**Классный час на тему "Привычки полезные и вредные"**

**Цель:** Создание необходимых условий для развития и воспитания у подростков интереса к своему здоровью, как основе всех будущих успехов в жизни.

**Задачи:**

**1)** Сформировать у обучающихся учебной группы 1ТМ здоровьесберегающие компетенции современного человека, культуры и ценности здоровья.

**2)** Выработать индивидуальные потребности в соблюдении ЗОЖ, сохранении и укреплении здоровья.

**3)** Дать конкретные рекомендации о соблюдении обучающимися основных элементов здорового образа жизни.

**4)** Познакомить с факторами, влияющими на здоровье.

**5)** Проанализировать с обучающимися их образ жизни.

**Вступительное слово классного руководителя (куратора):**

Перед тем, как начать разговор, я вам загадаю загадку. «Что дороже всего на свете?» (Здоровье). Что такое здоровье. На этот, кажущийся поначалу простым, вопрос, люди пытаются ответить с глубокой древности. Всемирная организация здравоохранения дает следующее определение: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия». Отсюда вывод, что здоровье – это не только отсутствие болезней и видимых дефектов тела, но и определенный уровень физического и психического развития. Здоровье человека – огромное богатство. Сохранение здоровья, как каждого человека, так и общества в целом основывается, с *одной стороны,* на улучшении защитной способности и приспособляемости организма и *с другой стороны,*на создании условий жизни, предотвращающих и уменьшающих саму возможность контакта с болезнетворными факторами. И если второе зависит от социальных и экономических факторов, то первое – в основном от самого человека.

**Тест «Самооценка здоровья»**. Я вам предлагаю тест. Давайте, мы с вами оценим (по 5 б. системе) свое: а) самочувствие; б) работоспособность; в) настроение; ставят оценки. Рассчитайте среднюю оценку (все сложить и разделить на 3). Если за последний год вы болели 4 раза или больше, уменьшить полученную цифру на 1 балл. Если вы оценили свое здоровье на 5 баллов, то постарайтесь не терять достигнутого уровня. Если оценка ниже пяти баллов – ищите причину отклонений в здоровье.

В этом вам должно помочь наш классный час.

**Организационный момент**

Сегодня мы нашим вредным привычкам скажем «Нет» и попробуем ответить на вопрос: «Что такое здоровый образ жизни?»

**Цель нашего мероприятия** – создание необходимых условий для развития и воспитания у подростков интереса к своему здоровью, как основе всех будущих успехов в жизни.

Великий украинский ученый, хирург – кардиолог Николай Михайлович Амосов еще предлагает анализировать **размер здоровья**. ***Размер здоровья:*** а) Если вы не болели в течение учебного года – у вас *высокий*уровень здоровья. б) Если заболели во время эпидемии или экзаменов – *средний.*в) А если вы болеете во время обычных нагрузок – уровень вашего здоровья самый *низкий.*

Вы уже знаете, что такое здоровье, что не может быть здоровья без психического здоровья. *Вопрос:* Как же надо жить, чтобы быть здоровым? Надо вести здоровый образ жизни. **Образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепления здоровья, называется здоровым образом жизни.**Но здоровье и здоровый образ жизни не всегда идут параллельно. Результатом этого является распространенное заблуждение об отсутствии связи между ними. Например, один никогда не делает зарядку и не болеет. Другой – выполняет все требования гигиены, а здоровьем не блещет. В чем здесь дело? Образ жизни лишь один из факторов здоровья. Учеными установлено, что здоровье зависит от следующих факторов:

* 50% – образ жизни
* 20% – наследственность
* 20% – экологическая обстановка
* 10% – уровень развития здравоохранения

**Беседа.**

1. На что мы можем повлиять из этих факторов?
2. На экологическую обстановку можем повлиять?
3. На уровень развития здравоохранения можем? (возможно, когда вырастем)
4. На наследственность можем?
5. А на образ жизни мы можем повлиять?

**Итог.**Как видите, здоровье на половину зависит от нашего образа жизни.

Что является основными элементами здорового образа жизни? Основными элементами здорового образа жизни является:

1. Двигательная активность;
2. Рациональное (разумное) питание;
3. Организация жизни человека (режим)
4. Отказ от вредных привычек;
5. Умение управлять своим здоровьем.

Нельзя быть здоровым, если мышечная система получает недостаточную нагрузку, если не налажено питание, если поведение человека подчинено разрушающим здоровье привычкам, если при нем малейшем недомогании человек обращается к лекарствам.

**Задание: «Оценка образа жизни».**Оценить по пятибалльной системе:

1. Достаточно ли внимания вы уделяете физической нагрузке?
2. Правильно ли вы питаетесь?
3. Замечаете ли вы у себя какие-нибудь вредные привычки?
4. Умеете ли вы уменьшать проявление болезни?
5. Соблюдаете ли режим дня?

Полученную сумму баллов разделите на 5. Какая получилась средняя оценка. Сделайте вывод. На что следует обратить внимание, чтобы быть здоровым.

**1. Ребята, первое, что у нас в основных элементах здорового образа жизни – это двигательная активность.**

*Вопрос*: Достаточно ли внимания вы уделяете физической нагрузке?

Вы ответили средне.

*Вопрос:*Часто ли вы ездите автобусом в школу, в больницу, или если надо проехать одну – две остановки? А ведь можно одеться теплее и пройти пешком.

*Вопрос:* Поднимите руку, кто делает утром зарядку?

*Вопрос:* Кто самостоятельно делает физические упражнения?

Противопоказаний для занятия физкультурой нет. Физическая активность улучшает работу всех важных органов. Без физической нагрузки не может быть здоровья. Заниматься физкультурой надо с удовольствием, тогда это принесет хорошие плоды. Противопоказаний для занятия физкультурой нет. Физическая активность улучшает работу всех важных органов. Без физической нагрузки не может быть здоровья. Заниматься физкультурой надо с удовольствием, тогда это принесет хорошие плоды. На уроках физкультуры, вы все делаете разминку, такую же разминку делать каждое утро. Возможно, у кого-то есть свои секреты. Я вам предлагаю вариант разминки – **упражнение «бодрость» (из йоги).** 1. Встать прямо. 2. Руки в стороны, на ширине плеч. 3. Медленно вдохнуть, задержать дыхание. 4. Делать мелкие, круговые движения руками в одну, затем в другую сторону, пока хватает дыхания. 5. Опустить расслабленные руки, медленно вдыхая. 6. Сделать очищающее дыхание (повторить 1, 2, 3). Это упражнение тонизирует нервную систему. Его полезно выполнять утром, во время физкультурных пауз, дома.

Но, и, конечно же, я хочу акцентировать ваше внимание на ***основном упражнении, которое должно быть запрограммировано в нашей нервной системе и которое используется все время, независимо от того, стоим мы, сидим, ходим или лежим – это******правильная осанка.***Привычка в ней формируется в раннем детстве и должна сохраняться всю жизнь. Правильная осанка – это не только красота, но и здоровье. А как проверить свою осанку? Встать прямо, положить на голову книгу средней толщины. Если вы можете пройти по комнате, не поддерживая книгу руками, значит с осанкой у вас все в порядке.

Основное упражнение для осанки.

Встать спиной к стене. Ноги слегка расставлены, руки свободно опущены. Затылок, плечи, икры и пятки касаются стены. Постарайтесь прислониться так, чтобы расстояние между стеной и поясницей было не больше толщины пальца. Подберите живот, вытяните немного шею вверх и поднимите плечи. Выполняйте это упражнение как можно чаще. Как только сможете удерживать такое положение в течение минуты, тогда, сохраняя ту же осанку, идите вперед.

**Рациональное (разумное) питание.**

Питание – один из элементов здорового образа жизни. Это важнейшее и непременное условие нашего здоровья, работоспособности, долголетия.Правильно питаться – это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном соотношении необходимые организму белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины и воду. Правильное питание – это разнообразное питание, это питание с учетом возраста человека, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей. При правильном питании у человека сохраняется вес тела, соответствующий росту, и поддерживается высокий уровень работоспособности.*Вопрос:*Правильно ли вы питаетесь. Хотите, я угадаю, что вы кушали на обед.Да, это булочка, газ. Вода, печенье.*Вопрос:*А полезно ли это?Нет, потому что это только углеводы, а углеводы сжигаются в организме очень быстро. И через полчаса хочется опять кушать.Почему? Потому, что отсутствуют белки. В пище должно все соответствовать: белки, жиры и углеводы.

***Принципы рационального питания:***

* Соотношение пищи и затрат энергии
* Соответствие содержания в еде белков, жиров, углеводов возрасту и состоянию человека;
* Соотношение белков, жиров, углеводов;
* Режим питания.

Белки – мясо, рыба, яйца. Жиры – сливочное масло, сало, сметана. Углеводы – мука, сладости. Овощи, фрукты – содержат минеральные вещества, необходимые нашему организму. Шаталова предлагает подбор продуктов в системе питания строить по принципу сезонности: весна – время трав, лето – время фруктов и летних овощей, осень – осенних овощей и фруктов, зима – зерновых и крупы. Шелтон – сочетание пищевых продуктов. ***Принцип раздельного питания:*** Не соединять белки с углеводами. Молочные продукты употреблять отдельно от другой пищи при этом перерыв должен быть не менее двух часов. Дыни, арбузы – тоже самое.

***Основные правила питания:***

1. Пищу принимать 4-5 раз в день, в определенные часы, не чаще, чем через 4 часа.
2. Переживать пищу медленно и тщательно.
3. Вечером не пить чай, кофе.
4. Сахар заменить медом, ягодами, фруктами, овощами.
5. Белый хлеб есть как можно реже.
6. Стараться обходиться без соли.
7. Воду пить небольшими порциями до 2 литров в день. Не пить воду во время еды (снижается концентрация желудочного сока)
8. Пища должна быть свежеприготовленная, в теплом виде.
9. Во время еды не разговаривать, не читать, не смотреть телевизор.
10. Садиться за стол только тогда, когда хочется есть.

Запишите свое отношение к правилам питания. Да – 2 балла; нет – 0 баллов; иногда – 1 балл. 20–19 баллов – отлично; 18–17 – хорошо; 15–16 – удовлетворительно; 14 и меньше – плохо.

**3. Режим** – это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон. Работающий человек живет в определенном ритме: он должен в определенное время вставать, работать, питаться, отдыхать и спать. **Главные части режима.** Обучение и труд, физическая нагрузка, рациональное питание, нормальный сон. **Итог:**Управляя распределением времени на эти части, создается эффективный режим деятельности, обеспечивающий высокий уровень жизнедеятельности и хорошего здоровья. Режим очень важный в жизни каждого человека. Но человек – не робот, работающий строго по заложенной в него программе. Режим должен быть «мягким» и иметь отклонения в зависимости от реальной обстановки. Что-то не сумел сделать, сделай другое. **Важно, чтобы соблюдались главные четыре составляющие режима.** *Вопросы: беседа с обучающимися об их режиме дня, недели, о распределения режима.***24 часа в сутках:** 8–9 часов – сон, 5–6 – школьные занятия, 3–4 – домашние и дополнительные занятия, 2 часа – домашние дела по плану. Итого – 18–21 час. На отдых, физкультуру остается всего 3–6 часов. Как видите, свободного времени не так уж и много, и спланировать его нужно так, чтобы успеть позаниматься и физкультурой, заняться музыкой, пообщаться с друзьями, посмотреть телепередачи. **Особое внимание надо акцентировать** на значении двигательной активности для здоровья человека и учете ее в режиме дня. Она должна занимать в нем не менее 1 часа в день. Это и различные игры на свежем воздухе, бег, лыжи, велосипед, плавание и просто прогулка на свежем воздухе (в зависимости от времени года.) **Особое внимание уделять сну (8–9 часов)**. Ложиться спать не позднее 23 часов и вставать в 7 часов утра. Ночь крепкого, расслабляющего, восстанавливающего силы сна – это самое прекрасное страхование здоровья. Просмотр по телевизору в позднее время триллеров или фильмов ужасов может довести нервы до такой степени, что ночь будет проходить в метаниях.

**4. Про вредные привычки мы уже говорили: курение, алкоголизм и наркотики.** Это самое разрушительное для здоровья привычки. Но есть и другие, они тоже вредны. *Вопрос:*А какие еще вредные привычки вы знаете? Называют: завидовать (эта привычка отрицательно сказывается на психическом здоровье); не замечать своих недостатков; поздно ложиться спать; оставаться в постели после пробуждения; отрицательные эмоции. **Эмоции и здоровье.** Отрицательные эмоции разрушают здоровье, **вызывают их**: ссора, придирки, испуг, обида, спешка, гнев, оскорбления, тоска, злость, зависть, тревога, вражда, клевета, огорчения, мнительность, угрозы, печаль, неудовлетворенность, страх, горе, жадность. Учитесь сохранять эмоциональное равновесие в различных жизненных ситуациях. Старайтесь быть источником положительных эмоций, противоположных перечисленным. *Вопрос:* А какие еще полезные привычки вы знаете? Называют: чистить зубы после еды, соблюдать режим дня, мыть руки перед едой.

**5. И пятое составляющее здорового образа жизни – это умение уменьшать проявление болезни, управлять своим здоровьем.**

*Вопрос:* Назовите, пожалуйста, кто закаляется? А кто знает, как уменьшить проявление болезни? Что вы делаете, когда заболели? А чтобы не заболеть?

Ребята, я вам раздаю для вас памятки «Гриппной сезон», учитесь по ним уменьшать проявление болезни.

У вас на столах лежат упражнения «Бодрость». Я вам хочу показать, что делать, если болит голова (показываю). упражнения для глаз, которые разработала американский доктор Брегг. Она попала в автомобильную катастрофу и потеряла зрение. С помощью своего отца, постоянных упражнений, тренировок, она вернула себе 100% зрения. И своими советами делится с вами, ребята (называю, они повторяют, приводят еще и свои примеры).

После чтения, письма и другой нагрузки на органы зрения хорошо выполнить упражнения, снимающие утомления глаз. Исходное положение сидя.

1. Крепко зажмурить глаза на 3–5 секунд, затем открывать их на 3–5 секунд. Повторить 6–8 раз.
2. Быстро моргать в течение 1–2 минут.
3. Закрыть веки и нежно массировать их круговыми движениями пальца в течение 1 минуты.
4. Закрыть глаза, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко в течение 1–2 секунды; повторить 3–4 раза.

Как заботиться о своем зрении. Говорю о том, как важно заботиться о глазах у нас, на Севере, где Полярная ночь, которая негативно сказывается на нашем зрении. Очень мало солнечного света. А когда дни становятся большими – появляется яркий солнечный свет и белое солнце. Нужно предохранять глаза солнцезащитными очками (правильно подобранными). Но их одевать только когда выходите на улицу. Злоупотреблять тоже нельзя в помещении в них находиться верно.

**Итог.** *Рефлексия.* Какие советы вы будете выполнять?

[купить](https://pricebook.1september.ru/go/offer/6560)