

Классный час, посвященный ЗОЖ «Формула здоровья»

06.11.20г.

Цели: информировать учащихся об угрожающих и вредных для здоровья веществах, содержащихся в табаке, о вреде алкоголя и наркотиков; развивать у учащихся чувство ответственности за свое здоровье и поведение; расширять знания учащихся о вреде курения, алкоголя и наркотических веществ на организм человека; научиться заботиться о своем здоровье; пропагандировать преимущества здорового образа жизни, убеждая учащихся отказываться от вредных привычек, пропагандировать целесообразность занятий физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Формировать у учащихся представления о положительных и отрицательных факторах, влияющих на организм человека, о негативных последствиях употребления алкоголя, наркотических средств, табака; дать разъяснение понятию «здоровье».

2. Развивать мыслительную деятельность, память, воображение, связную устную речь; расширять кругозор учащихся.

3. Формирование потребности в здоровом образе жизни, духовном и нравственном совершенствовании.

4. Доказать пагубность дурных привычек; вывести «формулу здоровья», то есть способы борьбы с негативными факторами здоровья. Заложить основу для роста самосознания и самооценки учащихся при ответах на проблемные вопросы.

Участники классного часа: классный руководитель и учащиеся класса. Ребята участвовали в устной анкете, обсуждении ситуаций, высказывали свое мнение. В проведении классного часа сочетались коллективная, индивидуальная работы учащихся.

Класс: 5 класс

Ход классного часа

1. **1 слайд** Здравствуйте, ребята! Когда мы друг с другом здороваемся, мы, скорее всего, даже не задумываемся, что в этот момент мы желаем друг другу ЗДРАВСТВОВАТЬ! Мы желаем друг другу **здоровья**! Следовательно, если мы с этого начали наш классный час, о чем же пойдет сегодня речь? *(ответы детей)* Да, молодцы, сегодня мы поговорим о здоровье, факторах, влияющих на него и выведем формулу здоровья! Давайте теперь послушаем небольшое стихотворение, отражающее суть ЗДОРОВЬЯ.

2. **СТИХОТВОРЕНИЕ** (заранее было выдано учащимся): **2 слайд**

Купить можно много:

Игрушку, компьютер,

Смешного бульдога,

Стремительный скутер, (Леша)

Коралловый остров
(Хоть это и сложно),
Но только здоровье
Купить не возможно. (Диана)
Оно нам по жизни
Всегда пригодится.
Заботливо надо
К нему относиться. (Озимко Настя)

3. Вы согласны с мыслью, озвученной в стихотворении?

Давайте попробуем дать определение термину «здоровье» сами: как вы думаете, что же оно значит? (*ответы детей*). Представляете, до 1940 года здоровьем считалось просто ОТСУТСТВИЕ болезней. Вы согласны с таким определением? А вот такой пример: у человека ничего не болит. Но у него плохая память. Или еще пример: пьяный человек, у которого тоже ничего не болит, но можно ли считать его здоровым? Так что же такое здоровье согласно определению ВОЗ? *Кстати, кто мне скажет, что такое ВОЗ?* **3 слайд**

Здоровье - это не просто отсутствие болезней, это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Скажите мне, а от чего же, от каких факторов зависит наше здоровье? (*ответы детей*) Сегодня мы разберемся в данном вопросе более подробно. Сейчас я вам раздам карточки, в которых будет 2 колонки, обозначающие положительные и отрицательные факторы, влияющие на наше здоровье и по ходу классного часа мы будем заполнять эту табличку. **КАРТОЧКИ 4 слайд**

Но сначала 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 в постели.
5. Я почти не занимаюсь спортом. **5 слайд**
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.

Теперь познакомимся с результатами: 6 слайд

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! Вам немедленно нужно менять свои привычки, иначе...

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни.

4. А теперь давайте немного поиграем и проверим ваши знания: сейчас я буду задавать вопрос, а вы быстро отвечаете только либо ДА, либо НЕТ про себя. На слайде будут появляться правильные ответы, поэтому те, кто ответил правильно остаются сидеть на местах, а те, кто ошиблись – встают с мест. И так несколько вопросов подряд. **7 слайд**

1. Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья? (да)
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)
3. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (нет)
4. Верно ли, что от курения ежегодно погибают 10 000 человек? (да)
5. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)
6. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)
7. Отказаться от курения легко? (нет)
8. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (нет)
9. Правда ли, что надо ежедневно выпивать 4 стакана молока? (да)
10. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на весь год? (нет)
11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (да)
12. Правда ли, что ребёнку достаточно спать 6 часов? (нет)

Все, кто дал правильный ответ, продолжают сидеть, а кто неправильный делают наклоны вперёд, назад, влево, вправо, подровняли носочки и ладонями достали пол, и присели 3 раза. Как можно назвать то, что мы сейчас делали? Правильно! Разминка, зарядка, одним словом – **активный образ жизни**. Он способствует укреплению здоровья? (да) В колонку, с какими факторами, мы запишем активный образ жизни?

5. Поднимите, пожалуйста, руки, кто никогда не болел. А кто болеет один раз в году? А кто болеет два и более раз? 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 доказывают, что человек должен жить 150-200 лет!

6. Скажите, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Во-первых, нужно избегать стрессов. **8 слайд**

Чтобы говорить о здоровье, надо обязательно вспомнить, что такое **стресс**. Они нас подстерегают на каждом шагу. Говорят, что резкое пробуждение и подъем - это уже стресс. Уроки - стресс. Дорога - стресс. Родители ругают... С друзьями поссорился... И так далее... В какую колонку мы запишем этот фактор?

Скажите, как, по вашему мнению, можно снять стресс? **9 слайд** Есть люди, которые снимают стресс при помощи курения, алкоголя и наркотиков. Как вы

думаете – это правильные способы снятия стресса? А как мы называем курение, алкоголизм и наркоманию? Правильно – **вредные привычки**! Куда мы их запишем?

Давайте немного поговорим об этих привычках. 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». В конце XVI столетия в Англии за курение казнили. В Турции курильщиков сажали на кол. В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертная казнь.

Наркотики – это проблема номер один в молодежной среде не только в России, но и во всем мире. Наркотик – это слово греческое, в переводе оно обозначает «одурманивающий». Наверное, вначале прием наркотиков позволяет не думать ни о чем, у наркомана в голове туман, а потом у него уже не получается думать ни о чем, кроме наркотиков. Люди, употребляющие наркотики, умирают очень рано и избавиться от этой зависимости очень сложно.

Вернемся к обсуждению правильных способов снятия стресса!

Солнце, воздух и вода –

Наши лучшие друзья.

С ними будем мы дружить,

Чтоб здоровыми нам быть.

Вы знаете самый быстрый способ снятия стресса? РАСТИРАНИЕ ладоней! И лучше ладони после растирания приложить на несколько секунд к глазам – это даст возможность отдохнуть вашим глазам! Теперь поговорим о других способах.

10 слайд

Отключение компьютера и телефонов:

Мониторы компьютеров и смартфонов, экраны телевизоров притягивают наше внимание с момента пробуждения и до отхода ко сну. Возникающий в результате синдром компьютерного зрения приводит к усталости глаз, головной боли и боли в шее, тошноте, а также к усилению тревожности и депрессии. Так что старайтесь как можно чаще отключаться — в буквальном смысле.

Прогулка

Ещё один приём поможет вам избавиться от негативной энергии — это ходьба: поднимитесь по лестнице, считая ступеньки, походите по комнате быстрым шагом, а лучше совершите прогулку на свежем воздухе, если есть такая возможность.

Погладьте собаку (или прогуляйтесь в парк, где выгуливают собак)

Игра с собакой помогает снизить кровяное давление, способствует выбросу в кровь гормонов хорошего настроения, таких как окситоцин, и уменьшению выработки гормона стресса — кортизола. Кстати, собаки — прекрасные слушатели, так что вы можете спокойно поделиться с ними своими тревогами, не боясь, что они вас осудят.

Слушайте классическую музыку:

Музыка, особенно классическая, — это мощнейший инструмент в борьбе со стрессом, помогающий снизить частоту пульса, кровяное давление и уровень вредных гормонов стресса. А еще она повышает настроение и самооценку. Есть еще несколько других способов снятия стресса.

7. Возвращаемся к факторам

Русские люди испокон веку были здоровыми, крепкими, что помогало им переносить все невзгоды и трудности. Русские люди всегда были сильными. Что же надо делать, чтобы быть сильным, ловким, крепким и противостоять стрессу? Конечно, закаляться! Куда запишем закаливание? 11 слайд Многие слышали о закаливании по Порфирию Иванову. В настоящее время на его учениях основываются современные ученые и практики. Метод Иванова заключается в том, что человек не только закаливает организм от простуды, но и тренирует его противостоянию болезням, в том числе и вирусным. По его мнению, просто тренировка организма тем или иным способом малоэффективна. Главное научиться управлять внутренними, резервными силами организма, тренировать свою нервную систему. Также при прохождении его курсов закаливания необходимо соблюдать основные, общие и очень важные для всех правила. Они заключаются в следующем.

12 слайд

- Постоянно делайте людям добро, некогда не вспоминайте о том, что помогли.
- Все что человек делает, он должен делать с радостью и с удовольствием.
- Не пить, не курить.
- Любить и оберегать природу, не загрязнять и не портить окружающий мир.
- Один раз в неделю необходимо голодать, а в другие дни не переедать.
- Хотя бы несколько минут в день, но каждый день, круглый год нужно ходить босиком.
- Каждый день обливаться холодной водой.
- Как можно чаще бывать на воздухе и желательно раздетым, при чем и зимой и летом. Как говорит Иванов «Пусть тело дышит и учится брать тепло от холода».

В качестве очередной небольшой физ минутки проведем тест на биологический возраст вашего организма.

Нервная система 13 слайд

Держим обычную школьную линейку длиной 50 см. Она должна располагаться вертикально цифрой 0 вниз, держать надо за другой конец. Ваша рука примерно на 10см ниже линейки. Ваш помощник отпускает линейку, а вы поймайте ее большим и указательным пальцами. На какой отметке это вышло?

- а) До 20 см – вашим нервам столько лет, сколько вам;
- б) 30 см – 30 лет;
- в) 35 см – 40 лет;
- г) 40 см – 50лет;
- д) 45 см – 60 лет.

е) Не успели поймать – 70 и старше.

Состояние суставов

Заведите обе руки за спину: одну снизу, вторую через плечо. Попробуйте на уровне лопаток соединить пальцы рук. Что получилось?

- а) Легко сцепили пальцы в «замок» – вашим суставам 20 лет;
- б) Пальцы соприкоснулись, но сцепить не вышло – 30 лет;
- в) Ладони близко, но пальцы не касаются – 40 лет;
- г) Ладони за спиной, но довольно далеко друг от друга – 50 лет;
- д) Еле-еле завели ладони за спину – 60 лет;
- е) Не получается завести за спину обе руки – 70 лет.

8. Люди всегда хотели быть сильными. Но силу каждый человек определяет по-своему. Для кого-то сильные люди – это те, которые открыли гармонию в себе. Для кого-то это честные и благородные люди, готовые прийти на помощь другим. Но сильный человек - еще и тот, у кого есть сила управлять самим собой. Что нужно делать, чтобы быть физически сильным? **14 слайд** Нужно заниматься **спортом**. Куда запишем спорт? Кто мне назовет разницу между любительским и профессиональным спортом? Есть ли минусы у обоих видов спорта? *(ответы детей)*

9. **15 слайд.** Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. **Сон** очень положительно влияет на организм человека. Куда его запишем? Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день. В противном случае следует обратиться к врачу.

Рано в кровать,
Рано вставать —
Горя и хвори
Не будете знать.

Режим сна и отдыха – это две составляющие **правильного распорядка дня!** Это так же не маловажно! Запишем правильный режим дня в положительные факторы?

10. Как видите, ЗОЖ – это неисчерпаемая тема. Но мы еще ничего не сказали о питании! **16 слайд**

Известно, что молодому, растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов.

Мы все знаем, что такое неправильное питание, а теперь назовем продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровыми: фрукты, овощи, рыбу, бобовые и т. д. Сейчас я буду называть полезные качества продукта, а вы угадайте, чему они принадлежат. **17 слайд**

1. Древние греки и римляне не обходились без него ни в будни, ни в праздники. Исследования американских ученых показали, что корни этого растения – идеальное средство для снижения артериального давления. **Сельдерей.**

2. Употребление этого овоща очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний. **Морковь**

3. Обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно-сосудистой системы. Обмена веществ. **Яблоки**

4. Ягода Богатая общеукрепляющим витамином С. **Черная смородина**

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

11. В качестве итогов, давайте сыграем в игру: дополни пословицу: **18 слайд**

От хорошего сна ... (молодеешь.)

Сон – лучшее ... (лекарство).

Выспишься – ... (помолодеешь).

Выспался – будто вновь... (родился).

то хорошо жуёт, тот долго... (живёт).

Хочешь есть калачи – ... (не сиди на печи).

Кто не умерен в еде -... (враг себе).

Аппетит от больного бежит, а к здоровому (катится).

Болезнь с грязью (дружит).

Ум да здоровье (всего дороже).

От сладкой еды – (жди беды).

12. Рефлексия Теперь, давайте подытожим: что вы запомнили с сегодняшнего занятия? Что интересного слышали сегодня? Назовите теперь все факторы, положительно влияющие на здоровье. Назовите отрицательные факторы. Понравился ли вам классный час? Всем спасибо!