


«ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ЕДИНСТВЕННАЯ ДРАГОЦЕННОСТЬ»»

**Классный час в 8 классе
МКОО «Игирменская ООШ»»**

Классный руководитель
Романова Инга Анатольевна

Цели

- ❖ выяснить, что такое “здоровье”;
- ❖ задуматься о необходимости быть здоровыми, о приобщении к здоровому образу жизни;
- ❖ сформировать активную позицию по данной проблеме;
- ❖ определить факторы, влияющие на здоровье и вывести “формулу здоровья”;
- ❖ развивать коммуникативные компетентности в процессе групповой работы.

A group of children and adults are shown from a low angle, looking up at a large globe of the Earth. They are holding hands in a circle, and their faces are lit up with joy and hope. The globe is the central focus, with the children's hands and faces surrounding it. The background is a clear blue sky.

“Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений”.

Тест «Твое здоровье»

- * У меня часто плохой аппетит
- * После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова
- * Часто выгляжу усталым и раздраженным
- * Периодически болею и пропускаю занятия в школе
- * Я почти не занимаюсь спортом
- * У меня плохой сон
- * Утром я вялый и раздраженный
- * У меня часто кружится голова



Если у вас больше 3х ответов «да»,
стоит задуматься о своем здоровье!!!

Наиболее распространенные заболевания школьников в нашей школе в %



Наше здоровье - в наших руках

Состояние здоровья каждого человека находится в его руках. Об этом говорят обобщенные данные Всемирной организации здравоохранения.

Здоровье человека зависит:

- *на 50% от образа жизни;*
- *на 20% от наследственности;*
- *на 20% от окружающей среды;*
- *на 10% от развития системы здравоохранения*

Формула здоровья

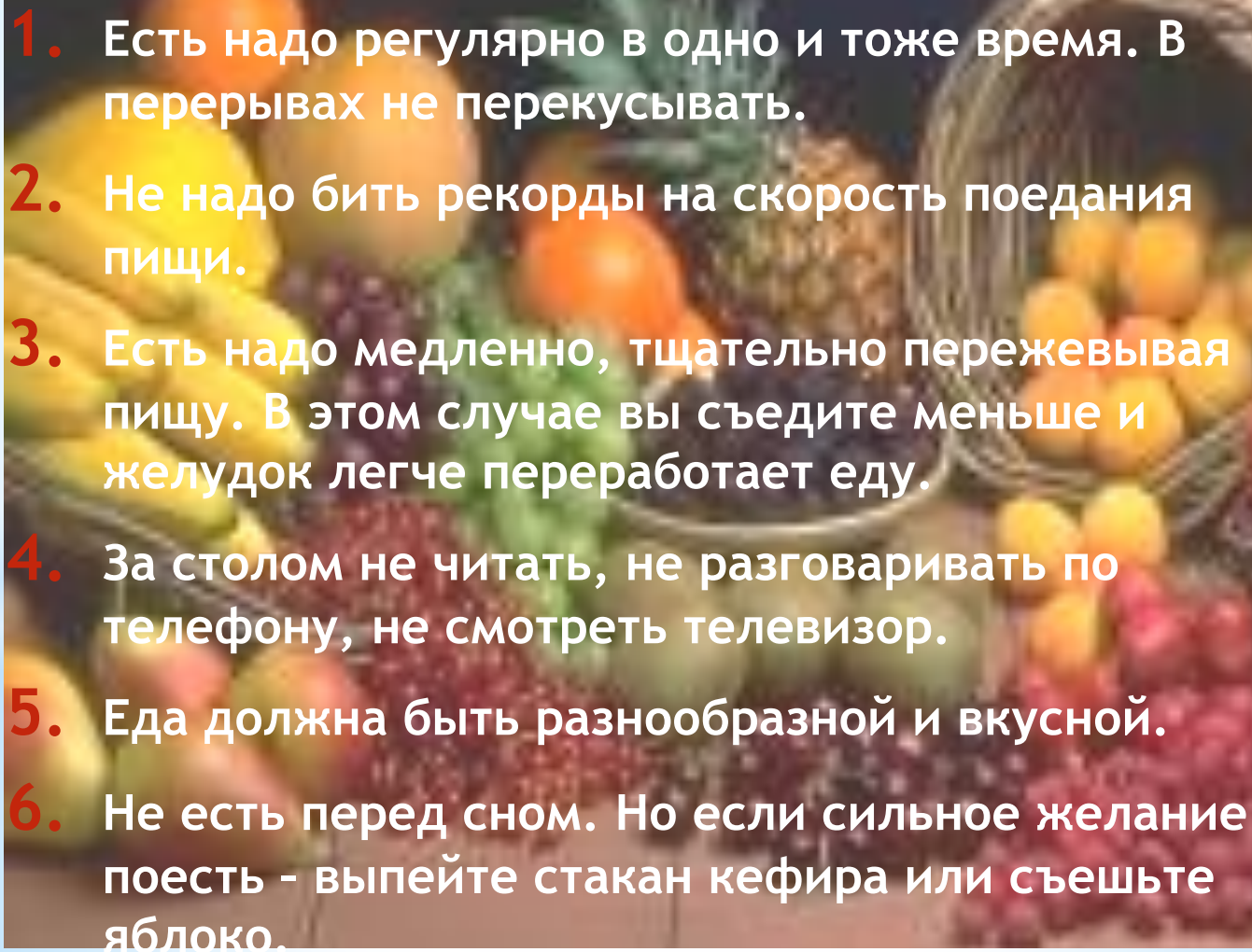
100% =

- + (10%) медицина
- + (20%) наследственность
- + (20%) окружающая среда
- + (50%) образ жизни.

Строим свое здоровье

- ✓ Правильное питание
- ✓ Закаливание
- ✓ Соблюдение режима дня
- ✓ Психическая и эмоциональная устойчивость
- ✓ Личная гигиена
- ✓ Оптимальный уровень двигательной активности
- ✓ Отказ от вредных привычек
- ✓ Безопасное поведение дома, на улице, в школе

Правильное питание

- 
1. Есть надо регулярно в одно и тоже время. В перерывах не перекусывать.
 2. Не надо бить рекорды на скорость поедания пищи.
 3. Есть надо медленно, тцательно пережевывая пищу. В этом случае вы съедите меньше и желудок легче переработает еду.
 4. За столом не читать, не разговаривать по телефону, не смотреть телевизор.
 5. Еда должна быть разнообразной и вкусной.
 6. Не есть перед сном. Но если сильное желание поесть - выпейте стакан кефира или съешьте яблоко.

Жиры и сладости
употреблять время
от времени

**Молоко и
молокопродукты**
2-3 вида
ежедневно

**Мясо, рыба, птица,
яйца, бобы и орехи**
2-3 блюда
ежедневно

Овощи
3-5 видов
ежедневно

Фрукты
2-4 вида
ежедневно

**Крупы, злаки,
мучные изделия**
4-5 и более
блюд ежедневно

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



Закаливание

1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:

С гимнастикой дружи,
Всегда веселым будь,
И проживешь 100 лет,
А, может быть, и более.
Микстуры, порошки -
К здоровью ложный путь.
Природою лечись -
В саду и чистом поле.



Способов закаливания много

Очень простой и эффективный способ закаливания - это хождение босиком. Дело в том, что подошвы наших ног - несколько необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки - проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы





Режим дня

- * Распорядок в действиях и в их выполнении в одно и то же время помогает выработать хорошую память, воспитывает силу воли и приучает к дисциплине.
- * Человек, соблюдающий режим дня, всегда бодрый, энергичный и жизнерадостный.

Режим дня школьника



1. Зарядка
2. Умывание
3. Завтрак
4. Учеба в школе.
5. Обед.
6. Прогулка
7. Домашнее задание
8. Прогулка
9. Ужин
10. Игры, чтение книг, просмотр передач (не дольше 40 минут)
11. Водные процедуры
12. Сон (не позднее 22.00)

Психическая и эмоциональная устойчивость

- * Положительные эмоции
- * Избегание конфликтов
- * Общение
- * Уверенность
- * Чередование умственного и физического труда
- * Тренинги
- * Юмор



Личная гигиена

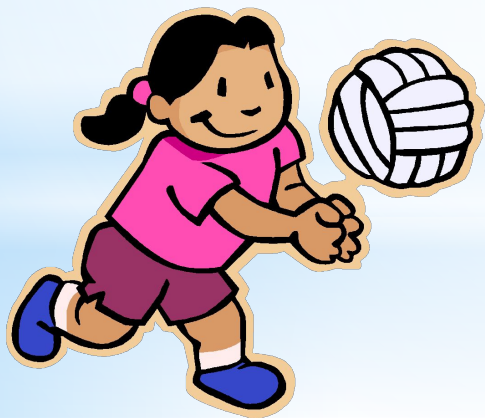
«Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое!...» Даже если кажется, что руки вполне чистые, то стоит поднести их под микроскоп, как нашему взору предстанут маленькие наглые микробы, уютно устроившиеся на наших руках. Соблюдайте личную гигиену, друзья!

Двигательная активность

Физическая активность - ключевой компонент сохранения здоровья, и нам нужно приложить все усилия, чтобы не высиживать или вылеживать свои болезни, а самостоятельно их предупреждать с помощью приятной зарядки", - утверждает специалист в области исследования рака профессор Кен Фокс.



Физическими упражнениями старайтесь заниматься каждый день понемногу. Если чувствуете, что данный комплекс упражнений не приносит удовольствие, просто откажитесь от него и попробуйте что-нибудь другое. Можно заниматься ходьбой, бегом, аэробикой, йогой - неважно, что именно вы делаете, лишь бы занимались спортом ежедневно.



Отказ от вредных привычек

«Курить вредно, пить противно, а умирать здоровым – жалко» - гласит шуточная, но в то же время печальная поговорка. Сигареты и алкоголь также, как и наркотики разрушают наш организм. Не нужно попусту отравлять свой организм – жизнь слишком коротка, а спирт и табак сделают её намного короче.



Факторы, мешающие заниматься своим здоровьем

На первое место фактором мешающим заниматься своим здоровьем большинство участвующих в опросе поставили - лень - 14 человек -18,9 %, на второе место - недостаток времени -15 человек -20,1%, на третье место - отсутствие условий - 11 человек 14,8 % , на четвертое место недостаток знаний о ЗОЖ - 10 человек - 7,4 %, на пятое место материальные затруднения - 9 человек - 12,1 %, на шестое место отсутствие интереса - 8 человека -10,8 %, на седьмое место считают, что болезни не грозят 7 - человек -9.5%.

Российские медики разработали тест “Доживете ли вы до 70?”, который дает возможность оценить факторы риска различных видов образа жизни человека. Ученые собрали большой фактический материал и сделали выводы относительно влияния некоторых особенностей образа жизни человека на его долголетие. Оказалось, что физический труд, в отличие от умственного, прибавляет несколько лет жизни. Спорт также увеличивает ее продолжительность. Установлено, что лица, занимающиеся спортом 5 раз в неделю, живут на 4 года дольше, чем те, кто игнорирует физические нагрузки или обращается к спорту лишь эпизодически.

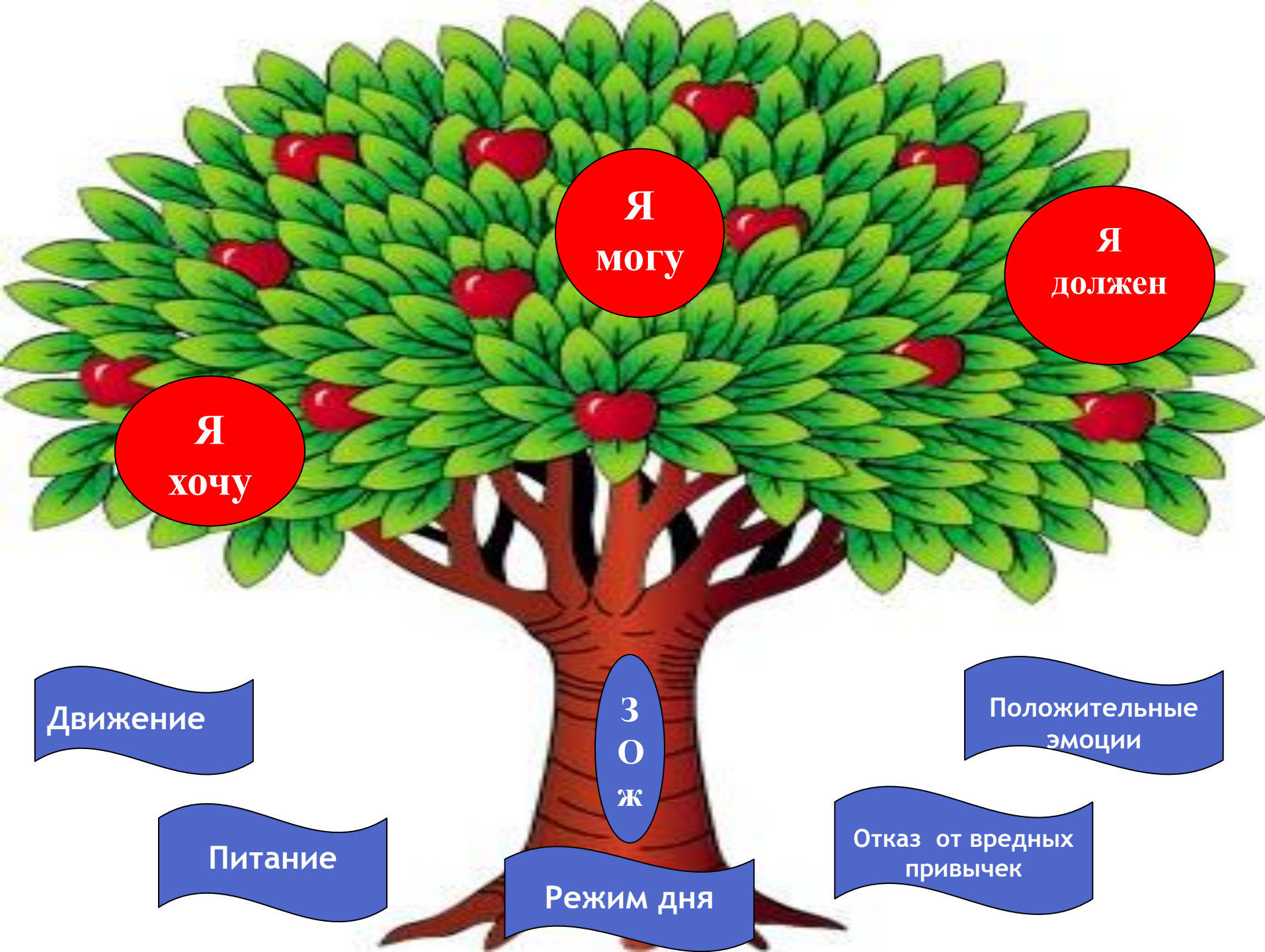
Это интересно!

Длительный сон (свыше 10 часов в сутки) отрицательно влияет на продолжительность жизни, сокращая ее на 4 года по сравнению с 7-8-часовым сном, что объясняется снижением двигательной активности, а значит, и ухудшением кровообращения. Доказано, что агрессивные люди вспышками гнева укорачивают свой век, тогда как спокойные - удлиняют его благодаря собственной уравновешенности. Разница в продолжительности жизни этих двух категорий лиц составляет шесть лет. На продолжительность жизни отрицательно влияют курение, употребление наркотиков, алкоголя, положительно влияет образование: среднее удлиняет ее на год, высшее - на два. Образование развивает интеллект и культуру, которые влияют на всю организацию жизни человека.

Это интересно!

Синквейн на тему “Здоровье”

- * 1-я строка - **Здоровье** одно ключевое слово, определяющее содержание синквейна;
- * 2-я строка - **Хорошее, крепкое** два прилагательных, характеризующих ключевое слово;
- * 3-я строка - **Заботиться, поддерживать, любить** три глагола, показывающие действия понятия;
- * 4-я строка - **Здоровье - главное богатство человека** короткое предложение, в котором отражено авторское отношение к понятию;
- * 5-я строка - **Беречь** резюме: одно слово, обычно существительное, через которое человек выражает свои чувства и ассоциации, связанные с понятием.



Я
могу

Я
должен

Я
хочу

З
О
Ж

Движение

Положительные
эмоции

Питание

Режим дня

Отказ от вредных
привычек



Будьте здоровы!