

Классный час на тему "Мы выбираем жизнь!" (для учащихся 9 класса)

Подготовила : Мальсагова Р.И.

Цель классного часа: привитие навыков здорового образа жизни.

Задачи:

1. Развивать у детей потребность в здоровом образе жизни.
2. Закрепить и систематизировать знания детей о здоровье человека и способах его укрепления и сохранения.

Ход классного часа

1. Вступительное слово.

Классный руководитель: Здоровье – самая большая ценность человека. От того насколько бережно мы к себе относимся, зависит наше самочувствие на протяжении всей жизни. Основы здорового образа жизни закладываются в нас еще в детстве. Необходимость следить за собой, избегать вредных воздействий окружающей среды, соблюдать режим дня и выполнять другие повседневные правила должна войти в привычку. Именно на формирование таких навыков направлен предлагаемый классный час.

Сохранить здоровье на долгие годы поможет соблюдение правил здорового образа жизни, и о них я хочу вам рассказать.

Главное в жизни - это здоровье!

С детства попробуйте это понять!

Главная ценность - это здоровье!

Его не купить, но легко потерять.

Во время сегодняшней беседы вы узнаете о том, что благотворно и негативно влияет на здоровье человека.

2. Классный руководитель.

Образ жизни – это способ переживания жизненных ситуаций.

Вопрос классу: Какое поведение вы определили бы как соответствующее здоровому образу жизни?

Примерные ответы учащихся (занятия спортом, отсутствие вредных привычек, правильное питание, закаливание.)

Задание 1 Интеллектуальный марафон.

У детей чаще бывает искривление позвоночника и ног, чем у взрослых. Однако дети реже ломают кости, чем взрослые. От наличия, какого вещества это зависит? *(Это вещество - кальций, он придаёт костям твёрдость.)*

В семье два сына. Один из них каждое утро умывается холодной водой, другой - тёплой. Кто из них реже болеет простудой? *(Холодная вода - средство закаливания, поэтому реже простужается первый сын.)*

Почему нельзя самостоятельно голодать ради красивой фигуры? *(При голодании изменяется обмен веществ, поэтому обязательно нужно наблюдение врача. А красивой фигуры можно добиться, занимаясь физкультурой, правильно питаясь.)*

«Обжора роет себе могилу зубами», - говорит народная пословица. Почему? *(Люди с лишним весом имеют много заболеваний, поэтому продолжительность их жизни меньше, чем у людей с нормальным весом.)*

Весна. Петя «загорает» на закрытом окне. Жарко, а загара нет. Открыл окно, а через час на теле ожог. Полезен ли загар? *(Стекло не пропускает ультрафиолетовые лучи, поэтому при закрытом окне загореть невозможно. Первое пребывание на солнце должно длиться 5-10 минут. Загорать необходимо, так как в коже образуется витамин Д.)*

Стоит ли в жару пить много воды? *(В жаркую погоду усиливается потоотделение и уходит из организма соль. Чтобы восстановить солевой баланс, человеку нужна вода.)*

3. Классный руководитель. Послушайте, как наука характеризует здоровый образ жизни: активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья.

Научно-технический прогресс, городской образ жизни привели к стремительному уменьшению физической активности, и это вторая причина ухудшения здоровья населения. Нет необходимости подниматься по лестницам – есть лифт; вставать с кресла, чтобы переключить каналы TV или сделать звук магнитофона тише, – есть пульт; работать на огороде для выращивания овощей – проще сходить за ними в магазин; идти на речку, чтобы прополоскать постиранные вещи, – есть стиральная машина и т. д. Осталось очень мало видов деятельности, которые требуют хоть каких-то мышечных усилий, а ведь поддержание организма и мышц в тонусе требует обязательной двигательной активности.

Задание 2

Учащиеся разбиваются на группы, каждая из которых представляет свой вариант физкультминутки на уроке.

4. Классный руководитель. Еще одной из причин нарушения здоровья являются вредные привычки.

Вопрос классу: Какие еще вредные привычки негативно сказываются на здоровье?

(Примерные ответы учащиеся: курение, алкоголь, наркотики.)

Есть такой анекдот.

Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар: "Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет."

Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца.

-А почему стариком не буду?

-Потому что до старости не доживешь.

-А почему собака не укусит?

-Так с палкой ведь будешь ходить.

-А почему вор в дом не залезет?

-Потому что всю ночь будешь кашлять.

Задание 3

Учащиеся разбиваются на три группы, каждая из которых представляет свой вариант антирекламы курения, алкоголизма, наркомании.

5. Классный руководитель.

Для того чтобы изменить существующую ситуацию, не нужно увеличивать количество медицинских учреждений, а каждому необходимо стараться узнать как можно больше информации о здоровом образе жизни и, соблюдая его правила, сохранять свое здоровье.

Молодым людям вашего возраста кажется, что ресурс их здоровья неограничен. К сожалению, это ошибка. Однозначно верными направлениями на пути, ведущем к сохранению здоровья каждого, являются:

приложение усилий к сохранению здоровья;

получение знаний об основах здорового образа жизни;

желание быть здоровым;

бережное и уважительное отношение к себе и людям.

Задание 3

Учащиеся разбиваются на шесть групп, каждая из которых представляет свой рецепт здоровья (привести жизненные ситуации которые способствуют сохранению здоровья по направлениям: правильный отдых, двигательная активность, умение правильно одеваться (по погоде), рациональное питание, закаливание, полноценный сон) .

Памятка классному руководителю.

Первый рецепт здоровья Правильный отдых – это прогулки, занятия спортом, творческая деятельность, посещение культурно-массовых мероприятий, походы, путешествия и т. д.

Второй рецепт здоровья – двигательная активность. Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

Систематические тренировки делают мышцы сильнее, а организм – более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок совершенствуется система кровообращения, увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность легких. Люди, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом, имеют преимущества перед малоподвижными членами нашего общества: они лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и усталости, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

Третий рецепт здоровья – умение правильно одеваться.

Правильно одеваться, значит одеваться с учетом температурного режима, в котором вы будете находиться. В теплом помещении нужно быть легко одетым, иначе вы будете чувствовать себя некомфортно. Перегрев может привести к повышению давления и головным болям. Частые перегревы становятся причиной нарушения терморегуляции организма. Зимой, напротив, стоит утеплиться. Помните, что если человек мерзнет, то ослабевает его иммунитет, и это приводит к простудным заболеваниям.

Четвертый рецепт здоровья – рациональное питание. Рациональное питание следует рассматривать как фактор продления активного периода жизнедеятельности.

Принципы рационального питания таковы:

Энергетическая ценность продуктов должна соответствовать энергетическим затратам организма.

Химический состав пищи должен удовлетворять физиологическим потребностям организма.

Пища должна быть максимально разнообразной. Некоторые считают, что витамины содержатся только во фруктах, соках, овощах, но это заблуждение. Каждый продукт: мясо, рыба, хлеб, крупы, орехи, молочные изделия и др. - богаты витаминами и микроэлементами, необходимыми для нормального функционирования организма.

Нужно соблюдать режим питания. Режим – это регулярность чередования приемов пищи. Правильнее кушать понемногу, но 5–6 раз в сутки.

Необходимо полностью отказаться от употребления спиртных напитков.

Соблюдение рекомендаций по рациональному питанию повысит устойчивость организма к различным вредным воздействиям окружающей среды и снизит вероятность приобретения инфекционных хронических заболеваний.

Используя данные рекомендации, на 90% можно будет избежать неблагоприятного воздействия пищи на здоровье и обрести стройную фигуру.

Пятый рецепт здоровья – закаливание. Закаливание – это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, способствуют выработке условно рефлекторных реакций терморегуляции с целью ее совершенствования. Закаливание – это своего рода тренировка защитных сил организма, их подготовка к своевременной мобилизации. Основным средством закаливания является вода. С ее помощью можно совершать

обтирания, обливание, купание, принимать контрастный душ. Хождение в теплое время босиком по траве – это тоже вид закаливания. В сочетании с физическими упражнениями эффективность закаливающих процедур повышается.

Шестой рецепт здоровья – полноценный сон. Полноценный сон не только необходимое условие здорового существования, но и показатель здоровья. "Идеальным" сном следует считать такой, при котором процесс засыпания протекает быстро, а его продолжительность и глубина достаточны для обеспечения хорошего самочувствия и бодрости после пробуждения.

Однако ученые бьют тревогу – с каждым годом число людей, которые по ночам не могут уснуть, растет! Поэтому я хочу дать вам несколько советов для того, чтобы вы быстро засыпали и хорошо отдохнули за ночь.

Придя домой после напряженного дня, съешьте легкий ужин. Всем известно, что плотный ужин мешает сну, и вы проворочаетесь всю ночь. После ужина должно пройти не менее 3-х ч, прежде чем вы ляжете спать.

Ни в коем случае не пейте тонизирующие напитки (чай, кофе, апельсиновый сок), поскольку они действуют возбуждающе на нервную систему.

После ужина займитесь любимым делом, хотя бы полчаса. Посмотрите телевизор, почитайте книгу, послушайте музыку и просто расслабьтесь.

Ложиться желательно не позднее 22 ч.

В спальне обязательно должен быть свежий воздух.

6. Классный руководитель. Заключительное слово. Решай сегодня, каким ты будешь завтра!

Природа создала всё, чтобы человек был счастлив.

Деревья, яркое солнце, чистую воду, плодородную почву.

И нас, людей, сильных, красивых, здоровых, разумных. Человек рождается для счастья, и, кажется, нет места в его душе для злого духа и низменного порока.

Знайте, что главное слагаемое успеха – это то, что вы действительно захотите испытать счастье дышать свободно.

Здоровья Вам!