще  и  умение  правильно  рассчитывать  свои  силы  и  возможности.   Спать  необходимо  не  менее  7  часов  в  сутки.           Наше  настроение, считают  психологи, в  определенной  степени  зависит  от  часа  пробуждения. Оказывается, хандра, уныние, подавленность, апатия  боятся, как  нечистая  сила  утреннего  света. Так  что  ложитесь  пораньше, вставайте  на  рассвете, и  хорошее  настроение  легче  будет  сохранить  до  вечера, а  оно, как  известно  и  создает  психологическое  и  душевное  благополучие.  Зная это,  не  все и  не  всегда  стараются  изменить  свой  образ  жизни. Что  же  нам  мешает?  Какую  причину  считают  главной?  (Лень)           Чтобы побороть лень, нужно  поставить  перед  собой  цель  и  добиваться  ее,  во чтобы-то  ни  стало.        Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. И что уже давно доказано, его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.  - А знаете ли вы, какие болезни сейчас самые распространенные?  *- Сейчас много компьютеров, телевизоров, мобильные телефоны, а они вредны для здоровья.*  - Да. Компьютер, телефон и телевизор излучают вредную радиацию, а кроме того, компьютер очень сильно влияет на зрение.  - *Так что ими нельзя пользоваться?*  - Пользоваться, конечно, можно. Но нужно знать как. Полчаса работы на компьютере, а потом обязательно перерыв не менее получаса. Работайте за компьютером в специальных очках, которые будут защищать ваши глаза. Не смотрите телевизор более 2 часов.  **Прислушайся!**Когда хотят, чтоб вещь служила нам без срока,  Недаром люди говорят: «Храните, как зеницу ока!»  И чтоб глаза твои, дружок, могли надолго сохраниться,  Запомни ты десяток строк:  Глаза поранить очень просто — не играй с предметом острым!  Глаза не три, не засоряй, лежа книгу не читай!  На яркий свет смотреть нельзя — тоже портятся глаза!  Телевизор в доме есть, упрекать не стану,  Но, пожалуйста, не лезь к самому экрану!  И смотри не все подряд, а передачи для ребят, что приносят пользу.  Не пиши, склонившись низко, не держи учебник близко!  И над партой каждый раз не сгибайся, как от ветра,  От стола до наших глаз — ровно 40 сантиметров!  Глаз в темноте не напрягай, их здоровья не лишай!   Если у вас устали глаза во время чтения книги, подготовки уроков, рекомендуется провести **зарядку для глаз**. Давайте разучим упражнения, снимающие утомление с глаз:  1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек; затем открыть (5-6 раз).  2. Быстро поморгать в течение 1-2 минут.  3. Закрыть веки и массировать их круговыми движениями пальцев в течение 1 мин.  4. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко (3-4 раза).   Что же еще мешает нам быть здоровыми?  - Вредные привычки – курение, алкоголь, наркомания.  - Это самые страшные разрушители здоровья, потому что они могут быть смертельными. И вы должны об этом помнить всегда.  Но что же такое курение и табак?  **Это интересно:** (сообщение ученика)   1. КУРЕНИЕ – это употребление вещества, дающий при горении ароматический дым.   ТАБАК – травянистое растение из семейства маслёновых, с крупными листьями.  Табак родом из Америки. Первыми европейцами, попробовавшими его в 1492 г., были матросы знаменитой флотилии Христофора Колумба. В числе подарков жители острова Гуанахани, который Колумб назвал Сан- Сальвадор, поднесли сушеные на солнце листья растения «петум». Сами они курили эти листья, свернутые в трубочку. Жители Кубы, куда Колумб высадился 27 октября 1492 г., называли траву для курения «сигаро». И хотя в представлении набожных испанцев пускать дым из ноздрей, как это делали островитяне, могли лишь черти, многие матросы, да и сам адмирал, втянулись в это занятие. После второго похода Колумба семена табака были занесены в Испанию, а оттуда – во все уголки Земного шара. Быстрому распространению способствовало удивительное свойство табака – привычная тяга к курению, с которой трудно совладать человеку.   1. Торговля табаком и курение были разрешены в России в царствование Петра 1, который стал сам заядлым курильщиком после посещения Голландии. Считалось, что табак целебен, его дым отпугивает болезни, злых духов. Табак считали стимулирующим и успокаивающим средством. Табачные листья использовались как лечебное вещество. Курение табака, а также применение его в качестве лекарства (в виде настойки, капель, пилюль, экстрактов) часто вызывало тяжелые отравления, нередко кончавшиеся смертью. Это заставило правительство вести борьбу с курением.  Что касается Петра 1. Славный царь простудился, заболел и вследствие слабости прокуренных легких умер до срока. 2. В Англии, в эпоху Елизаветы 1, курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее. В России, во времена царствования Михаила Федоровича Романова, уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по ступням, во второй раз – обрезанием  носа и ушей. После сильнейшего пожара в Москве в 1634 г., причиной которого, как стало известно, было курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.   В течение года у курильщика в легких накапливается 1 кг табачного дегтя. В медицине известен случай. Когда при вскрытии трупа скальпель заскрежетал о камень, то оказалось, что в легких скопилось около 1,5 кг угля. Курил этот человек около 25 лет и умер от рака легких.   1. Курение повышает риск инфаркта, инсульта, заболеваний мозга, язвы, гангрены конечностей. Курильщика выдает бледность, тусклый взгляд, желтый цвет зубов. В табачном дыме около 30 вредных веществ: аммиак, оксид углерода, канцерогенные углеводороды (рак), радиоактивный элемент полоний 20, табачный деготь, мышьяк, калий. Фильтры не помогают – лишь на 20% задерживают вещества. 2. Как ведется борьба с курением в разных странах?   Англия – вычитают деньги из зарплаты за время, проведенное в курильной комнате.  Дания – запрещено курить в общественных местах.  Сингапур – курение – 500 долларов штраф. Там нет рекламы на табачные изделия.  Финляндия – врачи установили 1 день – 17 ноября, когда курильщики приходят на работу без сигарет.  Япония – 3 дня в месяц без курения.  Франция – после антитабачной компании число курильщиков сократилось более, чем на 2 млн. человек.  Что же такое алкоголь?   1. **Это интересно:** АЛКОГОЛЬ – это вещество, которое содержится в спиртных напитках. Само название «АЛКОГОЛЬ» происходит от арабского «АЛЬ – КОГОЛЬ», что означает «одурманивающий». В V – VII веках арабы научились получать спирт, с помощью которого стали изготовлять различные напитки, получившие впоследствии название алкогольных. Основой всех алкогольных напитков является винный, или этиловый, спирт, который и вызывает состояние опьянения.    АЛКОГОЛЬ – это универсальное средство, которое способно человека разумного превратить в безрассудное существо. Разрушение личности у взрослого, злоупотребляющего алкоголем, происходит в среднем через 10 лет, в тоже время у ребенка такие изменения происходят через 3 - 4  года.  А теперь давайте узнаем, что происходит внутри человека, когда он курит и пьет? Интересно заглянуть внутрь человека?  **Игра «Сосуды».**  Приглашаем ребят и ставим их в 2 шеренги лицом друг к другу. Они изображают стенки кровеносного сосуда. Выбираем трех участников на роль эритроцитов (кровеносных телец).  **Ход игры:** Ребята, посмотрите все на свою руку! Мы видим кровеносные сосуды. Представьте, что вы сейчас не просто ученики, вы стенки кровеносного сосуда и внутри вас течет кровь, а кровь состоит из маленьких кровеносных телец. Вы сосуд в теле здорового человека, который ведет здоровый образ жизни! Посмотрите, как двигаются кровеносные тельца? (тельца -3 ученика, свободно двигаются по сосуду).  Вот человек решил выпить пиво. Под воздействием пива, стенки сосудов сужаются. (Сделайте полшага навстречу друг другу). Посмотрим, как двигаются кровяные тельца. Движение их затруднено. Но человек на этом не остановился, он выпил еще и водки. Стенки сосудов сузились еще больше (сделайте еще полшага навстречу друг другу). А кровяным тельцам надо двигаться, разносить кислород по всему организму. Но им это делать все сложнее и сложнее, и наступает момент, когда они остановились! Образовалась «пробка»! Оргаизм человека страдает! Спасибо, ребята. Садитесь.     И  в  заключение  попробуем  составить  основные  положения  формулы  здоровья.  **Что нам даёт здоровье?**   Физический комфорт.   Возможности:  o   Учиться  o   Работать  o   Познавать мир  o   Обладать материальными и духовными ценностями.  Пять правил в жизни соблюдай  И на земле увидишь светлый рай.  В делах мирских не возмущай покой,  Зря не рискуй своею головой.  Здоровье береги, как ценный клад  Живи в достатке, но не будь богат.  **Итог: Что же можно и нужно, а что нельзя?**   Ребята поднимают руки, сжатые в замок, если – да; руки крестом, если – нет.  НУЖНО:  o   Почаще  есть  рыбу, овощи, фрукты. 1)  o   Пить  воду, молоко, соки, чай.4)  o   Заниматься  спортом.5)  o   Как  можно  больше  ходить.8)  o   Дышать  свежим  воздухом.11)  o   Спать  достаточно.12)  o   Проявлять  доброжелательность.14)  o   Чаще  улыбаться.16)  o   Любить  жизнь.18)   НЕЛЬЗЯ:  o   Переедать. 2)  o   Много  есть  жирной, сладкой  и  соленой  пищи. 3)  o   Употреблять  алкоголь.6)  o   Смотреть  часами  телевизор.7)  o   Сидеть  дома.9)  o   Курить.10)  o   Поздно  ложиться  и  вставать.13)  o   Быть  раздражительным.15)  o   Терять  чувство  юмора.16)  o   Унывать, сердиться, обижаться.17)            Постарайтесь  следовать  этой  формуле  здоровья, и  вы   на  долгие  годы  сохраните  молодость  и  красоту.   Вывод  напрашивается  сам: «Добро, которое  ты  делаешь  от  сердца, ты  делаешь  всегда  себе». Л. Н. Толстой.           Что  может  и  должен  делать  сам  человек, чтобы  иметь  не  только  физическое, но  и  психическое  здоровье – быть  добрыми, помогать  друг  другу, говорить  друг  другу  комплименты.         А  в  заключение  познакомьтесь  с  самыми  лучшими  **рецептами  здоровья  и  счастья:**  Возьмите  чашу  терпения, влейте  в  нее  полное  сердце  любви, добавьте  2 горсти  щедрости, посыпьте  добротой, плесните  немного  юмора  и  добавьте  как  можно  больше  веры. Все  это  хорошо  перемешайте. Намажьте  на  кусок  отпущенной  вам  жизни  и  предлагайте  каждому, кого   встретите  на  своем  пути.  Берегите себя! Желаю вам крепкого здоровья! До свидания. | |  |