

Конспект классного часа  
"Здоровый образ жизни"

6 Б класс  
воспитатель Федякина Р.П.

2013 год

**Цель:** формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- Актуализировать и развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни;
- Формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации;
- Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;

Практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни;

**Ход классного часа:**

1. Организационный момент
2. Вступительное слово воспитателя
3. Основное содержание мероприятия
4. Выводы, рекомендации
5. Заключительное слово .

**Вступительное слово**

**Здравствуйтесь ребята, ! Я рада приветствовать вас на нашем классном часе.** Сегодня мы будем говорить о самом главном – о здоровье, как сохранить наше здоровье. Многие задают себе вопрос: «Как прожить, чтобы не стареть?» И себе отвечают: «Так не бывает». Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Давайте проведем небольшое тестирование о своем здоровье. Вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам.

**Тест «Твое здоровье».**

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы 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. В последнее время я несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

**Результаты.**

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.

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные принципы здорового образа жизни.

Народная мудрость гласит: "Здоровому все здорово". Вести **здоровый образ жизни** сейчас модно и совсем не сложно - нужно соблюдать основные правила здорового образа жизни. Остановимся на каждом пункте отдельно.

### **Правильное питание - основа здорового образа.**

Давайте поговорим о еде современных подростков. Предпочтение отдается чипсам, сухарикам, газированным напиткам и в довольно больших количествах, поэтому нельзя не заострить внимание на том, что мы едим?

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда, фирмы-производители почему-то называют их специями). Поэтому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности, что называется, «на любителя».

- Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство предпочитают, есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Чаще всего вкус у чипсов искусственный. Тоже самое в полной мере относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков.
- Сладкие газированные напитки. Созданы вовсе не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее пяти чайных ложек.
- Сладкие батончики. Сочетание большого количества сахара и различных химических добавок обеспечивает высочайшую калорийность, и желание есть их снова и снова.
- Сосиски, сардельки, вареная колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир

занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.

- Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде. Старайтесь избегать этих продуктов. Молочные продукты, овощи, фрукты - вот что поможет растущему организму.

Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать характеристики:

— запрещенные — E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152;

— канцерогенные — E131, E210-217, E240, E330;

— опасные — E102, E110, E120, E124, E127;

— подозрительные — E104, E122, E141, E150, E171, E173, E180, E241, E477;

— вызывающие расстройство кишечника — E221-226;

— вредные для кожи — E230-232, E239;

— вызывающие нарушение давления — E250, E251;

— провоцирующие появление сыпи — E311, E312;

— повышающие уровень холестерина — E320, E321;

— вызывающие расстройство желудка — E338-341, E407, E450, E461-466.

## Стресс

Стресс - это нервное напряжение, вызванное каким-то событием. Стрессы подстерегают нас на каждом шагу. Уроки - стресс. Дорога - стресс. Родители ругают... С друзьями поссорился... И так, далее... Стрессы вредят нашему психическому здоровью.

Как можно снять стресс? Для этого существует много способов: пение, общение с домашними животными, уход за растениями, прогулка. А есть еще один способ быстрого снятия стресса - сильно потереть ладони (*показывает*). А самое хорошее средство уберечься от стресса - улыбка, хорошее настроение.

## Режим дня

Режим дня - это чередование часов работы, отдыха и сна, необходимый момент планирования собственной жизни. Многие уверены: соблюдать режим дня нереально. Но если вы решили вести здоровый образ жизни, распишите себе собственный режим дня, рациональный и подходящий для вас.

Человек, который соблюдает режим дня, гораздо больше успевает, меньше устает. Но при составлении режима дня учитывать и особенности своей психики. Как известно люди делятся на «жаворонков» и «сов». «Жаворонки» с утра очень активны, деятельны, а к вечеру устают, хотят отдохнуть. Любят рано ложиться и рано вставать. А «совы», наоборот, с утра вялые, а ближе к вечеру, становятся активными, деятельными. Любят поздно ложиться и поздно просыпаться. «Жаворонки» предпочитают для работы и других

занятий утренние часы, а "совы" - вечерние. Если это учесть, ваша работа будет более продуктивной.

Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 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.

А сейчас мы с вами поиграем в игру. Я начинаю пословицу, а вы заканчиваете.

Пословицы:

1. От хорошего сна ... (Молодеешь)
2. Сон – лучшее ... (Лекарство)
3. Выспишься - ... (Помолодеешь)
4. Выспался – будто вновь... (Родился)

Некий Ренди Гарден попал в Книгу Рекордов Гинесса за то, что не спал 264 часа (11 суток), при этом никто, естественно, не написал, как он себя после этого чувствовал. Здоровый и правильный сон залог хорошего дня и прекрасного настроения, а это и есть здоровый образ жизни.

### **Спорт - залог красоты и здоровья.**

Здоровый образ жизни невозможно представить без утренней зарядки, которая приведет ваш организм в работоспособное состояние, устранил сонливость и вялость, поднимет настроение.

### **Откажитесь от вредных привычек.**

В принципе, эти причины вполне можно объяснить с точки зрения психологии. Молодым людям с раннего детства «промывает мозги» гигантская рекламная индустрия. Курение отождествляется с мужественностью, независимостью, естественностью, красотой, молодостью, общительностью, благополучием и счастливой жизнью. В распространении этой вредной привычки имеет значение своеобразное принуждение детей к курению со стороны курящих. В подростковой среде курящие считают некурящих трусами, «маменькиными сынками», не вышедшими из-под опеки родителей, несамостоятельными.

Независимо от характера причин, толкнувших на курение, ответ, как правило, повторяется. Желание покурить, вдохнуть аромат табачного дыма и затянуться приходит незаметно, но, к сожалению, становится все более сильным.

### **«Результаты исследования причин курения у школьников».**

Подражание другим

Чувство новизны, интереса

Желание казаться взрослыми

Точная причина не известна

Часть ребят начинают курить очень рано - с пятого класса. Половина из них подражают товарищам по школе, двору, причем, как правило, более старшим. Еще почти половина ребят курят из-за стремления к необычности, таинственности: ведь надо раздобыть сигареты и спички, спрятаться в укромном месте... Это похоже на маленькое приключение. К чему может привести курение и употребление спиртных напитков?

Алкоголь и курение человечество знает давно. Свое отношение к этим порокам народ выразил в пословицах.

Думаю, что эта мудрость поможет молодым людям избежать этих пороков.

Вот что говорит наш народ о пьянстве:

1. В луже водки и богатыри тонут. Пьяному море по колено, а лужа по уши. *(Пьяный думает, что может все, а на самом деле даже из лужи выбраться не в состоянии).*

2. Голод да холод дорогу в кабак протоптали. Где винцо, там и горюшко. Вино полюбил – семью разорил. Кто бражкой упивается, тот слезами уливается. Стаканчики да рюмочки доведут до сумочки. Стаканчики граненые, а хата разваленная. *(Пьянство это прямой путь к разорению и нищете).*

3. Хватил винца – не стало молодца. Был Иван, стал Болван, а все винцо виновато. Водка без огня разум сожжет. Пьяница в народе, что сорняк в огороде. *(Пьянство заглушает рассудок и совесть. Пьяница – пропащий человек.)*

4. Пить до дна - не видать добра. *(Пьяница теряет здоровье, друзей, работу, уважение окружающих, любовь близких).*

А вот о курении народ очень мудро и точно заметил: «Курить – здоровью вредить».

### **Игра «Да, нет, не знаю»**

*Классный руководитель.* Наши врачи подготовили для вас игру «Да, нет, не знаю». Они будут задавать вам вопросы, а вы хором должны отвечать «да» или «нет». Если вы не знаете, как отвечать, поднимаете руки

1. Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (Да.)

2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (Да.)

3. Верно ли, что шоколадные батончики входят в пятёрку самых вредных продуктов питания? (Да.)

4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10 000 человек? (Да.)

5. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Да.)

6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (Да.)

7. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (Нет.)

8. Отказаться от курения легко? (Нет.)

9. Правда ли, что большинство людей не курит? (Да.)

10. Правда ли, что «совы» любят работать по утрам? (Нет.)

11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (Да.)

12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Нет.)
13. Правда ли, что надо ежедневно выпивать два стакана молока? (Да.)
14. Правда ли, что сладкие напитки входят в пятерку самых вредных продуктов питания? (Да.)
15. Правда ли, что минута смеха равна 45 минутам пассивного отдыха? (Да.)
16. Согласны ли вы, что стресс полезен для здоровья? (Нет.)
17. Согласны ли вы, что картофельные чипсы полезны для здоровья? (Нет.)
18. Верно ли, что сосиски полезны для здоровья? (Нет.)
19. Верно ли, что можно стать наркоманом от одного укола? (Да.)
20. Верно ли, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов? (Да.)

Итак, вредные привычки оказывают отрицательное влияние на здоровье. Кроме физических нарушений (нарушения работы сердца, желудка, печени, легких), у человека развиваются нарушения психические: в состоянии алкогольного опьянения меняется его поведение - он становится неуправляемым, теряет контроль над собой; появляется агрессивность - человек становится буйным. В таком состоянии человек способен обидеть родных и близких, друзей, нарушить правопорядок. Курящие люди не способны достичь высоких результатов в спорте

#### **Помни, что:**

Сигареты и алкоголь – это яд, а не пищевой продукт!!!

Они могут немного облегчить твои проблемы сейчас, но за это с тебя возьмут слишком высокую цену потом

Даже выкуривая 1 сигарету в день и выпивая одну бутылку пива в неделю, ты ослабляешь свой разум и как следствие:

- ты делаешь свою жизнь скучной и однообразной
- ты ставишь себя в зависимость и попадаешь в рабство от бутылки и сигареты
- ты уменьшаешь свою способность добиваться своего
- ты портишь жизнь себе и своим будущим детям
- ты теряешь самого себя

#### **Работая над собой и укрепляя свой разум, ты сможешь:**

- добиваться любых жизненных целей
- стойко переносить любые трудности
- жить так, чтобы твои родные и близкие гордились тобой

**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 и будьте здоровы!

### **Источники информации**

- Алоева М.А. А у нас классный час: лучшие разработки на нравственные и патриотические темы 5 – 8 классы. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009г.
- Грохотова Ж.А. Игра «Стартинейджеры» на тему «Здоровый образ жизни»// Педсовет. – 2011. - №3. – С. 5 – 6
- Иванов А.В. Игры и праздники в образовательной среде школы: методическое пособие. – М.:ЦГЛ, 2005. – 160с
- Классные часы 6 класс. / Авт.-сост. Л. А. Егорова. – М.:ВАКО, 2008г. – 208с.
- [http://revolution.allbest.ru/life/00025984\\_0.html](http://revolution.allbest.ru/life/00025984_0.html)
- <http://prezentacii.com/obschestvoznanie/6169-privychki-i-zdorove.html>