Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Пахомовская основная общеобразовательная школа»

Азовского района Омской области

Классный час по теме

«Здоровый образ жизни»

В 9 классе

Подготовила учитель русского языка и литературы

Катбина Гаухар Адылхановна

д. Пахомовка

2013

**Цели:** познакомить учащихся с важнейшими жизненными ценностями; убедить в необходимости здорового образа жизни; развивать умение выступать перед аудиторией своих сверстников.

**Учитель:** Сегодня мы проводим классный час из цикла « Здоровый образ жизни». Он пройдёт в форме круглого стола. Ребята подготовили краткие сообщения по теме.

Здоровье - это одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Великий немецкий поэт Генрих Гейне писал: « Единственная красота, которую я знаю, это здоровье».

Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание.

« Если бы люди ели только тогда, когда очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней, и им легче было бы управлять своей душой и телом»,- так говорил Л.Н.Толстой.

**Выступление 1-го учащегося**

С интенсивностью жизни, работоспособностью человека, устойчивостью организма к внешней среде и к инфекционным заболеваниям прямо связано питание.

Доказана его связь с настроением человека. Правильное питание снижает усталость, улучшает самочувствие, уменьшает раздражительность и возбуждённость.

Для поддержания хорошего здоровья пищевой рацион каждого человека должен быть ограниченным по объёму и полноценным по набору продуктов. Рекомендации по рациональному питанию очень индивидуальны, но существуют принципы, придерживаться которых должны все.

Прежде всего, строгое соблюдение ритма приёма пищи. Ритмично в человеке всё: работа внутренних органов, клеток, тканей, частота дыхания, пульсация сердца.

Соблюдение ритма приёмов пищи во многом является залогом хорошего аппетита.

Ещё одно правило: отучаться насыщаться пищей до предела. Подсознательно оказывают благотворное влияние на пищеварение оформление блюд, сервировка стола.

На сегодня твёрдо установлено, что для живых существ необходимо, по крайней мере, 10 металлов. Это железо, медь, магний, кобальт, цинк, марганец, молибден, натрий, калий, кальций. Их называют металлами жизни. Человек может получить эти вещества, употребляя в пищу сырые растительные продукты питания.

Что может быть полезней,

Чем овощей бальзам и фруктов сок?

Они целебны ото всех болезней

И жизни нашей удлиняют срок.

**Учитель:** Сохранению и укреплению здоровья человека способствует высокая двигательная активность, достаточная физическая нагрузка и закаливание.

**Учащийся читает стихотворение.**

Неправда, что выхода нет

Из разного рода несчастий:

Сердечнососудистых бед

И радикулитных напастей.

Спасенье от натиска их

В простом и проверенном средстве:

Бегом - на своих на двоих

С весёлым азартом, как в детстве.

Бег - если холод и мрак,

Бегом- если грязь под ногами,

Бегом- если свора собак

Пройдёт полдистанции с вами,

Бегом - да не вспыхнет ни в ком

Трусливая фраза: «Ну, хватит»!

Бегом - вопреки ей-бегом,

Покуда восторг не охватит.

Восторг от того, что сейчас

В порядке и мышцы, и нервы.

Восторг от сознанья, что в вас

Открылись большие резервы.

**Выступление 2-го учащегося.**

В последнее время мы часто слышим слово - гиподинамия. Это недостаточная, пониженная двигательная активность, причём как характерная особенность всего образа жизни.

Действительно, современному человеку приходится затрачивать всё меньше физических усилий.

Но самой природой в человеке заложена потребность в движении, в мышечном усилии, и подавлении этой потребности ведёт к тяжёлым последствиям для здоровья.

В последнее десятилетие одной из главных причин преждевременной смерти людей стали болезни сердечнососудистой системы. Учёные определили, что при гиподинамии особенно страдают кровеносные сосуды, сердце и нервная система.

В Ижевске врачи взяли под наблюдение 1416 школьников. Все они были здоровы, не имели отклонений в физическом развитии, но половина из них занималась физкультурой на уроках в школе, а половина, кроме того, посещала спортивные секции.

Обследования показали, что у людей, занимающихся дополнительно спортом, физическое развитие происходит более гармонично. У них выше жизненная емкость лёгких, больше мышечная сила.

**Выступление 3-го учащегося.**

Подвижный, быстрый человек

Гордится стройным станом.

Сидящий сиднем целый век

Подвержен всем изъянам.

Закаливание - одна из форм укрепления здоровья человека. Закаливание необходимо проводить с постепенно нарастающей силой раздражения. Это значит, необходим постепенный переход от более высоких температур к более низким и от малой продолжительности процедур к большей.

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

1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:

С гимнастикой дружи, всегда весёлым будь,

И проживёшь 100 лет, а может быть, и более.

Микстуры, порошки - к здоровью ложный путь.

Природою лечись - в саду и чистом поле.

Закаливанию способствует пребывание на свежем воздухе, водные процедуры. Много радости приносит купание. Через нервные окончания, которые расположены в коже, водные процедуры оказывают влияние на весь организм человека.

**Учитель:** Человек, соблюдающий здоровые формы жизнедеятельности, свободнее переносит психоэмоциональные трудности, легче переносит стрессовые ситуации. Говорят так: «Где любовь да совет, там и горя нет».

**Выступление 4-го учащегося.**

Эмоциональная сфера человека может резко колебаться в течение суток, часов и даже минут, в зависимости от самых разных поводов.

Эмоции сопровождаются изменениями функционирования многих систем организма, не подвластных воле: учащается пульс, изменяются частота и глубина дыхания, поднимается давление.

Солнечный свет, лунные блики, шум дождя, обращённое к вам слово, чья-то мимолётная улыбка - всё находит отзвук в нашем сознании, привлекает или отталкивает, вызывает радость или тревогу.

Умение владеть собой зависит не только от эмоциональной сферы человека, но и от индивидуального уровня воспитанности и волевых качеств человека.

В ком воля есть и сильный дух,

Тот победит любой недуг.

Болезнь отступит перед гордым,

Перед бесстрашным, непокорным.

**Выступление 5-го учащегося.**

Измерять себя как личность нужно своим отношением к людям. Хороший человек прежде всего видит в людях хорошее, а плохой - только плохое. Хороший человек не в силах оскорбить другого, плохой, наоборот, находит удовлетворение в унижении, оскорблении другого.

Когда мы говорим о культуре человека, то вкладываем в это понятие и способность управлять своим настроением.

Вот важнейшие нормы нравственности, которые стремился передать своим ученикам Василий Александрович Сухомлинский: «Вы живёте среди людей. Каждый ваш поступок, каждое ваше желание отражается на людях. Знайте, что существует граница между тем, что вам хочется, и тем, что можно. Ваши желания - это радости или горести ваших близких. Проверяйте свои поступки сознанием: не причиняете ли вы зла, неприятностей людям. Делайте так, чтобы людям, которые вас окружают, было хорошо».

Учитель: Немалую роль в сохранении здоровья играет борьба с вредными привычками: курением и алкоголем. 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 доживёшь.

- А почему собака не укусит?

- Так с палкой ведь будешь ходить.

- А почему вор в дом не залезет?

- Потому что всю ночь будешь кашлять.»

Запомните:

Табак уму не товарищ.

Курильщик - сам себе могильщик.

Употребление алкоголя- это тоже вредная привычка организма.

**Список использованной литературы**

1.Матвеев В.Ф., Гройсман А.Л.

Профилактика вредных привычек школьников: Кн.для учителя. М.: Просвещение, 1987.-96 с.

**Использованные материалы и Интернет-ресурсы**

1. <http://www.vitominka.ru/5zdorovui_obraz_gizni/6zakalivanie.html>
2. <http://stanzdorovei.ru/zdoroviie-obraz/zakalivanie-i-zdorovyj-obraz-zhizni.html>
3. <http://zdoroviedarr.ru/>