

# Классный час на тему **«Здоровый образ ЖИЗНИ»**

Подготовила Кузьмичева М.А.



# 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.
- 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.**

# Результаты.

- 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 и работать. Вам немедленно нужно свои привычки, иначе...

Чтоб мудро жизнь  
прожить,  
Знать надобно немало.  
Два главных правила  
запомни для начала:  
Ты лучше голодай, чем,  
что попало есть,  
И лучше будь один, чем с  
кем попало.

# Правила здорового образа жизни:

- ◆ 1. *Правильное питание;*
- ◆ 2. *Сон;*
- ◆ 3. *Активная деятельность и активный отдых;*
- ◆ 4. *Вредные привычки.*

# I. Что мы пьем?

(важно знать, что именно в газированных напитках может реально принести вред)



Круглый год (а особенно летом) магазины и киоски наперебой предлагают нам газированную воду — сладкую, разноцветную, шипящую.



В газированной воде в очень больших количествах содержится сахар. Это очень вредно для зубов, так как может способствовать возникновению кариеса. Да и жажду сладкой газировкой не утолишь. Через некоторое время пить захочется еще больше.





Искусственные вкусовые добавки могут придавать напиткам различные вкусы. Но настоящих фруктов в этой воде нет. А значит, нет и полезных нашему организму витаминов.





Для того чтобы газированные напитки были ароматными, в них добавляют специальные ароматизаторы



Стоит ли  
говорить о том,  
что все напитки  
должны быть  
безвредными.  
Лучше всего пить  
минеральную  
воду, молоко или  
соки.

# Чтобы уменьшить вред от любой газировки, в том числе и от Pepsi, необходимо следовать простым правилам:

- 1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка. В Америке газировки пьют больше, чем в Европе, но ее всегда подают со льдом, и повреждений зубов у американских детей меньше.
- 2. Пейте через трубочку, чтобы избежать контакта с банкой.
- 3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.
- 4. Откажитесь от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.
- 5. Не давайте газировку детям до 3 лет.

# Что мы едим?

Коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики:

- Запрещенные – E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152.
- Опасные – E102, E110, E120, E124, E127.
- Подозрительные – E104, E122, E141, E150, E171, E173, E180, E241, E477.
- Ракообразующие – E131, E210-217, E240, E330.
- Вызывающие расстройство кишечника – E221-226.
- Вредные для кожи – E230-232, E239.
- Вызывающие нарушение давления – E250, E251.
- Провоцирующие появление сыпи – E311, E312.
- Повышающие холестерин – E320, E321.
- Вызывающие расстройство желудка – E338-341, E407, E450, E461-466



# Продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровым



- Салат, укроп, петрушка.
- Сельдерей.
- Топинамбур.
- Морковь
- Капуста
- Свекла
- Баклажаны
- Яблоки
- Груши
- Вишня, черешня
- Малина
- Черная смородина



В год каждый человек должен съесть не менее 106 кг разнообразных фруктов, это почти 9 кг в месяц!



## II. Сон



Клеткам мозга тоже надо отдыхать. В отличие от телевизора или компьютера мозг человека в течение всей его жизни никогда не выключается. Если он перестанет работать, человек умрет. Твой мозг отдыхает во время сна.



Если ты поздно лег  
вечером, то скорее  
всего на следующий  
день на занятиях в  
школе ты не  
сможешь  
сосредоточиться,  
будешь «клевать  
носом». А все из-за  
того, что не дал  
своему мозгу  
отдохнуть.

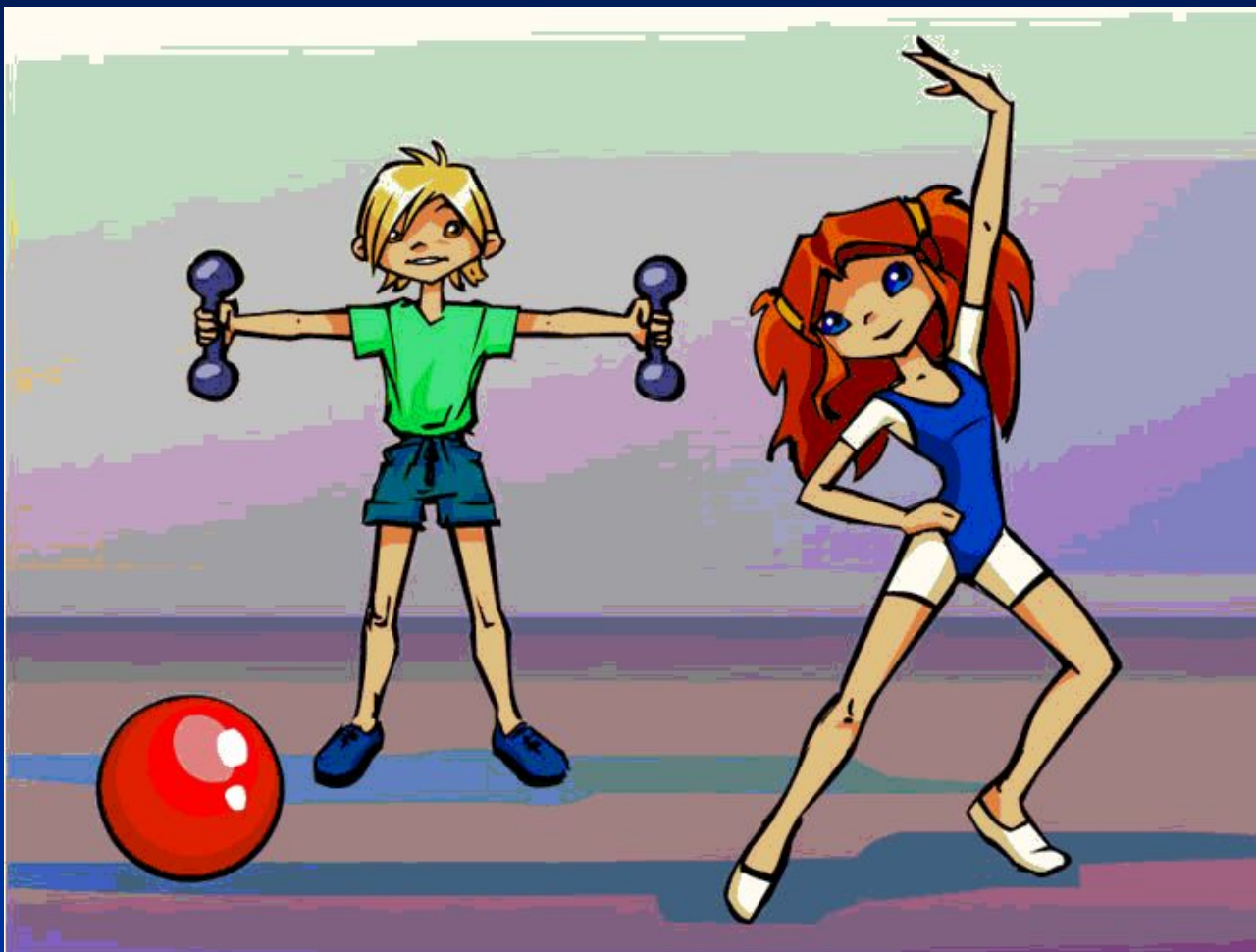


Мозг в течение  
дня  
переполняется  
разными  
сведениями и  
впечатлениями.

Нервным клеткам нужно время, чтобы переработать всю эту информацию. Мозг должен решить, что важно, а что нет, что следует запомнить, а что можно и выкинуть из памяти. Пока он занимается этой работой, ты спишь, то есть не получаешь новых впечатлений и не реагируешь на происходящие вокруг тебя события. Во сне твой мозг готовится к следующему рабочему дню, приводит себя в порядок. И в то же время он отдыхает. Во время сна поток крови через сосуды мозга уменьшается почти наполовину.



# III. Активная деятельность и активный отдых.



На зарядку становись!  
Ежедневная десятиминутная зарядка даст вам здоровья на многие годы! Не ленитесь и не жалейте десяти минут для зарядки, чтобы потом можно было сказать: «Здоровье в порядке — спасибо зарядке». Мальчикам она поможет стать сильнее, а девочкам — стройнее.



- Говорят ,что от бега не только тренируются мышцы, но и вырастают новые мозговые клетки. Причем именно те, которые отвечают за обучение и запоминание.

# IV. Вредные привычки.

## КУРЕНИЕ



**ПОЧЕМУ БЫ ИХ НЕ НАЗВАТЬ СВОИМИ ИМЕНАМИ?**

Подсчитано, что каждый из нас выкуривает за год **1,55 кг** табака. Если я не курю, то тот, кто рядом выкуривает **3,1 кг**; а если и он не курит, то тот, следующий выкуривает **4,5 кг**, а то и **6 кг** табака.



**ЭТО  
ВЫСАСЫВАЕТ**



**ИЗ ТЕБЯ  
ЖИЗНЬ!**

Каждая  
выкуренная  
сигарета  
сокращает  
жизнь **на 15 мин.**  
Каждые **13**  
**секунд** умирает  
человек от  
заболевания,  
связанного с  
курением. **За год**  
**– это 2,5 млн.**  
**человек.**



Царь Михаил  
Федорович вел  
жестокую борьбу  
с курильщиками:

**уличая**

**1 раз в курении –  
60 ударов палок по  
стопам;**

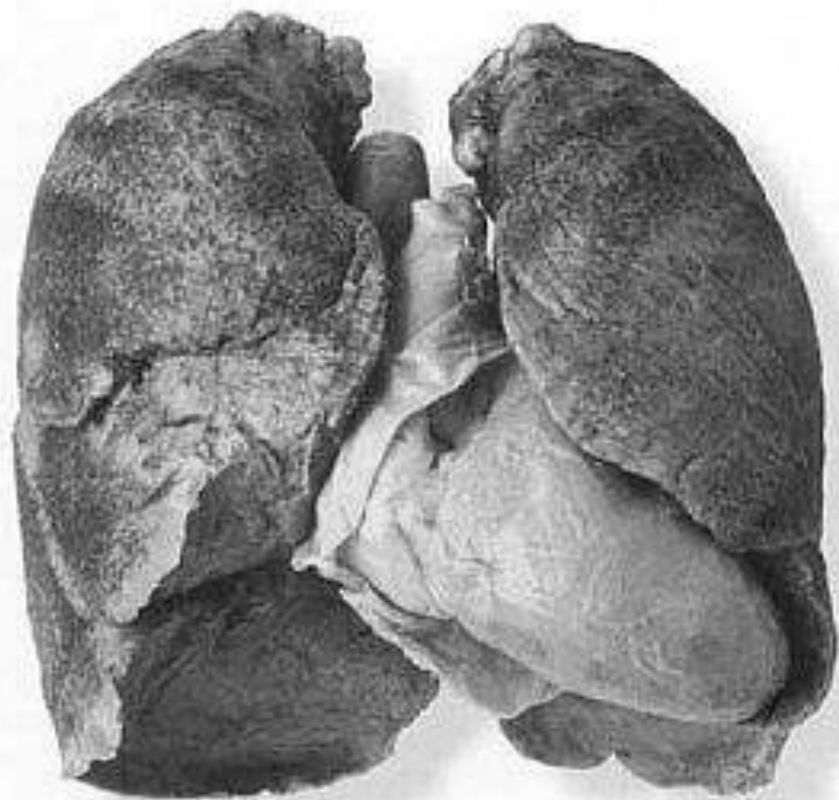
**2 раза – резали  
носы, уши,  
ссылали в дальние  
города.**



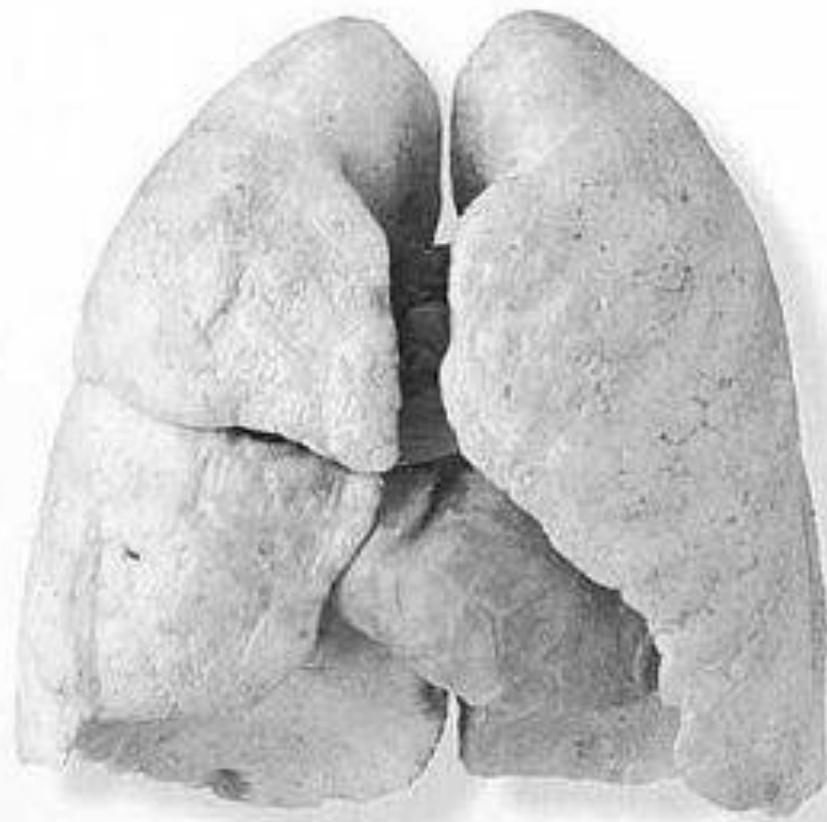
**Я умер  
из-за курения**

- Англия – вычитают деньги из зарплаты за время, проведенное в курительной комнате.
- Дания – запрещено курить в общественных местах.
- Сингапур – курение – 500 долларов штраф. Нет рекламы на табачные изделия.
- Финляндия – врачи установили 1 день - 17 ноября, когда курильщики приходят на работу без сигарет.
- Япония г. Ваки – решение: 3 дня в месяц без курения.
- Франция – После антитабачной кампании число курильщиков сократилось более, чем на 2 млн. человек.

# Табачный дым превращает легкие в пепел



*Курить-это круто!!!*



*Да конечно :)*



# Последствия курения

If what happened on your inside happened on your outside, would you still smoke?



Если бы то, что происходит у тебя внутри, происходило снаружи, ты бы курил?

- Снижение работоспособности
- Подавления умственных способностей
- Преждевременное старение
- Сердечная недостаточность
- Хронический бронхит
- Рак легких
- Рак гортани
- Рак почек
- Импотенция
- Язва желудка
- Бесплодие
- Внезапная смерть

# НАРКОМАНИЯ И АЛКОГОЛИЗМ

## Как возникает зависимость?

- П- программирование (с детских лет внушается, что человек не может без спиртного, пива, курения (телевидение, окружение)).
- П- первая проба (вина дает ощущение радости, положит. состояние).
- П- привычка (друзья, праздники, горести - надо выпить!).
- П- потребность (болезнь).



- П-П-П-П Проявление первого П влечет за собой другие П. 3 П может быть долгим или нет, всё зависит от организма.
- Возникает хроническое, прогрессирующее, неизлечимое заболевание со смертельным исходом. (СПИД, рак, ССЗ, алкоголизм, наркомания).

## Представления будущего наркомана:

- Попробую и больше не буду.
  - А организм просит еще. (А уже соврал маме, а уже страх, что узнают).
- Уйду от проблем.
  - Забыть о них ненадолго можно, но исчезнуть они не могут. (Выпьешь и старая проблема не исчезнет, и придут новые).
- Буду как все
  - Это кто все? Дружишь с наркоманом - принимай его правила жизни. У него нет друзей, его болезнь требует предательства
  - А разве все наркоманы?
- В жизни все надо попробовать (пей уксус!)

# Мифы о наркомании

## *Миф № 1*

- *Употребление наркотиков не болезнь, а баловство, дурная привычка.*

## *Правда (вариант ответа)*

- Употребление наркотиков очень скоро приводит к возникновению болезни, название которой – наркомания. Основным симптомом этой страшной болезни является зависимость от употребления наркотика, который начинает, играет в обмене веществ человека такую же роль, как воздух, вода и пища. Если эту болезнь вовремя не остановить, то она приводит к крайней и мучительной смерти, - так как изменение в организме становится не обратимым.

## *Миф № 2*

■ Наркомания  
неизлечима



# *Правда (вариант ответа)*

- Наркомания неизлечима, иногда болезнь переходит в скрытую форму и стоит после долгого лечения хоть раз попробовать наркотик, как болезнь вспыхивает снова, приобретая ещё более тяжёлую форму. Поэтому считается, что наркоман, даже длительное время воздержавшийся от употребления наркотиков, является хроническим больным.

## *Миф № 3*

- Наркотиком могут поделиться просто так по доброте душевной.

## *Правда (вариант ответа)*

- Есть такая поговорка: “*Бесплатный сыр бывает только в мышеловке*”. Наркотики сначала предлагают бесплатно, человек привыкает, и тогда с него начинают требовать деньги. Организму с каждым разом требуется наркотики и деньги, соответственно, тоже. И вот уже для того, чтобы каждый день иметь свою дозу, наркоман начинает приучать к наркотикам своих знакомых. За каждого новичка он получает бесплатную дозу.

## *Миф № 4*

- Нюхать клей, глотать таблетки — это баловство, оно не имеет отношения к наркомании.

# *Правда (вариант ответа)*

- Это называется токсикомания. Токсико – то есть токсичные (ядовитые) вещества. Вторичная часть слова – мания – означает, что употребление этих веществ вызывает привыкание и зависимость, таким образом, токсикомания является разновидностью наркомании.



## *Миф № 5*

- При употреблении наркотика ощущения настолько приятны и необычны, что стоит ради этого рискнуть.

## *Правда (вариант ответа)*

- Эйфорическое состояние, ради которого человек начинает принимать наркотики, длится от 3 до 5 минут. А остальные 1-3 часа нередко сопровождаются бредом и кошмарными галлюцинациями. Часто наркотик вызывает у начинающих тошноту и рвоту, резкую сухость во рту и сердцебиение. Иногда вместо удовольствия наступает состояние внезапного страха – так называемое наркоманами “измена”. Без наркотика больной испытывает ужасное состояние – “ломку”.

## *Миф № 6*

- По внешнему виду и образу жизни наркоманы ничем не отличаются от окружающих.

## *Правда (вариант ответа)*

- По мере привыкания к наркотикам меняется внешний вид и образ жизни наркомана. Часто появляется бессонница. У наркомана расширены зрачки, застывшее, лишенное мимики бледное лицо, дрожащие с исколотыми и воспалёнными венами руки, очень сильная худоба. Кожа становится серо-жёлтой, дряблой, появляется ломкость ногтей и волос, наступает преждевременное старение и снижение интеллекта, вплоть до слабоумия. Меняется поведение и образ жизни наркомана, все его мысли об одном - "добыть" дозу, принять дозу.

# Вам даны рифмы. Необходимо из них составить четверостишия о здоровье..

- *Пить – вредить*
- *Пьянству бой – алкоголь*
- *Курить – победить*
- *Заниматься – оставаться*
- *Одно – вино*
- *Колотся – бороться*
- *Жить - не дружить*
- *Один – никотин*



# Игра « Скажи «НЕТ» наркотику!»

- Делимся на две группы.
- Один человек садится перед группой, которая начинает его уговаривать попробовать наркотик. Над ним становятся два других человека. Они будут изображать его внутренние голоса. Один уговаривает попробовать, другой - отговаривает. Идет диалог с самим собой.
- Нужно не поддаваясь на уговоры, найти в себе силы отказаться от предложения «друзей».

## *Заключение:*

- Итак, должны ли мы говорить о наркотиках и наркоманах или это личное дело каждого? Можем ли мы сказать «НЕТ», когда предлагают попробовать?

придумать слова-антонимы, связанные с  
проблемой наркомании.

# придумать слова-антонимы, связанные с проблемой наркомании.

- МУДРОСТЬ
- СВОБОДА
- УДОВОЛЬСТВИЕ
- ЗДОРОВЬЕ
- ВЗЛЕТ
- СЧАСТЬЕ
- РАДОСТЬ
- БОГАТСТВО
- ЛЮБОВЬ
- ДОБРО
- ЖИЗНЬ
- САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ
- СИЛА (ВОЛИ)
- ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ
- ОПТИМИЗМ
- СМЕЛОСТЬ
- ТВЕРДОСТЬ
- ИСКРЕННОСТЬ
- КОММУНИКАбельность
- ГЛУПОСТЬ
- ЗАВИСИМОСТЬ
- БОЛЬ, СТРАДАНИЕ
- БОЛЕЗНЬ
- ПАДЕНИЕ
- ГОРЕ, БЕДА
- ГРУСТЬ, ОТЧАЯНИЕ
- НИЩИТА
- НЕНАВИСТЬ
- ЗЛО
- СМЕРТЬ
- ЗАВИСИМОСТЬ
- БЕЗВОЛИЕ
- БЕСЦЕЛЬНОСТЬ
- ПЕССИМИЗМ
- ТРУССОСТЬ
- НЕУВЕРЕННОСТЬ
- ХИТРОСТЬ
- ЗАМКНУТОСТЬ

**придумать слова-антонимы,  
связанные с проблемой наркомании.**

МУДРОСТЬ

СВОБОДА

УДОВОЛЬСТВИЕ

ЗДОРОВЬЕ

ВЗЛЕТ

СЧАСТЬЕ

РАДОСТЬ

БОГАТСТВО

ЛЮБОВЬ

ДОБРО

ГЛУПОСТЬ

ЗАВИСИМОСТЬ

БОЛЬ, СТРАДАНИЕ

БОЛЕЗНЬ

ПАДЕНИЕ

ГОРЕ, БЕДА

ГРУСТЬ, ОТЧАЯНИЕ

НИЩИТА

НЕНАВИСТЬ

ЗЛО



Что ж, вы решайте сами.  
Подумайте, чего хотите вы?  
Прислушайтесь, что сердце скажет  
И разум ваш какой вам даст совет –

**Силен ты или слаб,  
Свободен или раб ?**