**«КЛАССНЫЙ ЧАС: МЫ - ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

2012

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Стр.

Введение 3

Глава 1. Классный час на тему: «Мы – за здоровый образ жизни» 4

1.1 План проведения классного часа 4

1.2 Предварительная работа 4

1.3 Ход классного часа 5

Заключение 13

Список литературы 14

**ВВЕДЕНИЕ**

# Главное в жизни - это здоровье!

# С детства попробуйте это понять!

# Главная ценность - это здоровье!

# Его не купить, но легко потерять.

Улучшение состояния здоровья нового поколения – важнейшая задача современности, в комплексном решении которой невозможно обойтись без общеобразовательной школы. Учителям совместно с родителями, медицинскими работниками, психологами и общественностью необходимо так организовать школьную деятельность, чтобы учащиеся повышали свой уровень здоровья и оканчивали школу здоровыми. Кроме того, школа обязана сформировать у ребенка потребность быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Для этого педагогам необходимо иметь четкие представления о сущности понятий "здоровье" и "здоровый образ жизни", которые широко используются в системе понятий современного образования.

Здоровый образ жизни – это комплекс условий, форм общения, видов деятельности человека, благодаря которым осуществляется сбережение и укрепление физического, психического и духовно-нравственного здоровья.

Целью проекта является: формирование ценностного отношения учащихся к своему здоровью, профилактика вредных привычек.

Задачи проекта: - расширить представление учащихся о здоровом образе жизни;

- способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности;

- формировать негативное отношение к вредным привычкам;

- изучить и проанализировать научную литературу по данной проблеме.

**ГЛАВА 1. Классный час на тему: «Мы – за здоровый образ жизни»**

* 1. **План проведения классного часа**

1. Сообщение темы и цели классного часа.
2. Тест «Твое здоровье».
3. Составление схемы «ЗОЖ».
4. Консультация «Секреты здоровья».
5. Сценка «Режим дня».
6. Выступление школьного врача «Вредные привычки».
7. Сценка «Как медведь трубку курил».
8. Подведение итогов классного часа.

**1.2 Предварительная работа**

1. Выпуск газет “Мы за здоровый образ жизни!” и “Бой вредным привычкам!”
2. Деление класса на команды.
3. Домашнее задание для команд:

а) название команды, б) девиз команды, в) эмблема команды.

1. Материал для сценок.
2. Оформление кабинета:

а) Плакаты с пословицами и изречениями о здоровье:

*“ У кого есть здоровье, есть и надежда, а у кого есть надежда – есть все. ” Арабская пословица.*

*“ Человек, которому некогда позаботиться о своем здоровье, подобен ремесленнику, которому некогда наточить свои инструменты.”И. Мюллер.*

б) Газеты, выполненные учащимися:

*“Мы за здоровый образ жизни!”, “Бой вредным привычкам!”*

в) Оформление доски: Тема классного часа: «Мы – за здоровый образ жизни».

* 1. **Ход классного часа**
  2. **Слово учителя. Сообщение темы и цели классного часа.**

Тема нашего классного часа: **«Мы – за здоровый образ жизни».** Издавна люди при встрече желали друг другу здоровья: «Здравствуйте», «Доброго здоровья!», спрашивали «Как ваше драгоценное здоровье?» И это не случайно. Ведь еще в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Дал Бог здоровье, а счастье - найдем». Действительно, здоровье необходимо каждому человеку. А какой смысл в понятие «здоровье » вкладываете вы? (*Суждения учащихся*). Спасибо за определения, чувствуется, что проблема здоровья вам интересна.

Каждый взрослый человек вам скажет, что здоровье – это величайшая ценность, но почему-то современная молодежь в числе главных ценностей называет деньги, карьеру, любовь, славу, а здоровье ставит на последнее место.

Давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Давайте проведем небольшое тестирование о своем здоровье, вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам.

## Тест «Твое здоровье»:

1. У меня часто плохой аппетит.

2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.

3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.

4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться дома.

5. Я почти не занимаюсь спортом.

6. В последнее время я несколько прибавил в весе.

7. У меня часто кружится голова.

8. В настоящее время я курю.

9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.

10.У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

*За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.*

*Результаты.*

*1-2 балла.* Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

*3-6 баллов.* Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

*7-10 баллов.* Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно изменить свои привычки, иначе…

* 1. **Составление схемы «Здоровый образ жизни».**

Теперь давайте задумаемся о своем образе жизни и составим схему « Здоровый образ жизни».

Из чего складывается здоровый образ жизни? *(Учащиеся высказывают своё мнение):*

1. Здоровое питание;

2. Режим дня;

3. Активная деятельность и активный отдых;

4. Отсутствие вредных привычек.

**3. Консультация «Секреты здоровья».**

Если мыслить образно, то ваше здоровье можно представить в виде дома, который сейчас постепенно строит каждый из вас. Каким он будет - красивым, покосившимся или крепким и долговечным? Давайте попробуем построить дом нашего здоровья вместе. Что на ваш взгляд составляет фундамент здоровья? ( *Учащиеся высказывают своё мнение).*

*Это – наследственность.*

Слово предоставляется команде учащихся «Предки», которая занималась поиском информации о влиянии наследственности на здоровье человека.

1 ученик: (презентация):

Это мы с прадедушкой и прабабушкой.

Наши бабушки и дедушки. Итак, я закладываю фундамент дома нашего здоровья.

2 ученик: По мнению учёных, от10 до 20 процентов здоровья заложено в нас генетически, 20 процентов зависит от окружающей среды, 5-10 процентов от развития медицины, а на 50 процентов здоровье зависит от нас самих. Без здоровья очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Доказано, что более половины всех болезней взрослых приобретены в детские годы. Причём наиболее опасный возраст - от рождения до 16 лет. Сбережённое и укреплённое в детстве и юности здоровье позволит жить долго и активно, даст возможность выбрать профессию по душе и призванию, не ограничивая выбор состоянием здоровья.

Слово предоставляется команде «Секреты питания».

Правильное питание—основа здорового образа*.*

При здоровом питании снижается заболеваемость, улучшается психологическое состояние, поднимается настроение,  а главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности.

Давайте, немного поговорим о том, *что мы пьем?* В любом случае, важно знать, что именно в газированных напитках может реально принести вред. Во-первых, это углеводы. В 0,33 л. Pepsi-Cola содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. В диетические газировки для минимизации калорий добавляют различные подсластители. Самый опасный из них - белок *аспартам*. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит.

Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Например, в яблочном соке кислоты содержится во много раз больше. Разница только в том, что там она натуральная, хоть и разъедает эмаль зубов, но не вымывает кальций, как это делает *ортофосфорная кислота* (Е338). Чаще всего в газировках используется именно она.

Также газировки содержат *углекислый газ,* который возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность и способствует метеоризму. Ну и разумеется *кофеин*. Если злоупотреблять напитком, можно получить кофеиновую зависимость или интоксикацию. Ее признаки - беспокойство, возбуждение, бессонница, желудочные боли, судороги, тахикардия и пр. В некоторых дозах кофеин может быть смертельным.

Пожалуй, самое коварное в газированной воде - это *тара.* Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни. В момент вскрытия банки в контакт с ее содержимым вступают различные виды стафилококков, а также бактерии-возбудители сальмонеллеза и энтероколита, жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас.

Теперь поговорим о беде нашего класса, это вечно валяющиеся пакетики из-под чипсов и сухариков, в довольно больших количествах, поэтому нельзя не заострить внимание на том, *что мы едим?*

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (но, фирмы-производители, почему-то, называют их специями).

Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство наших с вами соотечественников предпочитают, есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Больше всего надежды, что вкус и запах получен без применения синтетических добавок, если чипсы пахнут луком или чесноком. Хотя все равно шансы невелики. Чаще всего вкус у чипсов искусственный. Тоже относится к сухарикам. В этом вам помогут убедиться буквы «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков.

Мы поговорили о неправильном питании, а теперь назовем продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровым: фрукты, овощи, рыбу, бобовые и т. д.

Слово предоставляется команде учащихся «Режим дня».

Если будешь ты стремиться распорядок выполнять – будешь лучше ты учиться, лучше будешь отдыхать.

*Сон* очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно больше, некоторым меньше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

*Закончите пословицу*:

1. От хорошего сна …(молодеешь).

2. Сон – лучшее … (лекарство).

3. Выспишься - … (помолодеешь).

4. Выспался – будто вновь… (родился).

Многие не умеют выполнять распорядок дня, не берегут время, зря тратят

не только минуты, но и целые часы. Посмотрим сценку.

*Сценка «Режим дня».*

Слово предоставляется команде учащихся «Активная деятельность и отдых».

Конечно, герой из сценки неправильно распределил время. Сплошной отдых. А где труд? Чередование труда и отдыха необходимо. По статистике: сидячий образ жизни – это одна из ведущих причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности – это причина двух миллионов смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье.

Спорт увеличивает продолжительность жизни. Установлено, что лица, занимающиеся спортом 5 раз в неделю, живут на 4 года дольше, чем те, кто обращается к спорту эпизодически.

Только ходьба, бег, велосипед, лыжи, коньки, плавание способны привести вашу жизнь в движение, а где движение – там и здоровье.

1. **Выступление школьного врача: «Вредные привычки».**

**Курение**

*Из истории:* Курение табака возникло еще в глубокой древности. Высадившись на берегах Америки, Колумб и его спутники увидели туземцев, которые держали во рту пучки дымящейся травы.

Во Францию табак попал из Испании, его привез посол Жан Нико в подарок королеве Екатерине Медичи. От фамилии «Нико» произошло слово «никотин».

*Наказания:* В Китае, замеченного в курении ученика ожидает изнурительное наказание – тренировка на велотренажере; в конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади; в Турции курильщиков сажали на кол; в царствование Михаила Романова за курение полагалась смертная казнь. Всех, у кого найден табак, «надобно пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда добыл…»

В нашем гуманном обществе нет таких наказаний, но может быть, эти картинки заставят вас задуматься стоит ли начинать (фотографии: легкое здорового человека, легкое курильщика).

Сценка «Как медведь трубку курил».

**Алкоголизм**, хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы. Нередко возникают алкогольные психозы.

**Наркомания**

Официальная статистика в отношении наркомании очень тревожна. В течение последних 6 лет распространенность наркомании среди подростков увеличилась в 10 раз.

Сам термин «наркомания» связан с понятием «наркотик» (от греч. narkotikos- усыпляющий). Группу наркотиков в узком смысле слова составляют так называемые опиаты – вещества, которые добывают из мака: морфин, кодеин, героин, метадон.

Говоря о наркомании, мы имеем в виду вещества, формирующие психическую зависимость от их потребления. Таким образом, в настоящее время термин «наркотическое вещество» (наркотик) применяется по отношению к тем ядам или веществам, которые способны вызвать эйфоризирующее, снотворное, болеутоляющее или возбуждающее действие.

Согласно международному принятому определению, наркомания - это нарушение психики, заключающееся в сильном желании принять определённое вещество (или вещество из определённой группы) в ущерб другим видам деятельности и упорное продолжение использования вещества несмотря на пагубные последствия. Синонимом термина наркомания является понятие «зависимость».

1. **Заключительное слово**

Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье – это самая большая ценность для человека. Мы построили наш «дом здоровья». Пусть он будет крепким, надёжным и долговечным.

Желаю вам:

Никогда не болеть;

Правильно питаться;

Быть бодрыми;

Совершать добрые дела.

*В общем, вести здоровый образ жизни!*

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Здоровье – это одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия Древнеиндийская пословица гласит «Нет друга, равного здоровью; нет врага, равного болезни».

Наиболее значимым фактором, определяющим здоровье человека, является его образ жизни, т.е. режим труда и отдыха, культура движения, физическая и умственная активность, питание, закаливание, культура отношений и общения, нездоровые привычки и т.п. Образ жизни закладывается с детства, отражает обычаи и традиции семьи, этноса и социума, к которым ребенок принадлежит. Образ жизни может способствовать сохранению и развитию здоровья ребенка, а может не только провоцировать снижение потенциала здоровья человека, но и быть причиной сокращения генетически предопределенной продолжительности его жизни.

Ценить свое здоровье, бороться с вредными привычками, помогать людям, попавшим в беду – этому мы учимся, когда разговор идет о здоровом образе жизни.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Андреев В.И. Здоровьесберегающее обучение и воспитание. - Казань, 2000.
2. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа.- М.: Моск. психолого-социальный институт, 2004.
3. Зайцев Н.К., Колбанов В.В. Стратегия понимания здорового образа жизни у учителей//Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Выпуск 3. - Владивосток: Дальнаука, 1996.
4. Запорожченко В.Г. Образ жизни и вредные привычки. - М.: Медицина, 1984.
5. Колесов В.Д. Предупреждение вредных привычек у школьников. - М.: Педагогика, 1992.
6. Коршунова Н. 5 слагаемых здорового образа жизни.//Здоровье 2000, Лебедева Н.Т. Формирование здорового стиля жизни школьника. - Минск: Народная асвета, 1996.
7. Лоранский Д.Н., Лукьянова В.Г. Азбука здоровья. - М., 2004.
8. Рубинштейн С.Я. О воспитании привычек у детей. Учебное пособие для студентов. - М.: Институт практической психологии, 1996.
9. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учебное пособие /под общ. Ред. Сократова Н.В. - М.: ТЦ Сфера, 2005.
10. Тазердинова Т.А., Андреева Т.И., Гончаров А.Т. Проблемы формирования здорового образа жизни//Казанский медицинский журнал. 1999. №2.
11. Шепель В.М. Как жить долго и радостно. – М.: Антиква, 2006.