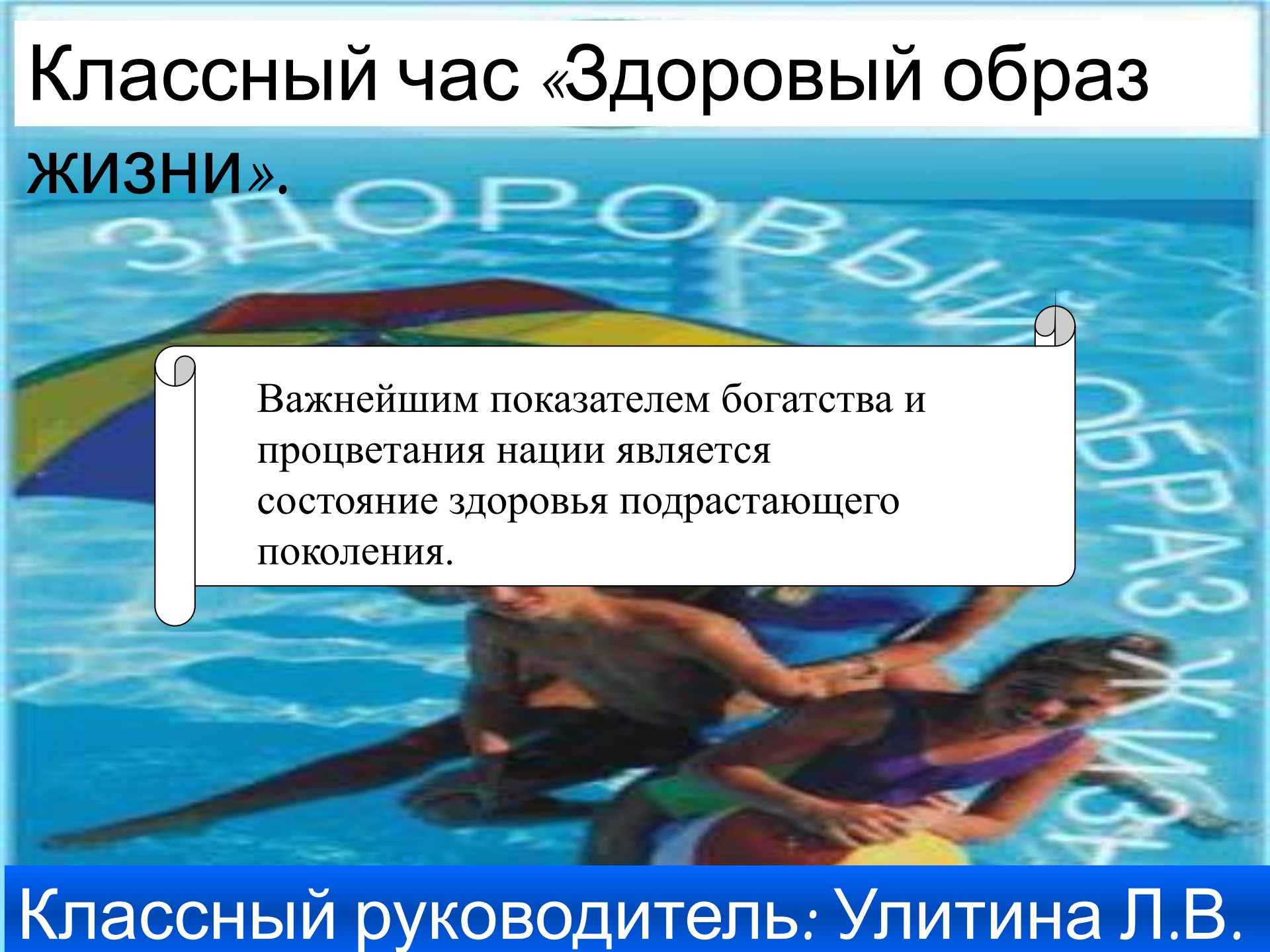


Классный час «Здоровый образ жизни».



Важнейшим показателем богатства и процветания нации является состояние здоровья подрастающего поколения.

Классный руководитель: Улитина Л.В.

Цели и задачи занятия:

- Обучение учащихся навыкам здорового образа жизни.
- Закрепить знания детей о том, что в природе все взаимосвязано, что здоровье человека зависит не только от его отношения к самому себе, но и от отношения к окружающей среде
- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

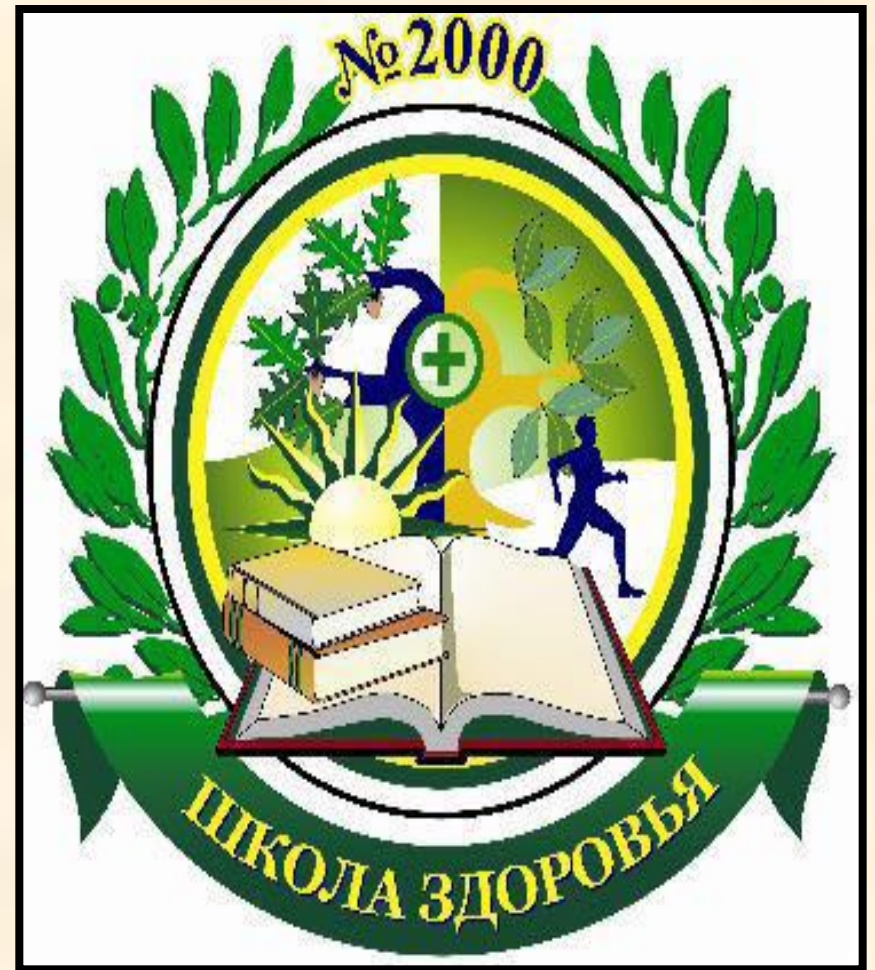
Ход занятия:

- Организационный момент. Мотивация.
- По тропинкам ведущих к здоровью.
- Разрушители растущего организма.
- Итоги занятия.



Школа здоровья

Каждый человек рожден для счастья и здоровой жизни, но реализует это только при соответствующих: желании, знании, старании и их единстве. Успех стараний в отношении здоровья зависит в первую очередь от знания того, о чем стараешься. Поэтому вначале определимся: что есть здоровье, а что болезнь? Что есть здоровый образ жизни?



Здоровье. Болезнь.

Болезнь – это разбаланс в

Неправ
неблаго
что
Об

Здоровье - это полная гармония
физических, психических,
душевных и духовных сил
организма, то есть гармония
внутри и с окружающим
миром, природой.

В. Гончаров.

привед

Здоровый образ жизни

- это процесс соблюдения человеком определенных норм и правил повседневной жизни, способствующих приобретению и комфортного состояния в условиях окружающей среды, а также высокого уровня учебно - трудовой или иной профессиональной деятельности.

В. Гончаров.

Чистота - залог здоровья.



Сила и здоровье – в чистоте и спокойствии ума.

Необходимо постоянно держать в сознании как основную жизненную установку: быть здоровым, жизнерадостным, доброжелательным, позитивно воспринимать реальный мир.

Для этого каждый день, проснувшись, начинайте с улыбки новому дню, окружающему миру, своему здоровью и успехам, тем самым программируя все это.

Собственные наблюдения человека над тем, от чего ему польза и от чего вред, - вот вернейшее средство сберечь здоровье..

Ф. Бэкон.

Правильный режим.



- *Правильно организованный режим* - это рациональное распределение времени на учебную работу, пребывание на свежем воздухе, занятия физическими упражнениями и играми, питание и сон.
- Ритм пронизывает жизнь всех организмов на Земле, и организма человека в первую очередь. Человек просыпается утром и ложится спать с приходом ночи. Медики утверждают, что 50 различных физиологических процессов в нашем организме тоже подчиняются ритму, включая биение сердца, сокращение мышц, работу мозга и нервной системы.

Кто умеет хорошо использовать время, будет господином всего, что пожелает.

Л.

Альберти.



Двигательный режим



□ **Движение - важнейшее проявление жизни. Движение определяет активность жизненных процессов, степень адаптации органов и систем организма, это мощный фактор профилактики, лечения и реабилитации.**

Различают:

- **обыденный образ жизни с привычным объемом движений;**
- **интенсивный двигательный режим (физкультура и спорт, тренажеры, различные системы оздоровления и др.)**
- **лечебно-оздоровительный режим (профилактический и лечебный) - например, при остеопорозе, легочных и сердечно-сосудистых нарушениях и др.)**

Движение.

- В мировой практике имеется множество фактов, подтверждающих возможность человека брать энергию и силу из окружающего пространства напрямую.
- Для того, чтобы организм хорошо усваивал энергию из окружающей среды и хорошо включался биосинтез клеток, надо много двигаться (безразлично как), и следующее непереносимое условие - всегда чистая кожа.



Прогулки на свежем воздухе.

- Прогулки пешком — самое доступное из всех упражнений. Прогулки пешком не должны быть для вас обременительными. Не чеканьте шаг, не маршируйте, самое лучшее, если вы будете идти свободно. Конечно, вы должны следить за собой. Шагайте естественно, с высоко поднятой головой, не сутулясь, расправив плечи.



Бег.

- Обыкновенный бег оказывает еще большее влияние на наш организм, нежели ходьба. Намного возрастает кровоток - отсюда и энергонабор из окружающей среды; дыхание - отсюда удаление шлаков, капитально промывается все тело чистой кровью, а инерционные усилия достигают гораздо больших величин, чем при ходьбе.



Питание.

Мы не для того живем, чтобы есть, а для того едим, чтобы жить.

Платон.

- В поддержании крепкого здоровья человека важнейшая роль отводится питанию, поскольку для четкого выполнения своих функций организму необходимо определенное количество различных питательных веществ в определенное время. Для этого следует знать и ежедневно пользоваться основными законами рационального питания.





Законы правильного



Четвертый закон говорит о том, что питание может и должно быть фактором профилактики имеющихся у каждого человека заболеваний.

отреагируют в лучшую сторону.

Совет.

Готовить и принимать пищу – только в спокойном состоянии и добром отношении, чтобы пища пошла впрок! Стремиться к небольшому количеству еды, простой по составу и обработке. Ежедневно употреблять растительную пищу: зелень, сырые овощи и фрукты, лук, чеснок, морскую капусту.



Закаливание.



Важную роль закаливание играет в профилактике простудных заболеваний. Эти болезни имеют широкое распространение, и их удельный вес в общей заболеваемости составляет 20-40%. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их возникновение. Вместе с этим закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, нормализует обмен веществ.

Основные гигиенические принципы закаливания



- ◆ систематичность,
- ◆ постепенность,
- ◆ учёт индивидуальных особенностей,
- ◆ разнообразие средств и форм,
- ◆ активный режим,
- ◆ сочетание общих и местных процедур,
- ◆ самоконтроль.



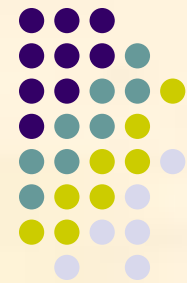
Закаливание.



- Приступать к закаливанию можно практически в любом возрасте. Однако чем раньше оно начато, тем здоровее и устойчивее будет организм. Предварительно следует обязательно посоветоваться с врачом. Он не только проверит состояние здоровья, но и поможет установить форму закаливающих процедур и их дозировку. При острых заболеваниях и явлениях обострения хронических недугов принимать закаливающие процедуры нельзя. В процессе закаливания необходимо систематически консультироваться с врачом и проверять эффективность процедур.
- Закаливание организма может быть успешным только при правильном проведении соответствующих процедур.



Три стихии закаливания.



Солнц



е

Воздух



Вод



а





Солнце.

- Закаливание солнцем проводится на открытом воздухе во время работы, занятий спортом. Систематическое закаливание способствует переносимости высокой температуры воздуха, совершенствует терморегуляцию организма в условиях перегревания, в частности, при тяжелой физической работе. В тоже время повышается и сопротивляемость организма к переохлаждению
- В зависимости от времени года, погоды закаливание начинают с сеансов продолжительностью 5-10 мин. в день. Постепенно их увеличивают на 5-10 мин. ежедневно и доводят до 2-3 часов. После каждого часа облучения необходимо делать перерыв на 10-15 мин и отдыхать в тени.
- Лучшее время для приема солнечных ванн - утренние часы, когда воздух чист и менее нагрет. При приеме ванн необходимо ложиться ногами к солнцу, голову защищать от солнечных лучей. Не рекомендуется загорать натошак, непосредственно перед едой и сразу после нее. Солнечные ванны можно принимать спустя 30-40 мин. после завтрака, а заканчивать не менее чем за час до очередного приема пищи

Воздух

- Чувствительность кожи отдельных участков тела к температуре воздуха различна. Части тела, обычно закрытые одеждой, более чувствительны к холоду. Это обуславливает целесообразность проведения закаливания воздухом по возможности в обнаженном или полуобнаженном виде, чтобы воздействовать на большую поверхность тела и получить более сильные ответные реакции.



Прием воздушных ванн следует начинать при температуре воздуха 20-22гр. в течение 20-30 мин. Постепенно силу охлаждения увеличивают и, при достижении известной привычки к прохладному воздуху, переходят к воздушным ваннам с температурой 10-12 гр. в течение 15-20 мин. Однако следует помнить, что главное не время, а самочувствие. Воздушные ванны в положении лежа лучше принимать в вечерние часы, после работы, сочетая их с отдыхом. Одной из форм закаливания холодным воздухом является ночной сон зимой при открытой форточке.



Вода.

- Вода в следствии большей теплопроводимости и теплоемкости вызывает более сильное термическое раздражение, чем воздух той же температуры. Температурный фактор является главным при наружном воздействии воды на организм. Но наряду с этим вода оказывает механическое давление на ткани тела, особенно при движениях, плавании, под душем с напором. Это способствует лучшему кровообращению, оказывает массирующее действие. Имеет значение и химический состав воды, например, при морских купаниях.





Водные процедуры



Обливание - более сильнодействующая водная процедура. При ней к

Обтирание - наиболее мягкая водная процедура, осуществляемая с помощью губки или полотенца, смоченных в воде. Обтирают сначала верхнюю половину тела (руки, шею, грудь, спину), насухо вытирают ее и растирают сухим полотенцем до красноты, а затем продолжают растирать же с нижней половиной тела (живот, поясница, конечности).

Конечности растирают от пальцев к телу. Туловище растирают круговыми движениями по направлению к подмышечным и паховым впадинам. Продолжительность процедуры не превышает 4-5 мин, включая растирание тела. Для обтирания применяют вначале прохладную воду (20-24 гр), а затем постепенно переходят к холодной (ниже 16 гр).

Курение.



«Сигарета – это бикфордов шнур, с одной стороны огонек, а с другой стороны дурак», - сказал как-то Бернард Шоу.

В сигаретном дыме содержится до 4 000 видов химических веществ, все они прекрасно попадают в легкие и остаются там., что приводит к появлению симптомов быстрой утомляемости, ухудшению самочувствия, головной боли, снижению защитных сил организма и, как следствие, возникновению эпидемий гриппа, ОРЗ, вирусного гепатита, туберкулеза, развитию аллергии, бронхиальной астмы, раковых опухолей и т.д.



АЛКОГОЛЬ.

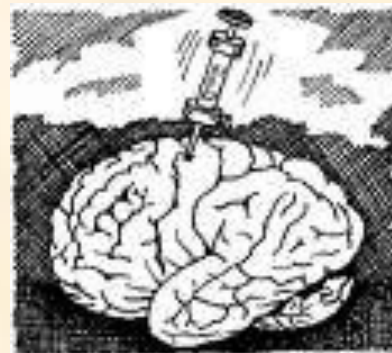
- **"Нет такого заболевания, течение которого не ухудшилось бы от употребления алкоголя. Нет такого органа у человека, который бы не страдал от приема спиртных напитков. При этом больше всех страдает мозг".** Алкоголь ослабляет организм, тормозит формирование и созревание его органов и систем, а в некоторых случаях, например при злоупотреблении, и вовсе останавливает развитие некоторых функций высшей нервной системы. Чем моложе организм, тем губительнее действует на него алкоголь. Кроме того, употребление алкогольных напитков подростками значительно быстрее, чем у взрослых, ведет к формированию у них алкоголизма



Наркомания.



Наркомания – (оцепенение, *mania* – безумие, страсть) – заболевание, выражающееся в физической или психической зависимости потребителя от наркотиков, постепенно приводящей к разрушению его организма.



Разрушители растущего организма



- Все знают о вреде табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков, но эти пагубные привычки до сих пор для многих людей остаются привлекательными с детского возраста. Занятия физической культурой и вредные привычки (наркомания, алкоголизм, курение) несовместимы. Ясно одно, что сознательное отношение человека к собственному здоровью должно стать нормой поведения и главной отличительной чертой культурной личности.



Скажем нет!

Курени



Алкоголл



Наркотикам



Побороть дурные привычки, лучше сегодня,
чем завтра.

Конфуций.



Формула здоровья

- соблюдение рационального режима труда и отдыха, непрерывное систематическое занятие двигательной деятельностью;
- искоренение вредных привычек
- рациональное полноценное питание
- соблюдение основ личной гигиены
- закаливание



Состояние окружающей среды



Пора бы человечеству
понять

Богатства у природы
отбирая,

Что Землю надо тоже
охранять,

Она, как мы, такая же
живая..

Каждого человека
должно волновать
состояние окружающей
среды, поскольку от
нее зависят судьбы
человечества.



Анкета “Как твое

здоровье?”

Желаем всем

крепкого

здоровья!

- 7.
- 8. Недавно у меня появились симптомы аллергии.
- 9. Каждый год я болею гриппом.
- 10. Ко мне легко прилипают всякие болезни.
- 11. Из-за болезней я часто пропускаю занятия в лицее.
- Чего больше получилось - “да” или “нет”? Подумайте, как улучшить своё здоровье.

