**Классный час «Здоровый образ жизни», 8 класс**



8 класс

 ЦЕЛЬ: - познакомить учащихся с важнейшими жизненными ценностями;

 -убедить в необходимости здорового образа жизни;

 -развивать умение выступать перед аудиторией своих сверстников.

1.Вступительное слово классного руководителя.

**Конец 20 и начало 21 века характеризуются ростом заболеваемости и смертности населения. Современный этап развития нашего общества связан со снижением продолжительности жизни, снижением психического состояния здоровья населения страны.**

**Интересные факты**

1. **Человеческое сердце имеет потенциал как минимум на 300 лет жизни. Легкие – на 200 и примерно столько же лет все внутренние органы. Средняя продолжительность жизни человека должна составлять как минимум 150 лет.**



**2.Известно, что уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но, по данным ВОЗ он лишь на 10-15 % связан с последним фактором, на 15-20 % обусловлен генетическими факторами, на 25 % его определяют экологические условия и на 50-55 % - условия и образ жизни человека. Таким образом, первостепенная роль в сохранении и формировании** **здоровья все же принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам. Вместе с тем современный человек в большинстве случаев перекладывает ответственность за свое здоровье на врачей. В действительности же, укрепление и творение здоровья должно стать потребностью и обязанностью каждого человека.**

1. **В уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) записано, что здоровье представляет собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, а доброжелательные отношения с другими людьми, с природой и самим собой.**

**Познавая себя, прислушиваясь к себе, мы становимся на путь творения здоровья… . Сегодня, сейчас мы определяем наше здоровье в будущем. Мы сами за него отвечаем! Для совершенствования и формирования здоровья**



- Сегодня мы проводим классный час из цикла «Здоровый образ жизни». Он пройдет в форме круглого стола. Итак, начнем.

 **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 они 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.**

**1-е выступление.**

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

**Доказано его связь с настроением человека. Правильное питание снижает усталость, улучшает самочувствие, уменьшает раздражительность и возбужденность.**

**Для поддержания хорошего здоровья пищевой рацион каждого человека должен быть ограниченным по объему и полноценным по набору продуктов.**

**Рекомендации по рациональному питанию очень индивидуальны, но существуют принципы, придерживаться которых должны все.**

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

**Доказано, что нормальная желудочная секреция может поддерживаться только при наличии четко установленных промежутков между приемами пищи.**

**Соблюдение ритма приемов пищи во многом является залогом хорошего аппетита. Специалисты считают, что основной прием пищи должен быть принят днем, а меньшая часть после 18 часов. Вечером не стоит есть мясо, не полезны вечером острые блюда, также крепкий чай и кофе.**

**Есть еще одно правило: отучаться насыщаться пищей до предела. В этом случае происходит стойкое растяжение желудка и бороться с этим очень трудно. Нужно встать из-за стола вовремя, чтобы еще оставалось желание поесть. Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевать и почувствовать вкус.**

**На сегодня твердо 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.**

**Сохранению и укреплению здоровья человека способствуют высокая двигательная активность, достаточная физическая нагрузка и закаливание.**

**2-е ВЫСТУПЛЕНИЕ.**

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

**Действительно, современному человеку приходится затрачивать все меньше физических усилий. Но самой природой в человеке заложена потребность в движении, в мышечном усилии, и подавление этой потребности ведет к тяжелым последствиям для здоровья.**

**В последнее десятилетие одной из главных причин преждевременной смерти людей стали болезни сердечно-сосудистой системы. Ученые 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 занимающихся дополнительно спортом физическое развитие происходит более гармонично. У них выше жизненная емкость легких, больше мышечная сила.**

**3-е ВЫСТУПЛЕНИЕ.**

 **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 определенные органы.**

**1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:**

 **С гимнастикой дружи, всегда веселым будь,**

 **И проживешь 100 лет, а может быть, и более.**

 **Микстуры, порошки – к здоровью ложный путь.**

 **Природою лечись – в саду и чистом поле.**

**Закаливанию способствуют 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. Нужно ходить босиком, но очень часто сырые ноги становятся причиной простуды, головной боли. Недаром народная мудрость гласит: «Держи ноги в тепле, а голову в холоде».**

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

**4 –е ВЫСТУПЛЕНИЕ.**

**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, обращенное к вам слово, чья-то мимолетная улыбка – все 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.**

**5-е ВЫСТУПЛЕНИЕ.**

**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 сказал: «Вы живете 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».**

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

**Табак родом из Америки. Первыми европейцами, попробовавшими его в 1492 г., были матросы знаменитой флотилии адмирала Христофора Колумба.**

**В числе подарков жители острова Гуанахани, который Колумб назвал Сан-Сальвадор, поднесли сушеные листья растения «петум». Сами они курили эти подсушенные на солнце листья, свернутые в трубочки. Жители Кубы, куда Колумб высадился 27 октября 1492 г., называли траву для курения «сигаро». И хотя в представлении набожных испанцев пускать дым из ноздрей, как это делали островитяне, могли лишь черти, многие матросы, да и сам адмирал, втянулись в это занятие.**

**В Англии, в эпоху Елизаветы I, курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее.**

**В России, во времена царствования Михаила Федоровича Романова, уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй - обрезанием носа или ушей. После сильнейшего пожара в Москве в 1634 г., причиной которого, как стало известно, было курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.**

****