

**Классный час в 8 классе «Здоровье человека». Разработка**

**Участники:** учащиеся 8-го класса, классный руководитель.

**Цели:**

1) формировать у учащихся твердое убеждение в том, что здоровье человека зависит от него самого, его заботы и активности по укреплению и развитию своего физического, духовно-нравственного и эмоционально-психологического потенциала;

2) развивать творческие способности семиклассников, их умения эффективно работать в малой группе.

**Подготовительная работа**

1. Подбираются статьи, поговорки и афоризмы о здоровье, упражнения и музыка для проведения показательной зарядки.

2. Составляются пакеты заданий:

— «Упражнения на движение»;

— «Оживим предметы»;

— «Движения за столом».

3 Создается аналитическая группа из 3—4 человек.

4 Подбираются материалы о рациональном питании, особенно содержащих интересные факты.

5. Разрабатывается сценарий миниатюры «Курение — забава для дураков», изготавливаются элементы костюма для ее показа.

6. Подбираются книги, брошюры, журнальные статьи о спорте, здоровой пище, вредных привычках.

7. Формируются две команды учащихся для выполнения заданий на классном часе.

**Оформление, оборудование и инвентарь:**

а) плакат «Здоровье = Активное движение + Правильное питание — Курение — Алкоголь»;

б) магнитофон;

в) выставка книг, брошюр и журнальных статей о спорте, здоровой пище, вредных привычках;

г) пакеты заданий для команд;

д) элементы костюмов для показа миниатюры, бейджи: «Ученый», «Мудрец», «Историк», «Врач», «Советчик»;

е) листы бумаги, ручки, фломастеры.

**Ход классного часа**

**I. Вступительное слово классного руководителя.**

**Классный руководитель.** Ребята, на прошлых занятиях мы говорили с вами о здоровье нашей планеты Земля, о здоровье природы. Рассказы писателей-фантастов помогли представить, что может ожидать человечество в будущем, если мы бездумно будем относиться к этому важному вопросу. Но ведь люди являются составной частью природы, и от того, насколько они будут здоровы нравственно и физически, зависит благополучие Земли. Поэтому сегодня мы и поведем речь о здоровье человека.

Наша цель — составить формулу здоровья, рассмотреть ее составные части и убедиться в том, что каждый человек — кузнец своего здоровья.

Вопросы здоровья интересуют человечество с древнейших времен. Давайте послушаем высказывания известных людей и русские народные поговорки.

*Учащиеся зачитывают следующие афоризмы и поговорки*

1. Человек ест слишком много. Он живет только на одну четверть того, что он ест, на остальные три четверти живут врачи. (Надпись на древнеегипетском папирусе, 1600 г. до н.э.)

2. Человек должен есть, чтобы жить, но не жить, чтобы есть. (Сократ.)

3. Если чрезмерное и исключительное увлечение едой есть животность, то и высокомерное невнимание к еде есть неблагоразумие. (И.П. Павлов.)

4. Знание законов сохранения здоровья должно стать элементом общей культуры человека. (Д.Л. Коломиевский.)

5. Больной от могилы бежит, а здоровый в могилу спешит. (Народная поговорка.)

6. Больному и золотая кровать не поможет. (Народная поговорка.)

7. В вине больше погибает, чем в море утопает. (Народная поговорка.)

8, Здоровье за деньги не купишь. (Народная поговорка.)

9. Сон лучше всякого лекарства. (Народная поговорка.)

**II. Классный руководитель.** Попытайтесь составить формулу здоровья.

Семиклассники высказывают свои мнения, а учитель стремится, чтобы после коллективного обсуждения была выведена такая формула:

Здоровье = Активное движение + Правильное питание - Курение — Алкоголь.

Плакат с формулой вывешивается на доске или демонстрируется на экране с помощью мультимедийного проектора,

**III. Классный руководитель**. Следующий этап нашей работы — рассмотрение составных частей данной формулы.

Движение является важной функцией жизнедеятельности человека. Еще находясь в чреве матери, плод уже совершает движения. А младенец совершает столько движений за день, сколько взрослый человек совершить не может — 22 тыс. движений, так утверждают ученые-педиатры. Зачем нужно движение? Активнее работает сердце, а это значит, что к нашим органам больше подается кислорода, из клеток и органов быстрее выводятся шлаки, которые старят наш организм. На первый взгляд, мы и так почти всегда в движении. Но если внимательно понаблюдать, то мы даем нагрузку почти всегда на одни и те же мышцы, а необходимо задействовать все группы мышц. Это мы должны делать хотя бы раз в день. Вот почему говорят о необходимости зарядки. Она вам кажется скучной? А сейчас один из учеников нашего класса покажет вам, как сделать ее интересной. (Демонстрируется комплекс зарядки под музыку.) Можно зарядку сделать интересной и по-другому. Надо просто подойти к этому делу творчески.

*Командам учащихся раздаются пакеты заданий.*

Первое задание — показать, как ходят:

— балерина;

— больной радикулитом;

— солдат на параде;

— младенец, который только что научился ходить.

Второе задание — оживить неодушевленные предметы:

— топор;

— карандаш; тающее мороженое;

— самовар;

— шаль;

— перегорающая лампочка. Третье задание — показать, как сидят:

— провинившийся Буратино;

— невеста на свадьбе;

— кролик под взглядом удава;

— старая учительница;

— непоседливый малыш.

**IV. Классный руководитель**. Мы с вами привели в движение мышцы, обогатились кислородом и можем работать дальше. Вторую составную часть формулы мы рассмотрим с помощью метода «мозгового штурма».

Одна команда учащихся получает вопрос «Зачем мы едим?», другая — «Как правильно питаться?». Записываются все высказывания, даже фантастические. Ответы собираются и передаются аналитической группе для обработки.

**1-й учащийся.** Пока аналитическая группа подводит итоги, группа экспертов предлагает одноклассникам интересную и полезную информацию.

1. Вечный страх голода преследовал человека издавна. Главной заботой его было обеспечить себя пищей, быть сытым. Но возможность питаться вдоволь породила новую проблему — чрезмерное и бесконтрольное употребление пищи. Согласно сведениям Всемирной организации здравоохранения среди населения экономически развитых стран избыточный вес наблюдается у 50% женщин, 30 — мужчин и 10% детей.

2. Человек — существо прожорливое. В течение жизни он поглощает 2300 кг белков, которых много в мясе, рыбе, колбасе, молоке, твороге. Столько же человек потребляет жира. Но больше всего, до 10 тыс. кг, человек съедает углеводов. Источниками углеводов служат обычный сахар, картофель, зерно.

3. Уменьшить объем поглощаемой пищи невозможно. Если бы нам не надо было заботиться о поддержании температуры своего тела, то пищи потребовалось бы в 33 раза меньше. Совсем без пищи, потребляя только воду, человек сможет прожить 50—60 дней. Без воды нет жизни, но как источник энергии она не представляет ценности.

4. Итоги исследования, проводившегося среди долгожителей Эквадора, Абхазии, Кашмира, показали, что у них совпадает характер питания. Оно умеренное, простое: овощи, фрукты, молочно-кислые продукты.

5. Интересен тот факт, что у женщин потребность в пище меньше. Это объясняется следующим: расход энергии, необходимый для поддержания жизнедеятельности организма, у женщин на 10—15% меньше, чем у мужчин.

Аналитическая группа подводит итоги выполнения командами заданий о питании.

**V. Классный руководитель**. А теперь познакомимся с рекомендациями ученых о том, как следует относиться к еде и как правильно питаться.

**2-й учащийся**. Как относиться к еде? Биологический смысл питания заключается в том, чтобы получить из внешней среды все необходимое для нормальной жизнедеятельности организма.

Из пищи организм получает строительный материал. Он нужен не только для строительства нового, но и для реконструкции старого. Человек постоянно совершенствует и перестраивает свой организм. Ведь все клетки тела живут куда меньше, чем сам организм. Например: клетки эпителия (покровной ткани) живут 7 дней, а клетки слизистой оболочки желудка — 1 день.

Список строительных материалов очень длинный. Это белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества. Поэтому пища должна быть разнообразной. Особенно это важно для растущего организма, который требует много самого разного строительного материала.

Нельзя питаться по принципу «нравится — не нравится». Вкусу нельзя доверять. Почти всем нравится шоколад, пирожные, пепси-кола, газированный лимонад, чипсы, сухарики. Но это однообразная пища, а некоторые из перечисленных продуктов даже вредны для организма.

**3-й учащийся.** Как правильно питаться? Теорий много, но усвоить надо одно: питание должно быть сбалансированным: употребление белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ находится в зависимости от возраста и трудовой деятельности человека. Врачи говорят о следующем соотношении белков, жиров, углеводов в суточном рационе — 1:1:4. Кроме того, калорийность питания должна соответствовать энергозатратам организма. Есть специальные таблицы, в которых указана калорийность продуктов, наличие в них необходимых веществ.

Нельзя забывать о гигиене питания, условиях хранения пищи, ее приготовлении, культуре поведения за столом

**Классный руководитель**. Ребята, если мы запомним эти советы и будем им следовать, то сохраним здоровье и продлим себе жизнь.

А теперь обратимся к тому, что укорачивает нам жизнь, наносит вред. На первое место врачи выдвигают курение, и с этим нельзя не согласиться. Наша творческая группа постарается убедить в этом, показав миниатюру «Курение — забава для дураков».

**Юноша**

Познакомился я с девушкой, пригласил ее на свидание

Пришел, ее все нет и нет. Волнуюсь.

Сижу и жду с наивностью вопроса,

Сижу, гадаю — любит или нет?

Курю, клубится дым из носа,

Во рту — огонь.

Я — Змей Горыныч, прилетевший на свиданье.

Полупустая пачка сигарет.

От первой буквы до последней точки

Сто двадцать раз успел прочесть две строчки:

«Минздрав предупреждает:

Курение опасно для вашего здоровья!»

Но я волнуюсь и курю.

А вот она — пересекает площадь.

В губах, помадой нарисованных, огонь.

Через изящный нос пускает клубы дыма.

Привет, Змея Горынична!

**Девушка.** Привет тебе, мой Змей Горыныч!

**Сигарета**. Какая чудная картинка! Я так и вижу: Змей Горыныч — три головы и все курят! Навстречу ему спешит Змея Горынична — три головы и все курят, курят, курят. Как все меня любят! (Замечает проходящих мимо девушку и юношу и обращается к ним.) Девушка, и вы купите меня, покурите меня!

**Девушка**. Курение — это забава для дураков, а я умная.

**Сигарета**. Молодой человек, тогда вы купите меня, покурите меня! Все заботы исчезнут как дым. Я вам это обещаю.

**Юноша**. Лучше с дураком дружить, чем табак курить.

**Сигарета**. Ой, какие все умные стали, рассказов наслушались.

**Советчик.** Давайте и мы послушаем умных людей.

**Историк.** В Европу табак попал из Америки, его привез Христофор Колумб. Это было несколько кип сушеных листьев «тобакко». Вскоре табак попал во Францию. Жан Нико, посол Франции в Испании, привез его в подарок королеве Екатерине Медичи. От фамилии Нико произошло слово «никотин» — самый ядовитый компонент табака.

В России курение распространилось при Петре I, в XVIII в. Сам царь курил. Пример царя — закон для подданных. Тогда еще не знати, насколько опасна эта привычка.

**Врач.**Сейчас мы знаем и утверждаем, что курение приносит огромный вред организму:

— никотин замедляет рост;

— ухудшается работа сердца;

— головной мозг не получает необходимое количество кислорода, курильщик буквально «глупеет» — с трудом воспринимает информацию, почти не запоминает ее; исследования показали: из 35% курящих мальчиков — 26% не успевают в учебе, из 6% курящих девочек — 2% неуспевающие;

— каждая сигарета сокращает жизнь на 6 мин.

**Ученый.** Курение не является потребностью такой, как еда, вода, сон. Человек может и должен жить без курения. Мир борется с этой вредной привычкой:

— запрещается реклама сигарет;

— запрещено курить в общественных местах;

— многие фирмы стараются брать на работу некурящих;

— некурящим специалистам повышают зарплату.

В Америке в 1985 г. от рака легких умер известный киноактер Юл Бриннер. Перед смертью, хрипя и задыхаясь, он продиктовал свои последние слова: «Теперь, когда я уже мертв, я могу сказать вам одно — все, что угодно, но только не курите. Если б мог я воздержаться от курения, ни о какой раковой опухоли не было бы речи». Эти слова передали по радио по всей Америке уже после его смерти. В результате многие бросили курить.

**Советчик**. Послушайте вредные советы «Как быстро подурнеть»:

1. Кури, если хочешь остаться маленького роста.

2. Кури обязательно на пустой желудок, если хочешь заработать язву и гастрит.

3. Спи в прокуренном помещении, если хочешь жаловаться на головную боль,

4. Кури, если хочешь в 25 лет выглядеть на 40.

5. Жуй табак, и никаких салатов — доживешь, может, лет до 30-ти.

**Мудрец.** Вор не войдет в дом курящего потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит бодрствующих людей. Собака не укусит курящего, потому что через несколько лет курения человек ослабнет и будет ходить с палкой. А как собака укусит человека, если он с палкой!

Но курящий человек никогда не состарится, ибо он умрет в молодости.

**Советчик**. А теперь полезные советы:

1. Помните: болезнь легче предотвратить, чем лечить.

2. Здоровье в ваших руках.

3. Не приобретайте вредных привычек.

4. Если они у вас уже есть, то соберите все свои силы и расстаньтесь с ними.

Змей Горыныч и Змея Горынична ломают сигареты и произносят: «Не будем курить!»

**Сигарета**. Что вы наделали?! Пойду других курильщиков искать.

**VI. Классный руководитель**. Мы рассмотрели лишь некоторые составные части формулы здоровья. На мой взгляд, они являются основными. На следующих занятиях мы еще будем говорить об алкоголе, токсикомании, наркомании — страшных привычках, которые наносят непоправимый вред человеку.

Я предлагаю вам еще раз серьезно задуматься о своем отношении к здоровью. Не откладывайте этот вопрос на потом, ведь время летит быстро. И легче предупредить болезнь, чем лечить ее.