

## Цикл классных часов по теме «Здоровый образ жизни»

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни Формирование отрицательного отношения к курению и употреблению алкоголя и наркотиков

### Задачи:

- ✚ Познакомить учащихся с понятием “Здоровый образ жизни”.
- ✚ Вместе с учащимися разобрать основные аспекты ЗОЖ.
- ✚ Познакомить с негативными последствиями для здоровья табакокурения, алкоголизма, наркомании
- ✚ Формировать сознательное и ответственное отношение к своему здоровью

### Наглядность:

- Сопровождение беседы - мультимедиа презентация
- Анкета «Мое здоровье»
- Пословицы о здоровье
- Высказывания различных авторов о здоровье
- Рисунки (пазлы) человека в разной стадии опьянения
- Картинки с ситуациями «Из жизни подростков»
- У каждого ученика листочек и ручка

**Эпиграф: Самое дорогое у человека – это жизнь**

**(Н. Островский)**

(Дети сидят по группам вокруг столов, каждый ряд – это группа)

Вы любите жизнь? Что за вопрос? Жизнь – это богатство, данное каждому изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой. Сегодня мы поговорим о том, как сделать нашу жизнь полноценной и что нам в этом мешает. Работать будем по группам, самая активная группа получит приз!.

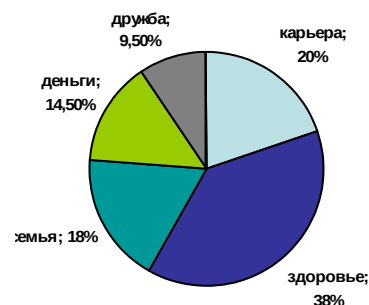
А тема нашего кл. часа: ЗОЖ. Кто знает, что это?

Я думаю, что в конце занятия все это будут знать и даже смогут говорить об этом со своими друзьями и родителями.

### Жизненные ценности

Поразмышляйте об этом, пожалуйста, и назовите их. Есть такая наука – социология. Социологи проводят опросы общественного мнения, чтобы узнать, что думают рядовые люди о разных вещах. Мы проведём в нашем классе мини-опрос на тему «Главные жизненные ценности». Выберите 5 главных составляющих счастливой жизни, запишите на листочке. Назовите их. В разном возрасте у человека ценности бывают разные. По данным социологов это:

- ✚ Семья
- ✚ Работа, учёба
- ✚ Здоровье
- ✚ Материальное благополучие
- ✚ Любовь и дружба



Теперь в каждой группы расставьте эти понятия в порядке значимости для человека.  
А вот как выглядят данные опросов (Диаграмма)

То есть, по мнению большинства людей, главное в нашей жизни – это здоровье.  
Поработайте в группах и составьте из разрезанных карточек пословицы о здоровье.  
Прочитайте их.

- В здоровом теле – здоровый дух
- Было бы здоровье – остальное будет
- Где здоровье – там и красота
  
- Здоровому всё здорово
- Береги здоровье смолоду
- Здоровье всего дороже
- Здоровому бедняку и богачи завидуют
- Первое богатство – это здоровье

### А знаете ли вы?

Человеческое сердце имеет потенциал как минимум на 300 лет жизни.

Легкие – на 200 лет и примерно на столько же лет все внутренние органы.

Средняя продолжительность жизни человека должна составлять как минимум 150 лет.

В эпоху античности предельный возраст жизни был равен 36 годам, в средние века – 40 лет, в середине XIX века – 48 лет. В конце XX века в России продолжительность жизни у мужчин – 57 лет, женщин – 71 год. В Японии, Исландии люди живут в среднем 80 лет и более.

Почему же в нашей стране такая низкая продолжительность жизни и особенно у мужчин? Что же помогает нам укрепить здоровье, а что наоборот вредит здоровью? В ходе нашей беседы будем оформлять на доске

### Здоровье

+	-
---	---

Выполните на листочке тест «**Моё здоровье**» (около каждого утверждения поставьте «да» или «нет»)

### Тест

1. У меня плохой аппетит.
2. Мне трудно сосредоточиться во время занятий.
3. Часто бываю усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Почти каждую четверть я болею и пропускаю уроки
5. Я не занимаюсь спортом.
6. Я провожу за компьютером более 1 часа в день
7. У меня часто болит голова.
8. В настоящее время я курю.

9. Я бываю на свежем воздухе менее 1 часа в день

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

А теперь посмотрите на слайде свой результат.

Поговорим о том, чего нам часто не хватает – о здоровье.

### **Пирамида здоровья**

- 20% – Медицина
- 20% – Экология
- 10% – Наследственность
- 50% – ?

Нам потребуются новые слова.

Валеология – наука о формировании, сохранении и укреплении здоровья

Гиподинамия – ограничение двигательной активности

ЗОЖ - ? дайте ответ

**Здоровый образ жизни** - это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Сейчас модно говорить: «Я веду здоровый образ жизни». А что это значит?

А теперь снова поработайте: запишите составляющие ЗОЖ

- ☞ Физкультура и спорт
- ☞ Закаливание
- ☞ Рациональное питание
- ☞ Режим труда и отдыха
- ☞ Личная гигиена
- ☞ Отказ от вредных привычек
- ☞ Психическая и эмоциональная устойчивость

### **Правильное питание—основа здорового образа жизни.**

А что вы любите поесть? Чипсы, газировка, сухарики, ... Все эти продукты содержат консерванты. 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. **Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.** Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа.

Чтобы удалить ржавые пятна с хромированного бампера машины, потрите бампер смятым листом алюминиевой фольги, смоченным в кока коле. Чтобы удалить коррозию с батарей в автомобиле, полейте батареи банкой Колы, и коррозия исчезнет. Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте ею болт на несколько минут.

Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на грудку грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Кока-кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов. Все они также являются химическими соединениями, и негативно влияют на организм.

Пища должна содержать витамины! Свежие овощи и фрукты, мед, курага, орехи, изюм, гречка, овсянка, пшено – вот продукты, повышающие жизнедеятельность организма.

### **Физкультура и спорт продлевают жизнь**

*“Хочешь быть красивым – бегай,  
Хочешь быть умным – бегай,  
Хочешь быть здоровым – бегай!”*      *Н.М. Амосов*

“Слабеет тело без дела”. По мнению учёных ежедневные упражнения замедляют старение организма на 6-9 лет жизни! До нас дошли папирусы из Древней Греции с комплексом упражнений. Физическая нагрузка - наилучший “эликсир молодости”. Учёные считают, что упражнения принесут пользу, если они выполняются постоянно по 1 часу 6 раз в неделю

**Режим** - это правильное чередование периодов работы и отдыха.

С первого класса учителя говорят и вам и вашим родителям о режиме дня. Если у вас есть свой режим дня, то вы всё всегда успеете сделать.

**Положительные эмоции** тоже необходимы для здорового образа жизни: радость, счастье, удовлетворенность жизнью, доброта – продлевают жизнь. Светлые мысли и доброта – это сильный фактор здоровья. Мысли направленные на сохранение или улучшение здоровья, создают в коре головного мозга “план” оздоровления, схему положительных ожидаемых результатов и на подсознательном уровне происходит воспроизведение «запланированного» выздоровления. Психологи предлагают мыслить позитивно и видеть себя в мыслях таким, каким хотелось бы быть – здоровым, красивым и счастливым.

А кто у нас сегодня «встал с левой ноги» и всем недоволен?

**Пирамида здоровья**

- 50% – Образ жизни
- 20% – Медицина
- 20% – Экология
- 10% – Наследственность

Почему же все-таки люди имеют разное здоровье и не все доживают до старости?

Что вредит здоровью? (поработайте в группах)

- Курение
- Алкоголь
- Наркотики
- Неправильное питание
- Плохая экология
- Гиподинамия
- Стресс

Курение, алкоголь встречаются в нашей жизни часто. А как себя вести, если и вам предложат покурить, выпить, попробовать травку? Каждой группе нужно составить диалог по картине.

### **Табачный туман обмана**

«Кто курит табак – тот себе враг»

Он, выпуская дым пахучий,  
Себе солидность придает.  
А запах от него вонючий,  
Но он того не признает.  
Твой дым, курилка, неприятен,  
Я не боюсь тебе сказать!  
Опомнись! Ты же одурачен,  
Невинных можешь наказать!  
И чтоб не ждал тебя могильщик  
И чтоб не звали дураком,

Одумайся быстрее, курильщик,  
И кончи дружбу с табаком!

### **Табак – самый распространенный легальный наркотик**

Как к любому наркотику, к табаку легко привыкнуть, а вот бросить курить удаётся не всем.

Почему учащиеся начинают курить? Я уже много лет работаю в школе, и опрашивая курящих школьников, пришла к выводу, что школьников привлекло в курении:

- Любопытство
- Пример друзей
- Желание выглядеть взрослым
- От нечего делать
- чтобы успокоится
- Для установления контакта со сверстниками
- За компанию
- Уйти от проблем
- Для удовольствия

Самое страшное, что курят девочки и женщины.

### **Исследования вреда табака**

В течение нескольких лет учёные наблюдали 200 курящих и 200 некурящих школьников. А теперь посмотрите, какими оказались сравнительные результаты

<b>Болезни</b>	<b>Курящие</b>	<b>Некурящие</b>
Понижение слуха	13%	1%
Плохое физическое состояние	12%	2%
Плохое умственное состояние	18%	1%

Как вы думаете, отличается ли внешне курящий человек от некурящего?

- Цвет кожи
- Цвет зубов
- Белки глаз
- Кашель
- Грубый голос

Это только внешние отличия, а теперь посмотрите, что же внутри (легкие)

### **А знаете ли вы?**

- В России только 50% молодых людей доживут до 60 лет .
- Длительность жизни человека, выкуривающего пачку сигарет в день уменьшается на 7 лет по сравнению с некурящими.
- За последние 5 лет бросили курить 30 миллионов человек.
- Сейчас в Америке считается курить “немодным”.
- Ежегодно в России умирает около миллиона человек от болезней, вызванных курением.

### **Что такое, по-вашему, «Пассивное курение»?**

Некоторые взрослые, не задумываясь, курят в присутствии женщин, детей и просто некурящих людей. Они не задумываются о том, что присутствующие так же становятся «курильщиками», только пассивными. При курении 25% вредных веществ табачного дыма сгорают, 25% поглощает сам курильщик, 50% отравляют воздух в помещении. Дым, которым вынуждены дышать некурящие, содержат больше вредных веществ, чем дым, вдыхаемый самим курильщиком. Это - преступление! Часто можно видеть такую картину:

идут парень с девушкой, он курит ей прямо в лицо, а девушка позволяет ему это, не делая замечания.

- Дети курящих родителей в 4 раза чаще болеют, отстают в росте
- Некурящий человек, находясь 1 час в прокуренном помещении, вдыхает столько же вредных компонентов, сколько и сам курильщик от 1 сигареты

**Курить или не курить? Выбор за тобой!**

### **Алкоголь – шаг в пропасть**

У вас на столе пазлы. Соберите из них 3 портрета. Что можно по ним рассказать? Это пьяный. Вы, наверняка, встречали такие лица на улицах города, а может и дома.

*Пьянство – это добровольное сумасшествие* Сенека.

*А с чего все начинается? За компанию выпить пива – ничего страшного?*

***Пиво вовсе не безобидно:***

- 0,5 л пива соответствуют 60-80 г водки
- Увеличивается риск алкоголизма

Основным составляющим веществом большинства алкогольных напитков является этиловый спирт. Принятый внутрь, через 5–10 минут он всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь – яд для любой живой клетки. Быстро сгорая, он отнимает у тканей и органов кислород и воду. Под действием алкоголя нарушаются чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, перерождается ткань почек, сердца, сосудов, печени. Кровеносные сосуды под действием алкоголя сначала расширяются, и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров, – вот откуда чрезмерно веселое настроение и развязность пьянеющего человека. Опьяневший человек теряет контроль над собой и критическое отношение к своему поведению. Утрачивая сдержанность и скромность, он говорит и делает то, чего не сказал и не сделал бы в трезвом состоянии. «Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке»

Для пьянства есть такие поводы:

Поминки, праздник, встреча, проводы  
Крестины, свадьбы и развод,  
Мороз, охота, Новый год,  
Выздоровленье, новоселье,  
Печаль, раскаянье, веселье,  
Успех, награда, новый чин,  
И просто пьянство – без причин.

Если табакокурение воздействует на внутренние органы человека. То главной мишенью алкоголя становится мозг!

**А знаете ли вы?**

- Продолжительность жизни алкоголика сокращается примерно на 20 лет.
- В России по причине употребления алкоголя умирает около 900 тыс. человек в год.
- В подростковом возрасте алкоголизм формируется в течение 2 - 4 лет.

Про пьянство в нашей стране ходят анекдоты, выступают юмористы, артисты, но в России по-прежнему много пьют. В России в год на душу населения приходится 15-16 литров чистого алкоголя!!! Эксперты ВОЗ считают, что более 8 литров – это уже опасность генофонда нации!!! А кто же будет двигать вперед нашу Россию? Какое будущее нас ждёт?

Ещё раз посмотрите на эти лица. Мальчики, хотите быть такими? А девочки хотят такого мужа?

## Наркотики - война без взрывов

Если табак и алкоголь вошли в жизнь человека довольно давно, то наркотики стали «чумой» 20 века. Наркомания - это нарушение психики, заключающееся в сильном желании принять определённое вещество. Синонимом термина наркомания является понятие "зависимость". Официальная статистика в отношении наркомании очень тревожна. В течение последних 6 лет распространённость наркомании среди подростков увеличилась в 10 раз.

Наркоман постоянно думает о том, как достать наркотики, он начинает испытывать болезненное, трудно переносимое состояние своеобразного голодания, называемого абстиненцией. Она проявляется общим недомоганием, сниженной работоспособностью, головной болью, ознобом, дрожанием конечностей, сильными болями в теле и т.д. Пагубное влечение полностью подчиняет себе действия больного.

Наркоман - социальный труп. Он ко всему равнодушен. Его ничего не интересует. Его смыслом жизни становится приобретение и употребление наркотиков. К наркотикам привыкают очень быстро, а зависимость вылечить очень трудно. Наркотики изменяют сознание, вызывая галлюцинации, бред, иллюзии. Больной наркоманией ради зелья идет на преступления: кражи, взломы, нападения и даже убийства.

**2-3 года употребления наркотиков ведут к общему истощению организма.**

***«Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом»***

**Л.Н.Толстой**

Повторим ещё раз основные заповеди ЗОЖ

Как видите, ребята, вредные привычки наносит человеку большой вред – вред его здоровью, силам и положению в обществе. Человек сам определяет свою судьбу, и я вам советую уже сегодня задуматься: “А стоит ли курение, пьянство или наркотики того, чтобы я сломал свою жизнь?”

У человека всегда есть выбор: вредные привычки или жизнь?

**В ЗАКЛЮЧЕНИЕ Я ХОЧУ ПРОЧИТАТЬ ВАМ СТИХИ**

Для чего мы в жизнь приходим?  
Кто ответит?  
Как сложатся наши судьбы?  
Нет ответа.

Как достигнуть совершенства  
в этом мире?  
Быть в гармонии с природой  
И с своей душой

А душа непостижима,  
Словно море.  
И сомненья, и исканья,  
И тревоги.

Для чего мы в жизнь приходим?  
Ради жизни!  
Как сложатся наши судьбы?  
Сами сложим!

