

Я за здоровый образ жизни!

Разработка учителей
МБОУ г.Иркутска СОШ №8
Чуриной В.И., Шпехт Е.О.

Цели нашего классного часа:

- Познакомиться с понятием здоровый образ жизни.
- Сформировать представления о себе, своём здоровье как о самой важной ценности.
- Дать первичную оценку своего здоровья.
- Постараться понять, как вредные привычки влияют на жизнь и здоровье человека.

Всемирная
организация
здравоохранения
(ВОЗ) определяет
здоровье как
состояние
материального,
социального и
духовного
благополучия.



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



Результаты теста

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.

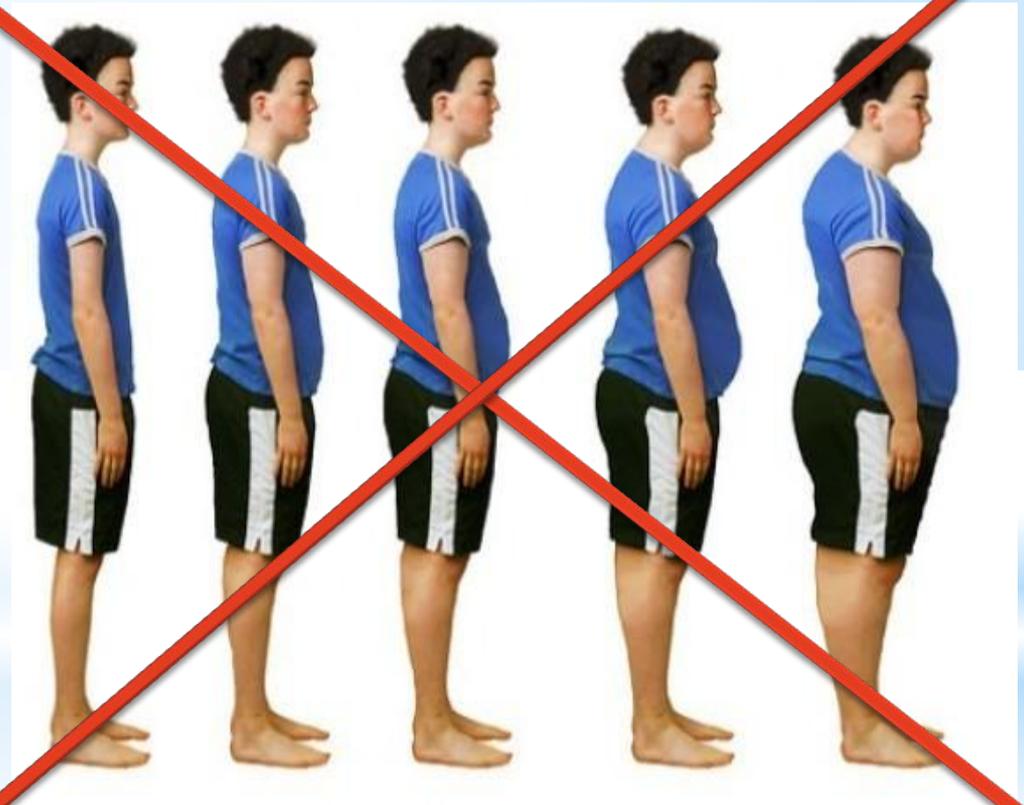
7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно свои привычки, иначе...

Правила здорового образа жизни:



- 1. Правильное питание*
- 2. Сон*
- 3. Активная деятельность и активный отдых*
- 4. Отказ от вредных привычек*

Правильное питание— основа здорового образа!



Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу

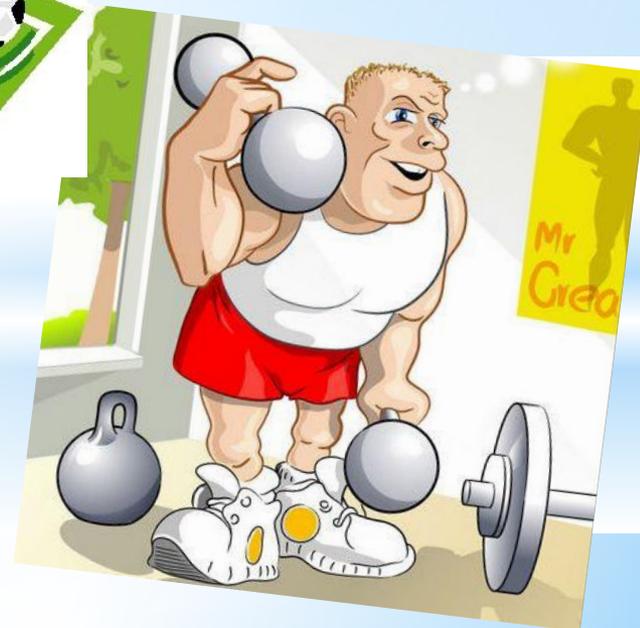


Хороший сон - залог здоровья!

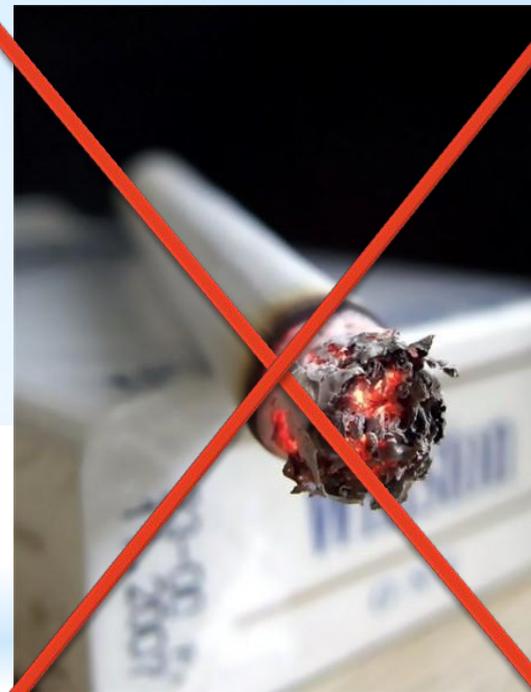
1. Спать желательно ложиться в одно и то же время
2. Не изменяйте ритуалы засыпания (умывание, чтение на ночь) и старайся ему не изменять никогда!
3. За пару часов до нужно закончить шумные игры, сделать уроки и выключить компьютер.
4. Спокойное чтение или тихая игра не на компьютере поможет успокоиться и быстро заснуть.
5. В спальне должно быть прохладно, темно и тихо, чтобы ничего не мешало спокойно заснуть.
6. Спать нужно в тишине, а не при включенной



Активная деятельность и активный отдых!



Вредные привычки



Курение



Горящая сигарета - это
маленький химический
завод, выпускающий более
4000 разных химических
веществ





*Таким красивым и безобидным
выглядит табачный цветок.*



Легкие здорового человека



Легкие курильщика

сумей сказать сигарете

НЕТ



Алкоголизм

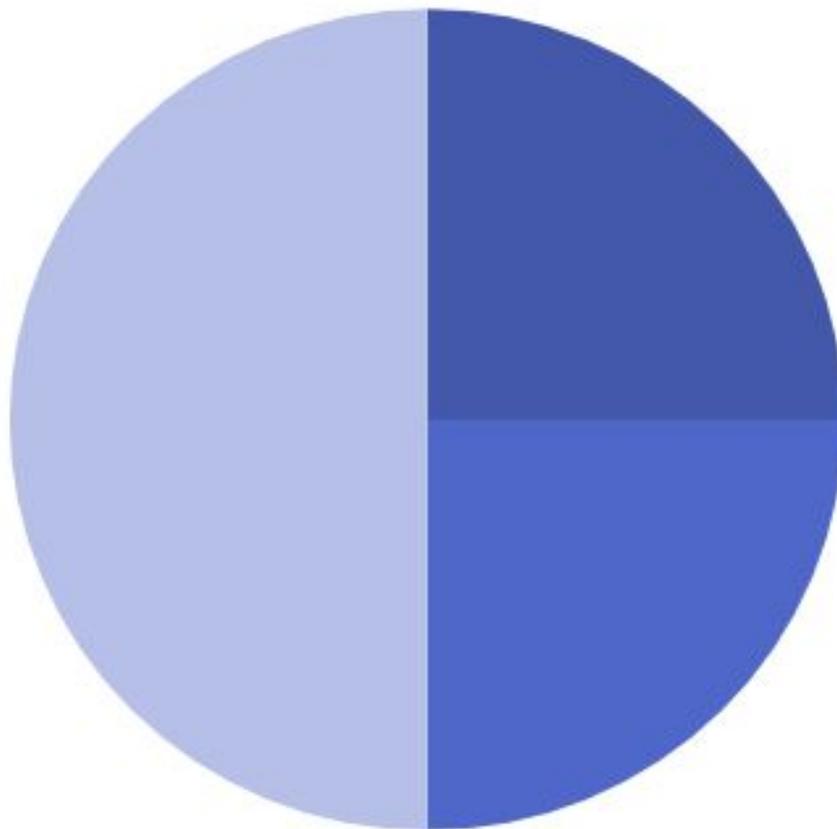
ЭТО
заболевание,
вызванное
длительным
злоупотребление
м спиртными
напитками.



Наши заблуждения



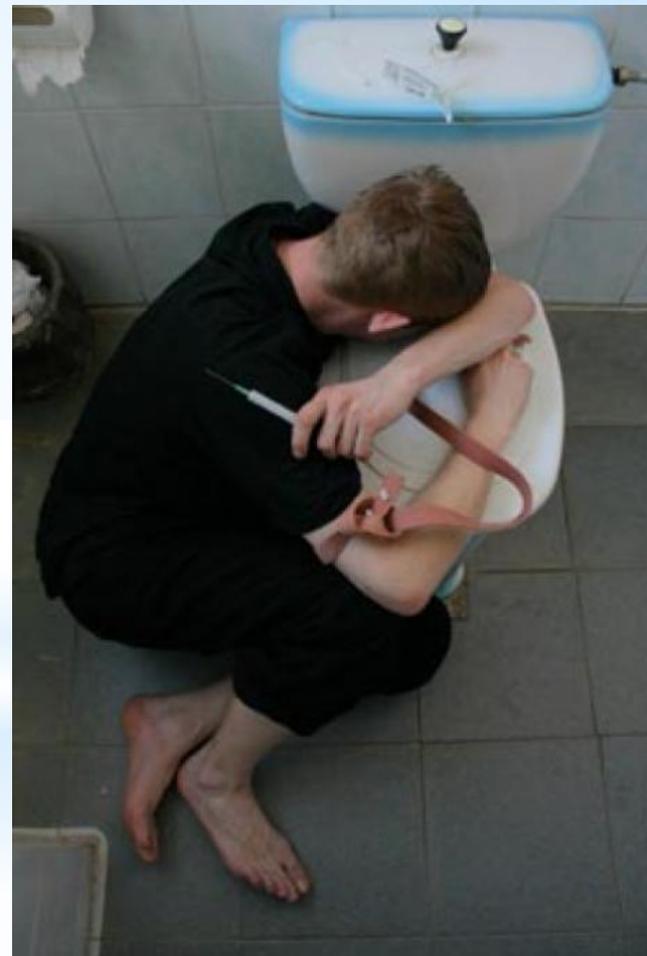
Причины алкоголизма подростков



- символическое участие
- снятие стресса
- самоутверждение

Тебя не трогают уже чужие
слезы и боль,
Тебе не надо ничего, ты занят
только собой.
Твоя задача необычна, но до
боли проста,
В максимально сжатый срок
уничтожить себя...

Наркомания



Причины первого шага подростков к наркомании

- * Я только попробую, это не страшно и не опасно.
- * Я в любое время могу отказаться, я не наркоман.
- * Употребляя наркотики я буду современным, взрослым, не буду «белой вороной», добьюсь уважения среди ровесников.
- * Наркотик - некий катализатор таланта.



Хочешь попробовать?

Итак дружок!

А жизнь у каждого своя.
И ей цена - достоинство и честь,
Есть возраст переходных лет,
Какой бы сложной не была она.
Для многих начинается рассвет,
А кто-то погружается во тьму.

Ты есть, я есть, он есть,
Лишь вместе мы сумеем зло пресечь,
И сохранить достоинство, чтоб жить.

Викторина

- 1.Согласны ли вы, что зарядка - источник бодрости и здоровья?
- 2.Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы?
- 3.Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера?
- 4.Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10 000 человек?
- 5.Правда ли, что съев банан поднимается настроение?
- 6.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма?
- 7.Правда ли, что есть безвредные наркотики?

8. Отказаться от курения легко?

9. Правда ли, что молоко полезнее йогурта?

10. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги?

11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию?

12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год?

13. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой?

14. Правда ли, что ежедневно надо выпить 2 стакана молока?

15. Правда ли, что ребёнку достаточно спать ночью 8 часов?



**Будь здоров и выбирай
правильный образ
жизни!!!!**

