

ГООУ «Траектория» г. Грязи, Липецкая
область

Классный

час:

«Здоровый образ

жизни –

наш

выбор».

Т.А.
Минакова

Цели и задачи:

- **Повышать культуру поведения у подрастающего поколения в повседневной жизни: в быту, в общественных местах, во внутренней организации каждого из них.**
- **Повышать уровень эстетического восприятия жизни у молодых людей.**
- **Воспитывать у подростков стремление к здоровому образу жизни как к единственно правильному в современных**

Что означает здоровый образ жизни?

- Римский поэт и философ Ювенал сказал: «**Здоровому** всё здорово!»
«**Здоровью** нет цены».
- «Богатство – на месяц, **здоровье** – на всю жизнь». (Пословица).
- «**Здоровый** человек есть самое драгоценное произведение природы», - просто замечательные слова.
- **«Физическая культура**, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека на производстве, в учебе, в быту, в общении,» - говорят современные учёные.

Здоров

- **«Здоровье»** – один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья. Именно **здоровье** людей должно служить «визитной карточкой» страны. Если мы не будем заботиться о своем **здоровье** – у нас не будет будущего. Будущее нашей страны – счастливые дети. Лучший способ сделать детей счастливыми – сделать их **здоровыми**. Поэтому важно с раннего детства прививать навыки **здорового** образа жизни. Умение вести **здоровый** образ жизни — признак высокой культуры человека, его ответственности, честности.

Тест «Твоё

здоровье»

- 1. У меня часто плохой аппетит.
- 2. После нескольких часов работы на уроке 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 не занимаюсь спортом.
- 6. У меня часто кружится голова.
- 7. В настоящее время я курю.
- 8. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
- 9. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

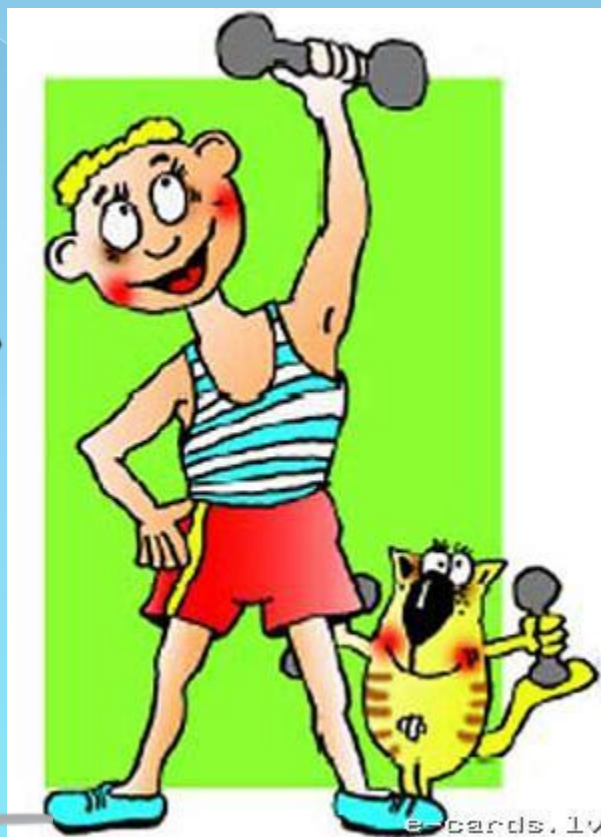
За каждый ответ вы получаете себе по 1 баллу

Результа

ТЫ

- 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 менять свои привычки.

« Мы выступаем за здоровый образ жизни»



Откажись от вредных привычек

- Отказаться от вредных привычек всегда не просто, но представить здоровый образ жизни с вредными привычками еще сложнее. Курение и алкоголь отрицательно отражаются на трудовой и творческой деятельности человека, влекут за собой заболевания и социальное

Почему ты куришь?

- Большинство молодых людей знают об опасности курения для здоровья. Если так, почему же они начинают курить и в дальнейшем не отказываются от этой привычки? Чаще всего можно услышать такие ответы:

«Результаты исследования причин курения у школьников».

- Подражание другим.
- Чувство новизны,
интереса .
- Желание казаться
взрослыми.
- Точная причина не
известна.

Из

истории...

- Курение табака возникло еще в глубокой древности. Высадившись на берегах Америки Колумб и его спутники увидели туземцев, которые держали во рту пучки дымящейся травы. Во Францию табак попал из Испании, его привез посол Жан Нико в подарок королеве Екатерине Медичи. От фамилии «Нико» произошло слово «НИКОТИН».

Наказания.

- В Китае, замеченного в курении ученика ожидает изнурительное наказание – тренировка на велотренажере;
- В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади;
- В Турции курильщиков сажали на кол;
- В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертная казнь. Всех, у кого найден табак, «надобно пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда добыл...»
- В нашем гуманном обществе нет таких наказаний.

Алкоголизм.

- Алкоголизм - хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы. Нередко возникают алкогольные психозы. Может кончиться смертью человека.

Но ... Поговорим о хобби...

- А ведь в жизни каждого человека есть увлечение. Люди рисуют, поют, собирают марки, часами просиживают за компьютером, разводят рыбок или слушают музыку, читают или выращивают кактусы. У каждого есть своё хобби. Как вы понимаете это слово?
- Слово “хобби” в переводе с английского означает “увлечение”.
- Увлечение не приносит ни денег, ни славы. Зачем им заниматься?
- **Это занятие для души.** Оно помогает скрасить трудные минуты жизни, сближает человека с миром природы, науки, искусства, с миром людей, помогает найти смысл жизни.

**Человеку свойственно
увлекаться.**

Ведь в жизни столько

интересного!

- Кто-то любит рисовать.

- - Кто-то - лепить.

- - Вышивать.

- - Конструировать.

- - Читать книги.

- - Кто-то посещает секции плавания.

Информация для

размышления...

Школьники, систематически занимающиеся спортом, физически более развиты, чем их сверстники, которые не занимаются спортом. Они выше ростом, имеют больший вес и окружность грудной клетки, мышечная сила и жизненная емкость легких у них выше.

(Жизненная емкость легких — наибольший объем выдохнутого воздуха после наиболее глубокого вдоха.) Рост юношей 16 лет, занимающихся спортом, в среднем 170,4 см, а у остальных он равен 163,6 см, вес соответственно — 62,3 и 52,8 кг. Занятия физкультурой и спортом тренируют сердечно-сосудистую систему, делают ее выносливой к большим нагрузкам. Физическая нагрузка способствует развитию костно-мышечной системы. Утренняя гимнастика, уроки физкультуры, занятия в спортивных секциях, подвижные игры и спортивные развлечения, туризм — все это укрепляет здоровье и

Загадки о спорте.

- Этот конь не ест овса,
Вместо ног - два колеса.
Сядь верхом и мчись на
нем,
Только лучше правь
рулем.

Загадки о спорте.

- Мы - проворные сестрицы,
Быстро бегать мастерицы,
В дождь - лежим,
В снег - бежим,
Уж такой у нас режим.

Загадки о спорте.

- **Силачом я стать хочу,
Прихожу я к силачу:
- Расскажите вот о чем -
Как вы стали силачом?
Улыбнулся он в ответ:
- Очень просто. Много лет
Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я?..**

Загадки о спорте.

- На квадратах доски
Короли свели полки.
Нет для боя у полков
Ни патронов, ни штыков.

Загадки о спорте.

- 9. Ты идешь с друзьями в лес,
А он на плечи тебе влез.
Сам идти не хочет,
Он тяжелый очень.
- Он с тобою и со мною
Шел лесными стежками
Друг походный за спиной
На ремнях с застежками



Какой вид спорта? Правда,
здорово?



**Спорт делает человека
красивым**

и ОТВАЖНЫМ!



Просто захватывает дух!



**На это способны лишь
смелые!**

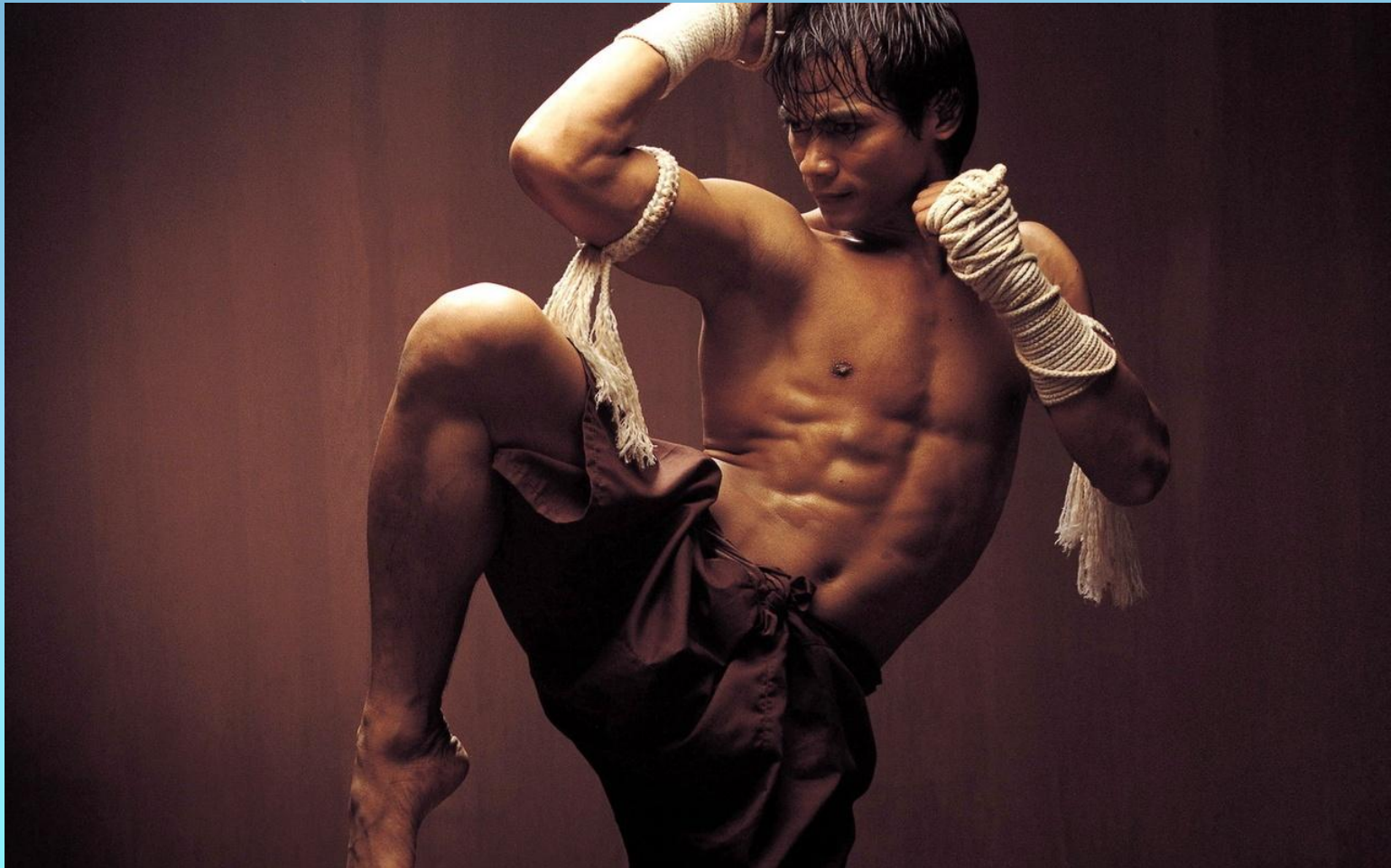
Спорт – это и искусство!



Это сила, ловкость, красота и очарование!



Спорт – это сила, труд и упорство!



Вот, к чему надо стремиться каждому:

- ◎ **Никогда не болеть;**
- ◎ **Правильно питаться;**
- ◎ **Быть бодрыми;**
- ◎ **Вершить добрые дела.**
- ◎ **В общем, вести здоровый образ жизни!**

**Рефлексия: А сейчас
каждому из вас нужно будет
закончить предложение:
Наш классный час помог нам...**

- -больше узнать друг о друге.
- -интересно пообщаться.
- -порадоваться за успехи друзей.
- -задуматься о нашем будущем.
- -понять, что такое здоровый образ жизни.
- -выбрать правильное направление в жизни.

Выводы и рекомендации:

- **Здоровье человека** – жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов. На здоровье влияют наследственность, состояние окружающей среды, здравоохранение. Но более чем на половину – **здоровый образ жизни**.
Запомните, ваше здоровье – в ваших руках! Ведите здоровый образ жизни

**Всем,
всем
крепкого
здоровья!!**