

Классный час на тему «Здорово быть здоровым»

Автор: Плутахина Т.Н.

Описание. Классный час посвящен здоровью человека. Рассматриваются вопросы о здоровом образе жизни, последствиях вредных привычек, правильном питании, режиме дня школьника.

Цели:

- формирование представления о здоровом образе жизни школьника, распорядке дня и режиме питания;
- формирование личной ответственности за свое здоровье и жизнь;
- развитие потребности в занятиях спортом, правильном питании;
- развитие культуры учащихся;
- ознакомление с последствиями влияния вредных привычек на организм человека;
- развитие кругозора учащихся.

Ход мероприятия:

- Здравствуйте! Когда люди встречаются, они говорят друг другу слово «здравствуйте», а зачем? Это слово употребляется как приветственная фраза, а на самом деле оно означает пожелание здоровья человеку. Здравствовать – это значит быть здоровым человеком. Именно о здоровье мы и поговорим сегодня. Что значит быть здоровым? (Учитель выслушивает мнения учащихся)

- Организм человека – сложная система. Он состоит из органов, взаимодействие которых дает человеку возможность хорошо себя чувствовать, вести активный образ жизни, чувствовать себя полноценным человеком. Но без поддержки, органы работа органов человека может дать сбой. Причем нередко болезни провоцирует сам человек. Например, вредные привычки. Их так и называют – вредные, потому что они вредят, приводят к болезням.

Давайте посмотрим небольшой видеоролик.

(На экране видеоролик [«Здоровые дети - в здоровой семье»](#))

Как вы видите не так уж сложно поддерживать здоровый образ жизни.

Вспомните, что вы делаете обычно в течение дня. Опишите свои действия по пунктам. У вас получился ваш режим дня. Что полезного вы сделали для своего организма? Во сколько вы встали? Легли спать? Обратите внимание на режим питания и что именно вы кушали. Какие ошибки вы допускаете?

Для того чтобы хорошенько проснуться и приготовить организм к активному дню необходимо делать зарядку. Кто делает зарядку утром?

(слайд 5)

Для успешного развития человеку необходимо правильно питаться. Растущий организм нуждается в сбалансированном питании для того чтобы постоянно находиться в развитии. Необходимо соблюдать четырехразовый режим: завтрак (25%), обед (40%), полдник (15%) и ужин (20%).

Как и всем людям, подросткам нужны разнообразные продукты и животного, и растительного происхождения. Белки необходимы для построения клеток всех тканей и органов, формирования иммунитета. Жиры и углеводы являются источниками энергии. Углеводы содержатся преимущественно в продуктах растительного происхождения. Минеральные вещества и витамины играют существенную роль для развития и здоровья подростка.

(слайд 6)

Природа дает человеку все, чтобы он был здоровым, но человек сам губит себя, отравляет свою жизнь. Самая распространенная вредная привычка современного общества – курение. Каждый год в мире от болезней, вызванных табачным дымом, умирает около пяти миллионов человек.

Сначала вам кажется, что это модно: «Я взрослый! Я курю!». Вторая мысль, которая приходит в голову «От двух–трех сигарет ничего страшного не случится». Но проходит неделя, месяц и вы понимаете, что каждая свободная минута – это стремление найти возможность покурить.

Появилась зависимость, избавиться от которой совсем не просто. Вместе с болезнями легких, сердца, сосудов человек получает желтые зубы, неприятный запах, ухудшение работы головного мозга, замедление реакции. Так задумайтесь над самым главным: **зачем?**

Нередко подростки сами того не желая становятся жертвами. И многие просто не знают, что им делать, попав в трудную ситуацию, попав в компанию, где употребляют наркотические вещества, если им предлагают выпить, столкнувшись с насилием и жестокостью. Если вы столкнулись с такой ситуацией, вы всегда можете обратиться к специалистам по общероссийской горячей линии телефона доверия **8-800-2000-122**, где вас обязательно выслушают и окажут помощь.

(учащимся раздаются памятки)

Современное общество немыслимо без компьютера. Компьютер – друг и помощник человека. Но! Еще в 16 веке знаменитый врач, химик сказал: «Всё есть яд, и ничто не лишено ядовитости; одна лишь доза делает яд незаметным». Конечно же, он имел в виду не компьютерную технику, но к современной ситуации это вполне подходит. Скажите, сколько времени вы в день проводите за компьютером?

Непрерывное время работы за компьютером для подростков 13-14 лет – 25 минут! Компьютерные игры затягивают, от переписки с подругой невозможно оторваться, а сколько интересного можно узнать из сети! Но со временем все это приводит к множеству заболеваний. Чтобы этого избежать необходимо, знать правила безопасности и каждые 20-25 минут делать перерыв для гимнастики. Помимо урона своему физическому здоровью, человек, проводящий все свое свободное время за компьютером, рискует приобрести и нервное расстройство. Вы оказываетесь в виртуальном мире, где все возможно вы – герой, победитель, а реальность, настоящие друзья отходят на второй план.

(слайд 9)

Как вы видите вокруг нас много факторов, отравляющих жизнь человека, давайте сегодня задумаемся и выберем те, которые мешают именно вам. Напишите на листочке, что бы вы изменили в своей жизни, чтобы поддержать свое здоровье.

(учащимся раздаются листья из бумаги)

Пусть каждый ученик приклеит свой листочек к нашему «дереву жизни» и каждый раз, глядя на него, вспоминает, что он может сделать, для того чтобы вырасти здоровым человеком.