МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ХАБАРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ ТРАНСПОРТНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.С. ПАНОВА»

**КЛАССНЫЙ ЧАС**

# Тема: «Мы выбираем здоровый образ жизни!»

****

Разработчик:

Максименко Нина Валерьевна,

преподаватель математики

Хабаровск, 2021 г.



КЛАССНЫЙ ЧАС «МЫ ВЫБИРАЕМ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»

Цель: Содействовать сохранению здоровья обучающихся

Задачи:

- обеспечить обучающихся необходимой информацией для формирования собственного образа жизни, позволяющего сохранить здоровье и уберечься от пагубных привычек;

- мотивировать на необходимость позитивного настроения для укрепления здоровья;

- воспитывать чувство коллективизма, умение работать в группе.

ХОД КЛАССНОГО ЧАСА

Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие участники, гости. В начале нашей встречи хочу вам пожелать самого главного и необходимого для каждого человека – это здоровья. И наш классный час мы посвятим одной из важных тем наших дней – здоровому образу жизни! Тема классного часа: «Мы выбираем здоровый образ жизни».

Целью нашего классного часа является:

1) пропаганда здорового образа жизни;

2) способствовать росту самосознания и самооценки, чувства ответственности за свою жизнь и жизнь окружающих.

Сегодня мы с вами должны обсудить очень важное для всех людей на Земле понятие: здоровье человека. Ваши предложения…

По определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье – это состояние полного физического и социального благополучия»

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги! Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

Именно поэтому наша сегодняшняя встреча будет проходить под девизом «Мы выбираем ЗОЖ!».

ЗОЖ в целом, физическая культура и спорт в частности, становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию нашего государства и здорового общества.

С чего же должен начинаться наш день, чтобы с утра уже мы позаботились о своем здоровье?

Обучающиеся: С зарядки!

Преподаватель: Правильно! Я тоже Вам предлагаю встать и под музыку сделать веселую зарядку, ведь это одна из форм укрепления здоровья.

**Валеология -**наука о здоровом образе жизни, (слайд 2). Что же влияет на здоровье?

* образ жизни - 50 %;
* окружающая среда - 20 %;
* медицинское обслуживание -10%;
* наследственность - 20%.

50 % говорит о том, что многое зависит от самих себя.

Итак, что такое здоровый образ жизни? Давайте выделим основные правила здорового образа жизни: **(слайд 3)**

1. Правильное питание;

2. Полноценный сон;

3. Активная деятельность и активный отдых;

4. "Нет!" - вредным привычкам.

Остановимся на каждом пункте отдельно.

**Правильное питание** **(слайды 4-8).**

**Правильное питание - основа здорового образа.** *Давайте немного поговорим о том, что мы пьем?*

Важно знать, что именно газированные напитки могут реально принести вред.

* Так, например, маленькая бутылка Колы содержит 8 кусков сахара, а это способствуют развитию диабета.
* Газировка содержит фосфорную кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса.
* Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию. Например, за 1 час, с её помощью можно удалить ржавчину в унитазе, коррозию на автомобиле; за 4 дня он может растворить ваши ногти.

**Все всё еще хотите бутылочку Колы?**

*Теперь давайте поговорим о том, что мы едим?*

Беда нашей школы - постоянно валяющиеся пакетики из-под чипсов и сухариков. Различные вкусы чипсов и сухариков получаются за счет применения различных ароматизаторов и искусственных химических добавок. Продаются чипсы и сухарики с добавками сыра, бекона, грибов, икры. Но стоит ли говорить, что на самом деле там никакой икры нет. В этом вам помогут убедиться знакомые буквы "Е", указанные на упаковке.

Известны коды пищевых добавок, которые опасны для организма человека **(слайд 6)**. Мы каждому зрителю в конце праздника раздадим листочки с кодами, чтобы вы могли контролировать то, какие продукты вы покупаете и едите. Так вы всё ещё хотите чипсов и сухариков?

Из того, что уже сказано, можно сделать вывод о том, что неправильное питание может привести к: *ожирению, кариесу, высокому давлению, болезням сердца*.

Чтобы этого не допустить, вам рекомендуется питаться, придерживаясь правил здорового питания **(слайд 7)**.

Пища должна быть разнообразной. Она должна содержать: витамины, клетчатку, минеральные вещества, кальций, йод.

Давайте попробуем составить **"корзину здоровья" (слайд 8):**

**Салат, укроп, петрушка**- богаты калием, фосфором, железом витаминами С и В.

**Чеснок**– обладает сильным бактерицидным свойством, содержит до 20 г. аскорбиновой кислоты.

**Картофель**– называют II хлебом. Необходим для профилактики малокровия и гастрита.

**Капуста**– называют **III**хлебом, т. к. обладает высокой питательной ценностью. Этот овощ выводит из организма холестерин.

**Морковь**– по содержанию каротина или витамина А она уступает только сладкому перцу. Очень полезна для зрения.

**Свекла** – улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление.

**Баклажаны**– этот овощ малокалориен. Выводит из организма холестерин, понижает уровень сахара в крови.

**Тыква**– это диетический овощ, который содержит много витамина С, каротина, железа, клетчатки и пектина.

**Яблоки, груши**– эти фрукты – кладезь витаминов. Улучшают обмен веществ и, помимо этого, ещё очень вкусные.

 **Полноценный сон.**

Полноценный сон очень благотворно влияет на организм человека, на его здоровье. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенку нужно спать 10-12 часов, подростку – 9-10 часов, взрослому – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально: некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное - человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

Давайте вспомним пословицы про здоровье и сон. Я начинаю пословицу, а вы заканчиваете **(слайд 10).**

**5. Активная деятельность и полноценный отдых.**

Статистика **(слайд 11**). Как вы думаете, почему одни ребята могут долго выполнять любую физическую работу, а другие быстро устают.

Развивают и укрепляют мышцы длительные тренировки, но не все имеют возможность заниматься в спортивных секциях, а быть сильными, выносливыми, иметь красивую осанку хотят все. Добиться этого можно, если заниматься любым видом физической активности.

Простой пример: заяц, воспитанный в клетке умрет при первом быстром беге. Такое может приключиться и с человеком, если нетренированный человек будет участвовать в соревнованиях по бегу.

Подведем итоги. Первый шаг к здоровью – утренняя гимнастика. Второй шаг – физкультура и занятия спортом. Третий шаг – работа на свежем воздухе и подвижные игры.

**6. "Нет!" вредным привычкам (слайд 13):**

***Длительная работа на компьютере (слайды 14-15):***

Перечислим основные вредные факторы, действующие на человека **(слайд14)**.

Медики рекомендуют подросткам работать на компьютере в течение 1 часа – 3 раза в неделю.

Во время работы делайте короткие физкультминутки и зарядку для глаз **(слайд15). Работайте правильно на компьютере и будьте здоровы!**

***Алкоголь (слайды 16-19):***

Алкоголь - это вредное для здоровья вещество, которое содержится в пиве, вине, шампанском и водке.

Пьянство есть и среди подростков. Почему же тянутся к спиртному наши сверстники **(слайд 17)**? От тоски? Нет, чаще всего из-за желания выглядеть старше, не отстать от компании. С сарказмом перечисляет поводы для пьянства английский поэт **Роберт Берне.**Его слова сохраняют актуальность и в наше время.

Последствия злоупотребления алкоголем тем страшнее, чем моложе пьяница **(слайд 18)**.

Задумайся об этом. И если ты согласишься с нами – разбей первую рюмку!!! И тогда второй не будет никогда! **(слайд 19)**

***Наркомания (слайды20-23):***

"Наркотик" обозначает – усыпляющий. Синонимом этого термина является понятие "зависимость" **(слайд 21)**. Организм наркомана отравляется и истощается. Самые распространенные болезни среди наркоманов – гепатит и СПИД.

Взросление – процесс не из легких **(слайд 22)**. Но если ты будешь пытаться уйти от проблем с помощью наркотиков, ты не станешь зрелым человеком с развитым чувством ответственности. Научись смело встречать проблемы! А если почувствуешь, что ты не можешь справиться с ними в одиночку, не прибегай к помощи химических веществ. Поговори с родителями или с другими взрослыми, которые могут помочь тебе найти решение. Никогда не позволяйте другим поколебать твою решимость и независимость! Никогда не балуйтесь наркотиками! Будете расплачиваться об этом всю жизнь!

 ***Курение (слайды 24-34):***

Табак вреден для здоровья. Это знали ещё в древности. Видели, что курильщиков мучает сильный кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе. Опыты показали, что под действием никотина гибнут животные. Родилась фраза "капля никотина убивает лошадь". А если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить не одну, а три лошади.

Основными причинами курения школьники называют: **(слайд 25)**.

*Есть такой анекдот. Продавец сигарет расхваливает на ярмарке свой товар: "Покупайте сигареты, прекрасные сигареты. Мои сигареты не простые, с секретом. От моих сигарет стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет".*

*Один парень купил сигареты и начал расспрашивать продавца: А почему стариком не буду? Потому что до старости не доживешь. Почему собака не укусит? Так с палкой ведь будешь ходить. А почему вор в дом не залезет? Потому что всю ночь будешь кашлять.*

Приведём в пример следующие факты **(слайды 26-27)**. Посмотрите эти снимки! **(Слайды 28 и 29).**Они говорят сами за себя!

Подводя итоги, предлагаю расшифровать слово здоровье и подобрать на каждую букву как можно больше слов, которые имеют отношение к здоровому образу жизни.

Итоговая разминка – для здоровья лёгких: надуть воздушные шарики и нарисовать смайл вашего настроения.

Желаю вам:

* Никогда не болеть;
* Правильно питаться;
* Быть бодрыми;
* Вершить добрые дела.

**В общем, вести здоровый образ жизни!**