

«Мой выбор – здоровый образ жизни»

10 класс

Цель: пропаганда здорового образа жизни школьников; Осознание учащимися своего отношения к здоровью и формирование личной ответственности за его состояние. Способствовать росту самосознания и самооценки подростков, чувства ответственности за свою жизнь и жизнь окружающих.

Задачи: распространить среди подростков информацию о том, к каким последствиям может привести курение, употребление алкоголя и наркотических средств; сориентировать учащихся на здоровый образ жизни.

Развить умение аргументировать свою точку зрения.

Помочь школьникам выработать зрелую, обоснованную позицию в отношении употребления наркотиков, осознать глубину данной проблемы.

Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Методические приемы: аналитическая беседа, выступление учащихся по проблемным вопросам, ответы на поставленные вопросы, защита докладов по теме классного часа.

Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам - здравствуйте, дорогие участники, гости. Вот и я в начале нашей встречи хочу вам пожелать самого главного и необходимого для каждого человека – это здоровья. И наш классный час мы посвятим одной из важных тем наших дней – здоровому образу жизни! Тема классного часа: **Мой выбор – *Здоровый образ жизни.***

Целью нашего классного часа является

- 1) пропаганда здорового образа жизни
- 2) способствовать росту самосознания и самооценки, чувства ответственности за свою жизнь и жизни окружающих.

Но сегодня я вам предлагаю Вам не простую беседу. Я предлагаю вам разнообразные формы общения на классном часе: это и беседа, встреча с интересными людьми, ответы на вопросы и дискуссия, творческое задание и, конечно же, игра

А, как и принято, в любой игре, мы разделимся на 2 команды, придумаем название к своей команде и девиз. Я думаю, что вы уже готовы, так как заранее было уже сказано. Пожалуйста, представляем свои команды.

У нас сегодня присутствуют две команды: команда «ЗОЖ» и «ФИТНЕС». Молодцы очень интересные названия и девизы команд.

Сегодня мы с вами должны обсудить очень важное для всех людей на Земле понятие: здоровье человека. Каждый стремится стать счастливым. У настоящего счастья две стороны. Первая – счастья общения, взаимопонимания, вторая – счастье творческого труда, в котором, самоутверждается личность. Давайте вместе подумаем, что же может помешать нам достичь своих жизненных идеалов и целей.

Ученики отвечают на поставленный вопрос, называя разные причины, учитель должен подвести ребят к выводу, что реализация поставленных задач в достижении нравственного и материального благополучия зависит, прежде всего, от здоровья человека.

Учитель: Давайте ответим на вопрос: что такое здоровье? Каждая группа попытается сформулировать собственное определение понятия «здоровье». Сначала письменно фиксируете выработанное решение, а затем предлагаете классу.

(Учитель фиксирует во время обсуждения все предложения, чтобы потом дать обобщенное определение, которое должно состоять из конкретных фраз.

Затем каждая команда зачитывает выработанное понятие здоровья.)

По определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье - это состояние полного физического и социального благополучия»

«Здоровье – это состояние духа, эмоционально-психической и физиологической сфер жизнедеятельности человека, которое создает наиболее благоприятные условия для расцвета его личности, талантов и способностей, для осознания им своей неразрывной связи с окружающим миром, ответственности за него.

В словаре русского языка С.И.Ожегова понятие «здоровье» рассматривается как правильная, нормальная деятельность организма.

Здоровье – состояние животного тела или растения, когда все жизненные отправления идут в полном порядке, отсутствие недуга, болезни» (В.И.Даль. Толковый словарь).

Почему мы выбрали именно эту тему для нашей встречи?

Изречения известных людей:

✓ «Кто крепок телом, тот может терпеть и жару, и холод. Так и тот, кто здоров душевно, в состоянии перенести и гнев, и горе, и радость, и остальные чувства» (Эпиктет)

✓ «Тысячи вещей необходимы здоровому, и только одна больному: здоровье» (Вильде)

✓ «Здоровье – всему голова»

✓ «Здоровому все здорово!»

✓ «Здоровье дороже денег»

✓ «Здоров будешь, всего добудешь»

Ваши ответы правильные и самое главное, о чем вы сами сказали, эта тема очень актуальна.

Актуальность ЗОЖ вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги! Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

Поэтому наша сегодняшняя встреча будет проходить под девизом «Мы за ЗОЖ!»

Жизненный опыт показывает, и каждый может найти этому подтверждений, что заботиться о своем здоровье люди обычно начинают только после того, как недуг даст о себе знать.

Можно предотвратить все гораздо раньше, и для этого не потребуется никаких сверхъестественных усилий. Нужно всего лишь вести здоровый образ жизни!

ЗОЖ предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни. Он позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

ЗОЖ в целом, физическая культура и спорт в частности, становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию нашего государства и здорового общества.

С чего же должен начинаться наш день, чтобы с утра уже мы позаботились о своем здоровье?

Учащиеся: С зарядки!

Учитель: Правильно! Я тоже Вам предлагаю встать и под музыку сделать веселую зарядку, ведь это одна из форм укрепления здоровья.

Каждый человек должен осознать, что ЗОЖ - это личный успех каждого.

Многие из вас могут сказать, ну, сколько можно говорить об одном и том же? Тем более это нас не коснется, мы ведем правильный образ жизни.

Чтобы получить ответ на этот вопрос я предлагаю поучаствовать в небольшом тестировании, ответив на несколько вопросов. Перед вами находится листок и карандаш, посчитай количество баллов за ваши ответы.

Тест «Твое здоровье».

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов занятий 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 дома.
5. Я почти 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. Быстро устаю после физических нагрузок.
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. Вам немедленно нужно изменить свои привычки, иначе...

Результат получился не тот, которого вы ожидали. Только при здоровом образе жизни мы можем хорошо себя чувствовать, жить и учиться.

Здоровье – самое замечательное состояние нашего организма. Когда мы с вами здоровы, чувствуем себя хорошо, мы спокойны. Учеба и работа доставляют нам удовольствие. Мы легко занимаемся спортом и с радостью развлекаемся. В состоянии здоровья все органы нашего тела прекрасно функционируют, организм легко справляется с различными неблагоприятными влияниями окружающей среды.

Почему именно здоровье лежит в основе благополучия любого человека?

А сейчас я предлагаю немного разнообразить наше общение. Под музыку я предлагаю взять из конвертов вырезанные на часть полоски бумаги и сложить в таком порядке, чтобы можно было прочитать высказывания о здоровом образе жизни.

Что мешает людям быть здоровыми?

Среди негативных факторов, влияющих на здоровье, ребята должны называть несоблюдение режима дня, неправильное питание, отсутствие постоянного движения, а также курение, употребление алкоголя, наркотиков. Их определяют как пагубные привычки

Доводы: Здоровье – основа благополучия.

Что губит наше здоровье?

Для показа влияния пагубных привычек на жизнедеятельность ученикам можно предложить командам защищать свои доклады на тему «Ситуации из жизни».

В конце выступления на доске записываются последствия, которые несут за собой негативные привычки:

- ✓ они делают человека нездоровым, возникают заболевания практически всех органов;
- ✓ делают человека непривлекательным (желтые зубы при курении, быстрое старение, некрасивая фигура);
- ✓ стоят больших денег (сами ПАВ и лечение от последствий их применения и неправильного образа жизни);
- ✓ могут привести к нарушению закона;
- ✓ подрывают доверие окружающих, разрушают межличностные отношения, приводят к разрыву семей;
- ✓ отрицательно сказываются на карьерном росте и благосостоянии;
- ✓ могут стоить жизни (смертельное заболевание, автокатастрофа, несчастный случай из-за опьянения, отравление)

Учитель напоминает ребятам, что достижение ими целей, запланированных в жизни, человеческое счастье, зависят от действий, которые начинаются сейчас. Если не сохранить свое здоровье, не заботиться о сохранении здоровья окружающих и близких людей, то ни о какой их реализации не будет и речи.

Великие изречения:

- ✓ «Безделье и праздность не только рождают невежество, они в то же время являются причиной болезни» (Авиценна).

✓ «В молодости человек тратит здоровье на то, чтобы заработать деньги, а в старости тратит деньги, чтобы выкупить здоровье, но никому пока это не удалось» (Индийское изречение).

✓ «Если не бегаешь, пока здоров, придётся побегать, когда заболеешь» (Гораций).

✓ «В стакане тонет больше людей, чем в море»

✓ «Пользуйся настоящими удовольствиями так, чтобы не повредить будущим» (Сенека)

Каждый человек обязан знать, что вредит его здоровью и, наоборот, что может быть ему нужным и полезным. Сохранение и укрепление здоровья - дело каждого. Человек - хозяин своей судьбы, своего счастья и здоровья. Несомненно, врожденные недуги сказываются на жизни людей. Но; имея хронические заболевания, многие продолжают жизнь активно и плодотворно. Просто необходимо усвоить, строго и неукоснительно соблюдать рекомендации и наставления здорового образа жизни.

Задание ученикам. Продумать к следующим беседам ответы на вопросы:

- 1) Почему люди курят, употребляют алкоголь, наркотики?
- 2) Как употребление ПАВ влияет на их здоровье, внешний вид и жизнь людей?
- 3) Почему после школы многие прекращают заниматься физкультурой?

4. Заключительное слово

Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье – это самая большая ценность для человека. Мы построили наш «дом здоровья». Пусть он будет крепким, надёжным и долговечным.

Желаю вам:

1. Никогда не болеть;
2. Правильно питаться;
3. Быть бодрыми;
4. Вершить добрые дела.

В общем, вести здоровый образ жизни!

5. Рефлексия

Что интересного вы узнали сегодня?
Какие выводы для себя сделали?

Помните, ваше здоровье - в ваших руках!