

13.12.16 г

4-а класс

Кл.рук.: Панова Н.М.

Классный час на тему:

«Правила здорового образа жизни»

Здоровье – самая большая ценность человека. От того насколько бережно мы к себе относимся, зависит наше самочувствие на протяжении всей жизни. Основы здорового образа жизни закладываются в нас еще в детстве. Необходимость следить за собой, избегать вредных воздействий окружающей среды, соблюдать режим дня и выполнять другие повседневные правила должна войти в привычку. Именно на формирование таких навыков направлен предлагаемый классный час.

Мероприятие начинается с песни В. Высоцкого «Утренняя гимнастика».

Вступительное слово классного руководителя:

--Дорогие ребята! Не случайно звучит эта песня. Сегодня классный час будет посвящен такой важной, значимой для всех теме, как здоровье, ведь здоровье – одно из основных условий счастья человека. Сохранить здоровье на долгие годы поможет соблюдение правил здорового образа жизни, и о них я хочу вам рассказать.

Во время сегодняшней беседы вы узнаете о том, что благотворно и негативно влияет на здоровье человека, а я постараюсь ответить на ваши вопросы о правилах ведения здорового образа жизни.

Большинство людей мало знают о своем теле, особенностях его строения и функциях, о здоровье – главной ценности человека. Из-за этого человек совершает множество ошибок, порой роковых, которых легко можно избежать, если знать себя.

Человек обладает огромными возможностями для адаптации к внешней среде, вместе с тем он легко раним, подвержен многочисленным опасностям и заболеваниям.

Современная медицина стремительно развивается, но ее внимание направлено в основном на лечение уже больного человека до его

максимально возможного выздоровления, а вопросы профилактики, т. е. предотвращения заболеваний – это задача каждого конкретного человека.

К сожалению, с обеспечением здоровья у нас дело обстоит не совсем хорошо. В стране высокий уровень смертности, который у мужчин в 3 раза выше, чем у женщин, а среди трудоспособного населения смертность мужчин в 6–7 раз превосходит аналогичный показатель развитых стран.

Средняя продолжительность жизни (данные на начало 2015 г.) составляла:

в Индии – 69 лет;

во Франции – 80 лет;

в Чехии – 76 лет;

в Японии – 82 года;

в США – 78 лет;

на Украине – 68 лет.

В России средняя продолжительность жизни – 65 лет, причем у мужчин – 59 лет, а у женщин – 73 года.

Смертность среди мужчин, по сравнению со смертностью среди женщин выше. Одна из причин этого – вредные привычки, прежде всего активное употребление алкоголя. Уровень потребления спиртных напитков в России сегодня достиг рекордной цифры – 18,5 л абсолютного алкоголя на человека в год.

Вопрос классу: Какие еще вредные привычки негативно сказываются на здоровье?

Учащиеся: Курение, наркотики.

Классный руководитель: Всемирная организация здравоохранения полагает, что значимым фактором риска для здоровья стало именно курение. В России курят более 60% мужчин и 20% женщин.

Улучшение качества медицинской помощи, применение новых технологий бессильны перед сознательным разрушением человеком своего здоровья.

Для того чтобы изменить существующую ситуацию, не нужно увеличивать количество медицинских учреждений, а каждому необходимо стараться узнать как можно больше информации о здоровом образе жизни и, соблюдая его правила, сохранять свое здоровье.

Молодым людям вашего возраста кажется, что ресурс их здоровья неограничен. К сожалению, это ошибка. Однозначно верными направлениями на пути, ведущем к сохранению здоровья каждого, являются:

приложение усилий к сохранению здоровья;

получение знаний об основах здорового образа жизни;

желание быть здоровым;

бережное и уважительное отношение к себе и людям.

Возрастной период от 14 до 25 лет характеризуется интенсивной работой над формированием своей личности, выработкой стиля поведения. Это время поиска молодыми людьми ответов на разные вопросы; творческой активности; начала трудовой деятельности, а у некоторых – даже время создания семьи. И я попытаюсь рассказать о возможных опасностях для вашего здоровья на предстоящем жизненном пути, чтобы вы знали, чего следует остерегаться.

Итак, **первой причиной** заболеваний называют нездоровый (неправильный) образ жизни.

Существует выражение, подтвержденное жизнью: "Человек умирает не от определенной болезни, а от своего образа жизни".

Образ жизни – это способ переживания жизненных ситуаций.

Вопрос классу: Какое поведение вы определили бы как соответствующее здоровому образу жизни?

Ответы учащихся:

занятия спортом;

отсутствие вредных привычек;

не мерзнуть, правильно одеваться.

Классный руководитель: Послушайте, как наука характеризует здоровый образ жизни: это – активная деятельность людей, направленная на

сохранение и улучшение здоровья. При этом необходимо учесть, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Он взаимосвязан с укладом семьи, качеством и стилем ее жизни.

В свою очередь, образ жизни формирует здоровье, и на его долю приходится 50–55% от всех факторов, влияющих на состояние человека.

На продолжительность жизни оказывают влияние также:

экология, которая определяет состояние здоровья на 20–25%;

наследственность – на 20%;

состояние здравоохранения – на 10%.

Таким образом, напрашивается вывод: чтобы иметь хорошее здоровье, необходимо задуматься о своем образе жизни.

Негативно влияющие факторы, обусловленные научно-техническим прогрессом и городским образом жизни, привели к стремительному уменьшению физической активности, и это **вторая причина** ухудшения здоровья населения. Нет необходимости: подниматься по лестницам – есть лифт; вставать с кресла, чтобы переключить каналы TV или сделать звук магнитофона тише, – есть пульт; работать на огороде для выращивания овощей – проще сходить за ними в магазин; идти на речку, чтобы прополоскать постиранные вещи, – есть стиральная машина и т. д. Осталось очень мало видов деятельности, которые требуют хоть каких-то мышечных усилий, а ведь поддержание организма и мышц в тонусе требует обязательной двигательной активности. В противном случае возникает риск приобретения различных заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердца, язвы желудка, ожирения, нарушения обмена веществ, а это уже предвестник сахарного диабета. Недостаток движения приводит к ослаблению дыхания. В области живота и ногах застаивается кровь. В организме накапливаются продукты гниения, появляются частые головные боли и в целом старение организма наступает быстрее.

Третьей причиной нарушения здоровья являются вредные привычки. К ним относят: курение, употребление алкоголя и наркотиков.

(Учащиеся выступают с докладом о вредных привычках.)

Утрачивая здоровье, человек начинает осознавать и чаще всего искать спасения в медикаментах, недооценивая силу воздействия на организм таких факторов, как правильный отдых, двигательная активность, умение правильно одеваться (по погоде), рациональное питание, закаливание, полноценный сон, а ведь именно они являются рецептом хорошего самочувствия.

Итак, первым необходимым условием здорового образа жизни является правильный отдых.

Некоторые под словом "отдых" понимают ничегонеделание, но ведь отдых – это не бесконечный просмотр телевизора, не сидение за компьютером или на лавочке.

Отдых – это активный вид деятельности, переключение с одного занятия на другое, это процесс накапливания и обдумывания полученных впечатлений.

Вопрос классу: Как вы думаете, какие виды отдыха можно считать полезными для здоровья или правильными?

Ответы учащихся:

больше находиться на природе, в лесу;

заниматься любимыми делами: танцевать, рисовать, фотографировать;

заниматься спортом.

Классный руководитель: Правильный отдых – это прогулки, занятия спортом, творческая деятельность, посещение культурно-массовых мероприятий, походы, путешествия и т. д.

Второй рецепт здоровья – двигательная активность. Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

Систематические тренировки делают мышцы сильнее, а организм – более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок совершенствуется система кровообращения, увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность легких. Люди, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом, имеют преимущества перед малоподвижными членами нашего

общества: они лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и усталости, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

Третий рецепт здоровья – умение правильно одеваться.

Вопрос классу: Что значит правильно одеваться?

Ответы учащихся:

по погоде;

в свою одежду, не меняться ею с другими.

Классный руководитель: Правильно одеваться, значит одеваться с учетом температурного режима, в котором вы будете находиться. В теплом помещении нужно быть легко одетым, иначе вы будете чувствовать себя некомфортно. Перегрев может привести к повышению давления и головным болям. Частые перегревы становятся причиной нарушения терморегуляции организма. Зимой, напротив, стоит утеплиться. Помните, что если человек мерзнет, то ослабевает его иммунитет, и это приводит к простудным заболеваниям.

Четвертый рецепт здоровья – рациональное питание. Рациональное питание следует рассматривать как фактор продления активного периода жизнедеятельности.

Принципы рационального питания таковы:

Энергетическая ценность продуктов должна соответствовать энергетическим затратам организма.

Химический состав пищи должен удовлетворять физиологическим потребностям организма.

Пища должна быть максимально разнообразной. Некоторые считают, что витамины содержатся только во фруктах, соках, овощах, но это заблуждение. Каждый продукт (мясо, рыба, хлеб, крупы, орехи, молочные изделия и др.) богаты витаминами и микроэлементами, необходимыми для нормального функционирования организма.

Нужно соблюдать режим питания. Режим – это регулярность чередования приемов пищи. Правильнее кушать понемногу, но 5–6 раз в сутки.

Необходимо полностью отказаться от употребления спиртных напитков.

Соблюдение рекомендаций по рациональному питанию повысит устойчивость организма к различным вредным воздействиям окружающей среды и снизит вероятность приобретения неинфекционных хронических заболеваний.

Используя данные рекомендации, на 90% можно будет избежать неблагоприятного воздействия пищи на здоровье и обрести стройную фигуру.

Здоровье и красота. Эти два понятия неразрывно связаны друг с другом. Нельзя мечтать о красоте, пренебрегая правилами здорового образа жизни. Ведь красота является результатом хорошего здоровья. Многие задумываются о своей фигуре, хотят похудеть, и это правильно.

Пятый рецепт здоровья – закаливание. Закаливание – это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, способствуют выработке условно рефлекторных реакций терморегуляции с целью ее совершенствования. Закаливание – это своего рода тренировка защитных сил организма, их подготовка к своевременной мобилизации. Некоторые путают понятия "закаливание" и "моржевание". Но это – ошибка.

Вопрос классу: Как вы думаете, что является основным средством закаливания?

Учащиеся: Вода.

Классный руководитель: Конечно, вода. С ее помощью можно совершать обтирания, обливание, купание, принимать контрастный душ. Хождение в теплое время босиком по траве – это тоже вид закаливания. В сочетании с физическими упражнениями эффективность закаливающих процедур повышается.

Шестой рецепт здоровья – полноценный сон. Полноценный сон – не только необходимое условие здорового существования, но и показатель здоровья. "Идеальным" сном следует считать такой, при котором процесс засыпания протекает быстро, а его продолжительность и глубина достаточны для обеспечения хорошего самочувствия и бодрости после пробуждения.

Однако ученые бьют тревогу – с каждым годом число людей, которые по ночам не могут уснуть, растет! Поэтому я хочу дать вам несколько советов для того, чтобы вы быстро засыпали и хорошо отдохнули за ночь.

Придя домой после напряженного дня, съешьте легкий ужин. Всем известно, что плотный ужин помешает сну, и вы проворочаетесь всю ночь. После ужина должно пройти не менее 3-х ч, прежде чем вы ляжете спать.

Ни в коем случае не пейте тонизирующие напитки (чай, кофе, апельсиновый сок), поскольку они действуют возбуждающе на нервную систему, и сон как рукой снимет.

После ужина займитесь любимым делом, хотя бы полчаса. Посмотрите телевизор, почитайте книгу, послушайте музыку и просто расслабьтесь.

Ложиться желательно не позднее 22 ч.

Чем меньше одежды – тем лучше сон.

В спальне обязательно должен быть свежий воздух.

И помните древний афоризм: *"Спокойная совесть – это лучшее снотворное"*.

Бережное отношение к здоровью необходимо активно воспитывать в вашем возрасте. Однако нередко молодые люди нарушают элементарные правила гигиены быта, режим питания, сна и др.

Так, после проведения опроса учащихся выяснилось, что:

27% студентов уходят на занятия без завтрака. В этом случае учебные занятия проходят при снижении работоспособности;

87% – ложатся спать в 1–2 ч ночи. Вследствие этого, они не высыпаются, что сказывается на ухудшении умственной деятельности в течение учебного дня;

34% учащихся из-за недосыпания стараются поспать днем 1–3 ч;

62% студентов бывают на свежем воздухе менее 30 мин в день, а 29% – до 1 ч при гигиенической норме 2 ч в день.

Представляя вам данную информацию, мне хотелось бы, чтобы каждый из вас понимал, что здоровье – это самое большое богатство, которым обладает человек, и помнил, что от вашего образа жизни зависит в т. ч. здоровье и благополучие ваших близких и будущего поколения.

Если вы будете здоровы, то:

-- с большей вероятностью подниметесь на более высокую ступень общественной лестницы;

- сможете беспрепятственно путешествовать, свободно, не задумываясь, перемещаться из одной климатической зоны в другую;
- вас не будут заботить физические и психические неудобства;
- ваши дети тоже будут здоровы.

Подводя итоги нашей встречи, я еще раз хочу обратить ваше внимание на правила сохранения здоровья.

Итак, чтобы быть здоровым необходимо:

- Правильно, разнообразно и сбалансировано питаться.
- Быть физически и творчески активным.
- Отказаться от курения и употребления алкоголя.
- Уметь справляться со стрессами.
- Придерживаться правильного режима дня.



"Я верю, – говорил еще в прошлом столетии великий биолог, иммунолог Илья Мечников – что для каждого человека 120 лет – это должен быть не

возраст. Купить здоровье нельзя, его можно только зарабатывать собственными постоянными усилиями. Лишь настойчивая работа над собой позволит каждому сделать себя энергичным долгожителем".

Спасибо за внимание. Берегите себя! Желаю вам крепкого здоровья!



табакояд



алкояд



**другие
наркотики**



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

Правила здорового образа жизни