Государственное образовательное учреждение начального профессионального образования Профессиональное училище № 8

Здоровье - это сила

Открытый классный час

Составитель Муромцева Н.А.

г. Киселевск 2012

« Современная цивилизация предлагает для здоровой и долгой жизни гораздо больше возможностей, чем ограниче­ний. Нужно уметь ими пользоваться..»

Николай Амосов

Вед: Вы только посмотрите, как велик человек! Уже ступил на Луну и скоро побывает на других планетах. Вот-вот создаст искусственную жизнь и разум, которые будут способны контактировать с естественными, а затем и превысят созданное природой. И какими темпами! Ну чем не Бог?

А вот другие картины. Пройдитесь по улице большого города, вы всегда встретите немало людей, которые шаркают подошвами по асфальту, дышат с трудом, ожиревшие, глаза потухли. В страхе дрожат перед страданиями и смертью. А тот ли человек покорил космос, создал сонаты Бетховена, выдвинул великие идеалы гармоничного общества?

Тема нашего классного часа «Здоровье — это сила». И сегодня мы поговорим о здоровье.

В самом деле, что такое — здоровье? Состояние организма, когда нет болезни? Интервал времени между болезнями? Наша медицинская практика, пожалуй, его так и рассматривает. «Если нет болезни, значит, здоров.» Зачем же говорить о болезнях? Но если бы не было болезней, кто бы вообще думал о здоровье? Поэтому приходится идти от противного: показывать, отчего болезни, чтобы наметить пути, как от них спастись. Нет, не лекарствами, активностью. Понятия болезни и здоровья тесно связаны друг с другом. Казалось бы, они противоположны: крепкое здоровье - мало болезней, и наоборот. Однако все гораздо сложнее. Измерить здоровье и болезнь трудно, границу между ними провести практически невозможно.

Во-первых, болезнь субъективная и объективная не одно и то же. Во-вторых, можно трактовать болезнь в понятиях биохимии, физиологии, психологии, социологии. Все трактовки важны.

О физическом здоровье нам расскажет врач ПУ№8

Вед: Здоровье - прежде всего личное дело каждого. Органы здравоохранения, вся медицина с ее лечебными и оздоровительными мероприятиями не могут повысить уровень здоровья взрослого человека, потому что для этого нужна его собственная воля. В современных условиях, чтобы быть здоровым, нужны нагрузки и ограничения. Без них от природы крепким и спокойным хватает ресурсов лет до сорока, неспокойным и некрепким - меньше.

Возникает вопрос: «Стоит ли игра свеч?» Вполне можно плыть по течению: здоров -наслаждайся жизнью в тех пределах, которые она дает; заболел - иди к врачу, некоторое время страдай, потом поправишься и продолжай в том же духе до следующей остановки. Помрешь - значит, так написано на роду, незачем раньше времени мельтешиться. Так живут животные и большинство людей. Если представлять себе болезни как божье наказание, или судьбу, или действие внешних сил, управлять которыми не дано, значит, другого выхода нет. Но человек - существо разумное, он может управлять собой и своей жизнью. Уже давно доказано, что физическое здоровье невозможно без психического. Только человек, живущий в гармонии с собой и обществом, может быть здоров.

О психическом здоровье человека расскажет педагог-психолог ПУ№8

Вед: Человек умен, но ленив и жаден. Он не предназначен природой для сытой и легкой жизни. За удовольствие поесть и отдыхать в тепле он должен платить болезнями. Если перегнуть палку в первом, то есть в удовольствиях, то плата может оказаться чересчур большой. Телесные страдания могут поглотить все удовольствия от благ цивилизации. Нельзя рассчитывать на то, чтобы все выполняли строгий режим здоровья, отказывая себе во всем, но можно попытаться убедить людей соблюсти некоторую меру: ограничивать себя, ровно настолько, чтобы не переходить грани больших болезней.

Значение питания в жизнедеятельности человека отражает выражение Г.Гейне «Человек есть то, что он ест», тем самым подчеркивая исключительную роль питания в формировании и тела, и поведения. Характер питания оказывает влияние на рост, физическое и нервно-психическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте. Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для нормального кроветворения, зрения, полового развития, поддержания нормального состояния кожных покровов. Надо отметить, что здоровое питание определяет и степень выраженности защитной функции организма, повышая устойчивость к инфекциям, агрессивному воздействию внешней среды, тяжелых металлов, радиоактивному излучению и другим неблагоприятным воздействиям.

Чтобы быть рациональным, питание должно отвечать следующим основным принципам:

1. Рацион питания по энергетической ценности должен покрывать энергетические затраты.
2. Рацион питания должен быть сбалансирован по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы.
3. Человек должен получать все группы продуктов, т.е. рацион должен быть разнообразным.
4. Пища должна быть безопасной и соответствовать санитарным нормам и правилам, действующим в РФ.
5. Необходимо также учитывать индивидуальную особенность, в том числе непереносимость отдельных продуктов и блюд.
6. Важное внимание должно уделяться соблюдению режима питания.

Мясо и мясопродукты;

Рыба и рыбопродукты;

Молоко и молочные продукты;

Яйца;

Пищевые жиры;

Плоды и овощи;

Хлеб и хлебобулочные изделия, макаронные изделия, крупы, бобовые;

Сахар и кондитерские изделия;

Напитки.

В последнее время на Российском рынке появился большой ассортимент продуктов, которые к указанным группам продуктов можно отнести лишь частично. Гамбургеры и супы быстрого приготовления, каши-минутки и чипсы стали неотъемлемой частью нашего питания. Очень часто в рекламе этих продуктов принимают участие дети. Однако это вовсе не значит, что наш рацион должен состоять из «супов в стакане» и «хот-догов». Для того, чтобы надолго сохранить такие продукты, в них добавляются разные консерванты, красители, ароматизаторы, специи и антиоксиданты, что может спровоцировать у человека обострение заболеваний органов желудочно-кишечного тракта, различные аллергии, ожирение и развитие многих других болезней. Поэтому употреблять в пищу такие продукты можно лишь несколько раз в месяц, а не питаться ими постоянно.

Теперь советуюсь с врачом.

Санин

О, диетические бденья! О, жизнь нелегкая моя!

На тучной ниве похуденья изрядно потрудился я.

Все расскажу вам по порядку, во всем признаюсь наповал... Увы, не делал я зарядку, ходьбу и бег не признавал.

Однажды стало не до шуток - я свой костюм не смог надеть, Поголодав 15 суток, я начал на глазах худеть.

Осталось мне совсем немножко, чтоб в форму прежнюю войти. Жена «позвала» неотложку - успели все-таки спасти.

На голливудскую диету я перебрался поскорей,

Но помешали 3 банкета, 2 дня рожденья, юбилей.

Дни упоительно летели, однако же, не буду врать:

За эту страшную диету я, сбросив два, прибавил пять...

Я взял контроль за поведеньем (в решеньях я и скор, и смел)

И занялся сыроеденьем, не сыр я, а сырое ел.

Сначала было очень грустно, но я, друзья, не унывал,

Сырое мясо и капусту водой сырою запивал.

Я в этом трудном поединке не отступал и не юлил,

И, начал таять словно льдинка, но вдруг желудок зашалил.

И так прихватывал порою, так прижимал, что хоть кричи!

Тогда я плюнул на сырое, и снова перешел на щи.

И уксус дела не исправил, и медью телу не помог...

Диеты модные оставил, когда не в шутку занемог.

Теперь советуюсь с врачами, разумно ем и сплю ночами.

С одышкой больше не знаком, купил эспандер и гантели - Здоровый дух - в здоровом теле!

Принципы психологии здоровья.

Николай Михайлович Амосов

1. В большинстве болезней виновата не природа и не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности.
2. Не надейтесь на медицину. Она неплохо лечит многие болезни, но не может сделать человека здоровым. Больше того - бойтесь попасть в плен к врачам! Порой они склонны преувеличивать слабости человека и могущество своей науки. Как следствие они создают у людей мнимые болезни.
3. Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя. Человек, к счастью, столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти всегда. Необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней.
4. Величина любых усилий определяется стимулами, стимулы — значимостью цели, временем и вероятностью ее достижения. К сожалению, здоровье как важная цель встает перед человеком, когда смерть становится близкой реальностью!
5. Для здоровья одинаково необходимы четыре условия — физические нагрузки, ограничения в питании, закаливание, время и умение отдыхать. И еще — счастливая - жизнь! К сожалению, без первых четырех она здоровья не обеспечивает.
6. Природа милостива — достаточно 20-30 минут физкультуры в день, но такой, чтобы задохнуться, вспотеть и чтобы пульс участился вдвое. Если это время удвоить, то будет вообще отлично.

* Нужно ограничивать себя в пище. Поддерживайте вес как минимум рост в см -100.

1. Уметь расслабляться - наука, но к ней нужен еще и характер. Если бы он был.
2. 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.