

Классный час по теме "Я выбираю здоровье" Слайд 1.

Цели классного часа:

- Воспитание внимательного отношения к своему здоровью;
- Повышение мотивации на здоровый образ жизни;
- Развитие творческих способностей, расширение кругозора.

Используемое оборудование:

- компьютер, проектор, экран

1. Вступление

Слайд 2 (солнышко)

*Утром ранним кто-то странный
заглянул в мое окно,
На ладони появилось
Ярко рыжее пятно.
Это солнце заглянуло,
Будто руку протянуло,
Тонкий лучик золотой.
И как с первым лучшим другом
Поздоровалось со мной!*

Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит каждому хорошее настроение. И это объяснимо: нормальная жизнедеятельность человека протекает в условиях светового дня.

Мы просыпаемся и солнце говорит нашему организму «Здравствуй»!

Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я вам всем желаю здоровья.

Задумывались ли вы когда-нибудь о том,

почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

Наверно, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность.

Сегодня у нас классный час посвящен здоровью человека.

Самое ценное, что есть у человека, – это жизнь, а самое ценное в жизни – это здоровье. В словаре даётся такое понятие здоровья: **Слайд 3 (определение)**

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

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 созданные 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 болезнями и смертью. Да тот ли человек покорил

Космос, создал сонаты Бетховена, выдвинул великие идеалы гармонического гуманистического общества?

Слайд 4 (бабочка в руках)

- Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: Мёртвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю, скажет мёртвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках»

Слайд 4 (нажать – здоровье в наших руках)

В наших руках наше здоровье, оно в большей степени зависит от самого человека.

Что делать если заболел? Все ли болезни можно вылечить? А наследственные болезни?

Не надейтесь на медицину. Она неплохо лечит многие болезни, но не может сделать человека здоровым. Пока она даже не может научить человека, как стать здоровым.

Болезнь важно не лечить, а предупреждать.

Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Человек столь совершенен, что вернуть здоровье может почти с любой точки его упадка.

2. Слагаемые здоровья

Мы с вами в начал 8-го класса уже говорили, о том что такое здоровье и какие типы здоровья выделяют. Напомните мне их: **физическое, психическое, репродуктивное, социальное и духовное.**

Заранее подготовить разноцветные карточки со словосочетаниями: 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,

Эти карточки крепят магнитами на доску. Учитель предлагает прочитать и оставить на доске только те карточки, высказывания на которых мы можем связать со здоровым образом жизни. Дети читают и предлагают оставить некоторые из них. Остальные карточки снимаются с доски (на этом этапе возможны обсуждения).

Составляется схема здорового образа жизни:

- подвижный образ жизни
- правильное питание
- отказ от вредных привычек
- режим дня
- активный отдых, полноценный сон

- закаливание
- личная гигиена
- положительные эмоции
- высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.

Это всё составляющие здоровья. Т.е. получается что все типы здоровья взаимосвязаны.

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).

Сегодня медики утверждают, что наше здоровье зависит от нашего образа жизни: наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

Слайд 5 (распорядок дня)

*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.

Слайд 6 (определение)

Работа с режимом дня (заранее раздать)

Распорядок дня школьника

*Как организовать свой день так, чтобы все успеть? В этом тебе поможет самый обычный распорядок дня. Ниже будет приведен примерный **распорядок дня для школьника**, ты конечно, можешь его скорректировать (например, внести сюда занятия в кружках; а если ты учишься во вторую смену или же занятия в твоей школе начинаются и заканчиваются позже, внести соответствующие изменения в этот план).*

При составлении распорядка дня следует учитывать и время года: зимой темнеет рано, а значит, на прогулку следует отправляться, пока еще светло, чтобы не бродить по двору в потемках и не нервировать лишней раз родителей, ну а летом (если тебе, конечно, это удобно), уроки сделать можно и после обеда, а выходить на прогулку после ужина.

Ну и, конечно, коррективы в расписание можно вносить, ориентируясь на конкретную ситуацию: скажем, если на улице плохая погода или ты неважно себя чувствуешь, не следует через силу выползть на улицу только потому, что "так положено", а если ты очень устал(а), то спать можно лечь и раньше установленного в расписании времени.

7-30 - Подъём	Не поддавайся соблазну подольше понежиться в постели - лишние 10-20 минут ничего тебе не дадут, а потом придется вскакивать и носиться по комнате, в спешке одеваясь и собираясь или же выскакивать из дома без завтрака.
7-45 - Завтрак	Перед выходом из дома обязательно нужно позавтракать. Даже если есть спросонья совсем не хочется, слегка перекусить и попить чаю все же следует, иначе уже после первого урока ты будешь чувствовать себя голодным, а в сухомятку жевать на перемене печенье или бутерброд вредно для желудка.
8-30 - Занятия в школе	В большинстве школ занятия начинаются в 8-30. Если же в твоей школе другой распорядок или ты учишься во вторую смену, обозначь в данном пункте другое время.
14-00 - Обед	К этому времени, как правило, занятия в школе заканчиваются и ребята расходятся по домам. Если ты остаешься на "продленку", то, конечно, обедать ты будешь тогда, когда это предусмотрено школьными правилами. Во всяком случае, обычно обеденным временем считается промежуток с 14-00 до 15-00 часов.
14-30 - 17-00 - Отдых, прогулка	После обеда лучше немного, хотя бы полчаса, отдохнуть: спокойно полежать, почитать книгу, послушать музыку. Да и тебе самой, плотно пообедав, наверняка не захочется носиться по двору или сразу же, не успев толком отдохнуть от школьных занятий, приниматься за уроки. А потом можно идти во двор гулять: даже зимой, когда рано темнеет, в это время еще светло.
17-30-18-00 - Ужин	Полчаса - дается на то, чтобы вернувшись с прогулки, спокойно снять верхнюю одежду, переодеться в домашнюю, вымыть руки, почистить обувь, разогреть ужин (если дома еще никого нет).
18-00 - Уроки на завтра	Сколько времени займет подготовка уроков, точно определить сложно - это зависит от того, как много задано (конечно, тут день на день не приходится), насколько эти задания сложные и

	насколько легко тебе дается тот или иной предмет.
20-00 - Личное время	За два часа ты наверняка справишься со всеми уроками и с полным правом и спокойной совестью можешь заняться своими делами - посмотреть телевизор, поболтать с друзьями по телефону, почитать книгу или поиграть.
21-30 - Подготовка ко сну	Обязательно помойся, почисти зубы, даже если очень не хочется и ужасно лень это делать.
22-00 - Отбой	Не стоит сидеть у телевизора или за компьютером до полуночи - ведь завтра тебе рано вставать, а чем позже ляжешь, тем мучительнее будет тебе вставать. К тому же, после ночных посиделок, в школу на следующий день ты поплетешься, засыпая на ходу, а на уроках будешь сидеть, ничего не соображая. Чтобы как следует отдохнуть и набраться сил, спать нужно примерно по 10 часов в сутки.

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. Это способствует образованию устойчивых рефлексов, причем каждый предыдущий этап дневного ритма является условным сигналом для выполнения последующего. Соблюдающие режим дня люди быстрее втягиваются в работу, быстрее засыпают и меньше устают.

- 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.

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.

Вредят здоровью:

- малая подвижность – гиподинамия
- плохое питание - *Один мудрец сказал: «Человек есть то, что он ест».*
- долгий просмотр телевизора
- вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики

Слайд 7 (составляющие здоровья)

Слайд 8,9,10 (тест Здоровы ли вы физически?)

20 минут.

Физкультминутка.

И так, мы выяснили, что физическая составляющая здоровья очень важна, а как на счёт психической?

Зависит ли наше здоровье от «социального и психологического микроклимата»?

Из чего складывается микроклимат в обществе:

Нельзя **Слайд 11 (гнев)**

- Быть раздражительным.
- Терять чувство юмора.
- Унывать, сердиться, обижаться.

А что создаёт нам атмосферу? От чего зависит наше самочувствие?

Часто сказанные слова выбивают из колеи на целый день.

По показателю общей продолжительности жизни Россия стоит на 133 месте в мире среди мужчин и на 100 месте – среди женщин, 54% молодёжи, родившейся в 90-е годы, не способны окончить среднюю школу. На эту беду есть много причин, но не последнюю роль среди них играет и наша словесная распущенность. Сегодня “матом” разговаривают школьники, молодые люди, взрослые мужчины и женщины. “Мат” доносится с экранов телевизоров.

Так ли уж безобидна эта вредная привычка? Мы сегодня с вами об этом поговорим.

Человек, как часть Космоса, живёт такой же жизнью, как и космос. Например, он является источником энергии.

И слово человека – тоже энергия. И эта энергия распространяется в пространстве, Космосе. Если слово хорошее – добрыми энергиями насыщается пространство, и оно кому-то помогает. Если слово нецензурное, грязное, оно засоряет пространство. Человек может заболеть, соприкоснувшись с этой энергией.

В книге С.С. Орбелиани “Мудрость вымысла” в одной притче говорится, что охотник пригласил друга – медведя. Хозяйке не понравился дух медведя, и она об этом сказала вслух, медведь обиделся, ушёл.

Прошло время, он встречает охотника и говорит: “Ударь топором по голове, чтоб рана была”. Как не отнекивался охотник, его друг настоял на своём, и охотник нанёс удар медведю, сделалась рана. Прошло время, встречает медведь охотника в лесу и говорит: “Посмотри – рана, которую нанёс ты мне, зажила, а рана от слов твоей жены – до сих пор саднит мне сердце”.

Очень хорошо это выразил М. Матусовский в своих стихах:

Есть слова пострашнее, чем порох,
Чем снаряд над окопными рвами
Я советую людям при ссорах
Осторожнее быть со словами.
Мир устроен на этой основе,
И достаточно, в общем, серьёзно:
О любом опрометчивом слове
Пожалеете рано иль поздно
Вы к словам проявляйте терпение,
Не берите в расчёт кривотолков.
Ведь от них остаются раненья,
Как от мелких, но острых осколков.

Слайд 12 (сквернословие определение)

В древней Руси мат являлся ни чем иным, как заклинанием, формулой против нечистой силы. Через матерную брань люди вступали в общение с нечистой силой, как бы настраиваясь на их волну, призывая их в свою жизнь. **Слайд 13 (поле брани)**

Но все знали, что бранить детей нельзя матом, они будут мучимы бесами. Материться в доме нельзя: бесы будут жить в этом жилище.

Также нельзя было ругаться в лесу: леший может обидеться, на берегу реки или озера – оскорбится водяной.

Где же человеку можно было выругаться, выплеснуть из себя всю злость? Оставалось одно место – поле. Отсюда и выражение “поле брани”. Не зная происхождения этой фразы, многие думают, что это поле битвы. Однако значение фразы другое – это поле матерной ругани.

Самым важным и научно подтверждённым является то, что мат опасен для здоровья, он не только способствует снижению интеллекта, провоцирует преступления, создавая иллюзию вседозволенности, обворовывает нас духовно, унижает и оскорбляет, но и, впитывая в себя словесную грязь, калечит людские судьбы, приводит к раннему старению и преждевременной смерти.

Группа учёных под руководством кандидата биологических наук П.П. Гаряева пришла к ошеломляющему выводу, что с помощью словесных мыслеобразов человек созидает или разрушает свой генетический аппарат.

Исследователи изобрели аппарат, который переводит человеческие слова в электромагнитные колебания. Они, как известно, влияют на молекулы ДНК (наследственности).

Ругается человек матом, и его хромосомы корёжатся и гнутся, гены меняются местами. В результате ДНК начинает вырабатывать противоестественные программы. Вот так постепенно потомству передаётся программа самоликвидации.

Учёные зафиксировали, что бранные слова вызывают мутагенный эффект, подобный тому, что даёт радиоактивное облучение мощностью в тысячи рентген.

Слайд 14 (опыты) Эксперимент с общением проводился много лет на семенах растения арабидопсис, почти все они погибли. А те, что выжили, стали генетическими уродами. Интересно, то, что мутагенный эффект не зависит от силы слова, они могли произноситься то громко, то шёпотом.

На этом основании учёные сделали вывод, что определённые слова обладают информационным воздействием на ДНК, т.е. ДНК воспринимает человеческую речь.

Проведён был и прямо противоположный эксперимент. Учёные “благословляли” т.е. читали молитвы над семенами, убитыми радиоактивным облучением в 10 000 рентген.

И вот перепутавшиеся гены, разорванные хромосомы и спирали ДНК встали на свои места и срослись. Молитва пробуждает резервные возможности генетического аппарата, а проклятие разрушает даже волновые программы, которые обеспечивают нормальную работу организма.

Другая группа учёных под руководством доктора биологических наук И.Б.Белявского – 17 лет занималась проблемой сквернословия, и они доказали, что заядлые матерщинники живут намного меньше, чем те, кто не сквернословит. Потому что в их клетках очень быстро наступают возрастные изменения и проявляются различные болезни. **Слайд 15 (старение)**

Более того, сквернословие негативно влияет не только на здоровье тех, кто ругается, но и кто вынужден слушать ругательства. А ведь наши предки давно знали, что злые слова убивают. Не случайно, проклятие поражало насмерть. И словом же воскрешали мёртвых, исцеляли больных. **Слайд 16 (кулак языка)**

Есть и более очевидные доказательства влияния мата на организм. Известно, что более 80% организма составляет вода. Вода является особенного строения кристаллом, обладающим уникальной памятью. Лучше всего это доказал японский учёный Масаро Эмото. **Слайд 17 (Эмото)**

Слайд 18-2 4

Вот такие, ребята, неопровержимые факты.

В Библии сказано: “От слов своих осудишься, от слов своих оправдаешься”. Православная церковь всегда запрещала сквернословие, злоречие. Порок этот находится в прямой зависимости от того, насколько человек духовно развит. **Слайд 25-26**

Учёные медики пришли к выводу, что все болезни имеют своё происхождение в духе. Прежде чем заболит орган, нарушит свою работу система или функция, к этому должны появиться предпосылки на духовном плане человека, в мыслях, чувствах, эмоциях, словах и действиях человека.

Согласно заключению экспертов ВОЗ состояние здоровья населения на 10% определяется уровнем развития медицины, как науки и состояния медицинской помощи, на 20% наследственным фактором, на 20% состоянием окружающей среды и на 50% образом жизни.

Единственный путь, ведущий к здоровью каждого человека – это изменение отношения человека к самому себе. Но мало кто из ребят догадывается, что сквернословие – это хамство, оружие неуверенных в себе людей. Грубость позволяет им скрыть собственную уязвимость и защищает их, ведь обнаружить слабость и неуверенность в этом возрасте равносильно полному поражению.

У того, кто сквернословит, есть 2 пути: первый – зная, что это плохо, продолжать нецензурно выражаться, тем самым включить программу самоуничтожения. И, второй путь – путь духовного роста, самосовершенствования, путь красоты. Закон свободной воли даёт право выбора – по какому пути идти. Но попытайтесь хотя бы месяц обойтись без бранных слов и внимательно проследите за изменениями в вашей жизни. Вы скоро поймёте, что, отказавшись от уродливого матерного языка, вы обретёте здоровье, счастье, везение, ясность мыслей, поступков и любовь ваших близких. “Без зла смотри на мирозданье, а взглядом разума, добра, жизнь – это море из благих деяний, построй корабль и по волнам плыви”. **Слайд 27**

*Ах, как нам добрые слова нужны!
Не раз мы в этом убеждались с вами,
А может, не слова – дела важны?
Дела делами, а слова – словами.*

*Они живут у каждого из нас.
На дне души до времени хранимы,
Чтоб их произнести в тот самый час,
Когда они другим необходимы!*

И закончим наш классный час стихотворением Давида Тухманова.

Слайд 28

Мы рождены, чтоб жить на свете долго:
Грустить и петь, смеяться и любить,
Но, чтобы стали все мечты возможны,
Должны мы все здоровье сохранить.
Спроси себя: готов ли ты к работе -
Активно двигаться и в меру есть и пить?
Отбросить сигарету? Растоптать наркотик?
И только так - здоровье сохранить?
Взгляни вокруг: прекрасная Природа
Нас призывает с нею в мире жить.
Дай руку, друг! Давай с тобой поможем
Планете всей Здоровье сохранить!