КГУ «Школа-гимназия им. Батыр Баяна»

***Классный час:***

***«Беседа о здоровом образе жизни»***

Выполнила: кл. руководитель :

Нурмаганбетова Д.В.7 «Б» класса

2016

Цели:

- дать ученикам представление о том, что такое здоровый образ жизни;

- сделать вывод, что способствует здоровью, а что приносит вред;

- развивать творческие способности,  память, внимание, познавательный интерес;

- стимулировать общению детей, прививать любовь к спорту.

Оформление:

Плакаты:

- «Заботу о пище и уходе за телом нужно отнести к области здоровья и поддержания сил, а не к области наслаждения» /Цицерон/;

- «Здоровье – это единственная драгоценность» /Монтень/;

-«Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилен разум» /Геродот/.

  Здравствуйте, дорогие ребята! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я все вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда – нибудь о том, почему в приветствии людей заложено, пожелание друг другу здоровья? Наверное потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Его не купишь ни за какие деньги. Поэтому девизом сегодняшнего мероприятия мы взяли народную поговорку «Береги здоровье смолоду».

   Глубоко ошибается тот, кто считает, что о своем здоровье должны заботиться только люди среднего и старшего возраста. И в молодости человек должен беречь свое здоровье. Иначе старость он встретит далеко не в лучшей форме. Гармонично развитый человек должен быть спортивным, подтянутым. Не случайно древние говорили: « В здоровом теле – здоровый дух». Как вы относитесь к своему здоровью, узнать поможет тест.

Инструкция. Прочтите внимательно выражение, затем выберите тот вариант ответа, который подходит вам.

Как известно, нормальный режим питания – это плотный завтрак, обед из трех блюд и скромный ужин. А какой режим у вас?

               А) именно такой, к тому же вы едите много овощей и фруктов;

              Б)  иногда бывает, что вы обходитесь без завтрака или обеда;

               В) вы вообще не придерживаетесь никакого режима.

 2. Курите ли вы?

А) нет;           Б) да, но лишь 1-2 сигареты в день;

В) курите по целой пачке в день.

3. Употребляете ли вы пиво или другие алкогольные напитки?

А) нет;         Б) иногда выпиваете с приятелями или дома;

В) часто.

4. Пьете ли вы кофе?

А) очень редко;                 Б) пьете, но не больше 1-2 чашек в день;

В) не можете обойтись без кофе, пьете его очень много.

5. Регулярно ли вы делаете зарядку?

А) да, для вас это необходимо;

Б) хотели бы делать, но не всегда удается себя заставить;

В) нет, не делаете.

6. Вам доставляет удовольствие ваша учеба?

А) да, вы идете в школу обычно с удовольствием;

Б) учеба вас, в общем то, устраивает;

В) вы учитесь без особой охоты.

7. Принимаете ли вы какие – то лекарства?

А) нет;     Б) только при острой необходимости;

В) да, принимаете почти каждый день.

8. Страдаете ли вы от какого – хронического заболевания?

А) нет;            Б) затрудняюсь ответить;    В) да.

9. Используете ли вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятия спортом?

А) да, а иногда и два дня;

Б) да, но только когда есть возможность;

В) нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.

10. Хорошие ли у вас отношения с родителями, братьями и сестрами:

А) да;     Б) не особенно;    В) нет.

11. Как вы предпочитаете проводить свои школьные каникулы?

А) активно занимаясь спортом, интересным делом;

Б) в приятной, веселой компании;

В) для меня это проблема.

12. Есть ли что – то, что постоянно раздражает вас в школе или дома?

А) нет;       Б) да, но вы стараетесь избежать этого;      В) да.

13. Есть ли у вас чувство юмора?

А) ваши близкие и друзья говорят, что есть;

Б) вы цените людей, у которых оно есть, и вам приятно их общество;  В) нет.

14. Умеете ли вы налаживать дружеские отношения?

А) да;    Б) только с теми людьми, кого выбираете сами;   В) нет.

Обработка. За каждый ответ «а» вы получаете 4 балла, «б» - 2, «в» - 0.

Ответы:

От 38 до 56 баллов. У вас есть шансы дожить до ста лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем – то другим, у вас хорошее самочувствие. Если вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность, активность до глубокой старости. Будьте только внимательны при переходе улиц. Не забывайте испытывать радость от самой жизни, так как радость укрепляет здоровье.

От 19 до 37 баллов. У вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые   делают вашу жизнь разнообразной. Но подумайте. Не будут ли некоторые ваши привычки с годами иметь последствия для вашего здоровья? Пересмотрите ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли вы занимаетесь спортом, не слишком ли вы увлекаетесь пивом и сигаретами. И согласитесь, приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и в походе……

От 0 до 18 баллов. Ваше здоровье зависит, прежде всего от вас. Но вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, вы уже жалуетесь на свое здоровье, не слишком надейтесь на лекарства.

 Посмотрим сценку «На приеме у врача».

(на сцену выходит старая больная бабка, садится на стул у кабинета врача:

- Ходила на базар, купила картошки, морковки, лучку…

(выходит еще одна бабка, глухая и слепая, на ощупь находит стул, садится. Первая бабка обращается ко второй:

- Ходила на базар, купила картошки, морковки, лучку….

( из кабинета врача в этот момент выходит юноша, весь перебинтованный, бабки испуганно смотрят ему вслед. Из кабинета доносится голос:

- Следующий….

(бабки сначала замирают, а затем вскакивают и убегают).

Из сценки вы поняли, что, потеряв здоровье, люди идут к врачу. А когда вроде бы ничего не болит, то и к врачам обращаться не стоит. До 1949 года считалось, что здоровье – это отсутствие болезней, это полное физическое, психическое и социальное благополучие; это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

 Скажите, от чего зависит здоровье?

Главные факторы здоровья – движение, закаливание, питание, режим.

Факторы, ухудшающие состояние здоровья, - употребление алкоголя, курение, наркомания.

 Эти слова известны каждому взрослому, подростку. Алкоголь и курение человечество знает давно. Но в последнее время проблема состоит в том, что к ним прибегают очень много молодые люди. Подростки, которые порой еще и не осознают, какой вред может нанести это их здоровью. Давайте остановимся на этих составляющих более подробно.

Чем опасен никотин?

Никотин относится к ядам. В малых дозах он возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, приводит к нарушению ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. А в больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток нервной системы. Курильщик постепенно глупеет, память ослабевает. А в результате понижается трудоспособность. Появляется хроническое воспаление голосовых связок. Голос у курильщика хриплый и неприятный. В табачном дыму обнаружено 6000 различных компонентов, 30 из них – натуральные яды.. Получается, что в течение 30 лет средний курильщик выкуривает около 20 тысяч сигарет или 160 килограммов табака.

  К счастью, многие, даже длительное время курившие люди, сознательно приходят к благоразумному выводу о необходимости бросить курить .

 Лев Николаевич Толстой бросил курить и гордо сообщал: «…Стал другим человеком. Просиживаю по пять часов кряду над работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, тошноту, головокружение».

  Птицы погибают, если к их клювам всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином.

А что представляет собой алкоголь?

 Это этиловый спирт – легко воспламеняющаяся бесцветная жидкость с характерным запахом. Он вызывает сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы. Если человек пьет регулярно, то возникает язва желудка, рак. Страдают головной мозг, что может привести к инсульту, и  печень. Часто человек  в состоянии алкогольного опьянения опасен для окружающих. Именно пьянство в ответе за разрушение семей. Ссоры, драки – ужасный удел таких семей. Человек в пьяном виде не может контролировать свои поступки, что приводит к ужасным последствиям: самоубийствам, дорожно – транспортным происшествиям.

А что же говорить о наркотиках?

Это сильнейший яд для организма. К наркотикам привыкают очень быстро, а это ведет к сложнейшим нарушениям в организме и возникновению социальных, нравственных проблем, к конфликтам. Согласно статистике, человек, пристрастившийся к наркотикам, после этого не живет дольше пяти лет.

Какой же вред обществу несут все эти пагубные привычки?

-Болезни, смерть, горе.

-Нарушение развития, снижение трудоспособности.

-Проблемы на работе.

-Снижение спортивных достижений.

-Загрязнение атмосферы, пожары.

А сейчас проведем небольшую викторину.

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

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

3. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10000 человек? (да)

4. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (да)

5. Отказаться от курения легко? (нет)

6. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)

7. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию ? (да)

8. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения? (да)

Молодцы, а сейчас сделайте прыжок вперед. Подравняйте носочки, ладонями достаньте пол. Сцепите  руки за спиной и присядьте несколько раз.

Как это можно назвать, то что мы с вами делаем сейчас?

 Разминка, зарядка, одним словом – активный образ жизни.  Он способствует укреплению здоровья или нет?  ( да).

Поднимите, пожалуйста, руки, кто никогда не болел. А кто болел один раз в году? А кто болеет два и более раз? Мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть! А нельзя ли, что - то изменить? Ученые доказывают, что человек должен жить 150 – 200 лет. Как же этого можно добиться?

Проведем небольшое спортивное соревнование.

Обычный бег.

Бег задом – наперед.

Бег с мячом между колен.

Зрительная память – 1 человек.

Забросить мяч в указанный «эпицентр».

Сбить фигуры.

Надуть шарик – лопнуть, и собрать выражение « Мы за здоровый образ жизни».

«Сказочные эстафеты»

«Конек – горбунок». Участник сгибается в поясе, берет мяч и кладет его на спину. Чтобы мяч не упал, его надо придерживать руками, оставаясь в полусогнутом положении.

«Лиса Алиса и Кот Базилио». Эстафета парная: один в паре – «лиса», другой – «кот». Тот, кто изображает Лису Алису, сгибает в колене одну ногу и придерживает ее рукой, оставаясь, таким образом на одной ноге. Тому, кто изображает Кота Базилио, завязывают глаза. Лиса кладет свободную руку на плечо коту.

«Змей Горыныч». Трое участников встают рядом и кладут руки на пояс или на плечи. Ноги участника, стоящего в центре, связывают с ногами партнеров, стоящих по бокам. Участники, стоящие по бокам. Должны выполнять движения руками, напоминающие взмахи крыльев.

«Красивей всех котов!» первый рисует – мордочку, второй – уши, третий – туловище и ноги, четвертый  - хвост.

Тест «здоровы ли вы физически?»

Насколько вы активны? Как часто занимаетесь физическими упражнениями?

А) 4 раза в неделю;   Б) 1-2 раза в неделю;   В) раз в неделю;

Г) менее одного раза в неделю.

2. Какое расстояние вы проходите пешком в течение дня?

А) более 4 км;   Б) около 4 км;    В) менее 1,5 км;

Г) менее 700 метров.

3. Отправляясь в школу или по магазинам, вы:

А) как правило, идете пешком или едите на велосипеде;

Б) часть пути идете пешком или едете на велосипеде;

В) иногда идете пешком или едете на велосипеде;

Г) всегда добираетесь на общественном транспорте или автомобиле.

4. Если перед вами стоит выбор: идти по лестнице или ехать на лифте, то вы:

А) всегда поднимаетесь по лестнице;

Б) поднимаетесь по лестнице, за исключением тех случаев, когда у вас в руках тяжести;

В) иногда пользуетесь лифтом;

Г) всегда пользуетесь лифтом.

5. По выходным дням вы:

А) по нескольку часов работаете по дому или в саду;

Б) как правило, целый день проводите в движении, но в течение этого дня не занимаетесь никаким физическим трудом;

В) совершаете несколько коротких прогулок;

Г) большую часть субботы и воскресенья читаете и смотрите телевизор.

Обработка. Поставьте за каждый ответ «а» - 4 балла, «б» - 3, «в» - 2, «г» - 1 балл.

18 баллов и больше. Вы очень активны и придерживаетесь разумного подхода к вопросам сохранения физической формы.

8-12 баллов. Вам стоит больше заниматься физическими упражнениями.

8 баллов и меньше. Вы ленивы и пассивны, физические упражнения вам просто необходимы.

Чтобы говорить о здоровье, надо обязательно вспомнить о стрессах. Они нас подстерегают на каждом шагу. Говорят, что резкое пробуждение и подъем – это уже стресс. Уроки – стресс, родители ругают, с друзьями поссорился…. И так далее.

Как можно снять стресс?

Сосчитать до 10; громко крикнуть; залезть под душ.

Сегодня я хочу научить вас приемам быстрого снятия стресса, и, если в течение жизни вы ими воспользуетесь, я думаю, вы будете быстро выходить из стрессового состояния.

(Растирание ладошек).

Есть еще одно замечательное средство от стресса – это песня. Когда вам плохо, попробуйте петь.

Русские люди испокон веков были здоровыми, крепкими, сильными.

Древние греки считали: если хочешь быть сильным – бегай, если хочешь быть красивым – бегай, если хочешь быть умным – бегай. Спорт – это кусочек жизни, спрессованный во времени и пространстве, со своими горестями и радостями, слезами поражения и триумфом победы, красотой движений и веселой игрой мышщ.

О спорт! Для нас ты – наслажденье!

Всем щедро даришь радость бытия.

А если заниматься им с рождения

Здоровой будет каждая семья!

Тогда забудут в школе дети про недуги

И множество открытий совершат,

А те, чьи мышцы крепки и упруги

К далеким звездам полетят!

Конкурс «Известные спортсмены».

Карточки с заданием. На карточках даны имена спортсменов и виды спорта. Найти соответствие между спортсменом и видом спорта.

Анна Курникова – теннис; Алексей Ягудин – фигурное катание; Алина Кабаева – художественная гимнастика; Елена Исинбаева – прыжки с шестом; Наталья Садова – метание диска; Владимир Крамник – шахматы; Евгений Дементьев – лыжные гонки.

Конкурс «виды спорта»

Летний вариант коньков – ролики.

Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту – туризм.

Умение кидать диск, копье, молот – это   …. (метание).

Игра с мячом, в которой необходимо перебросить мяч через сетку на сторону противника так, чтобы он коснулся земли – волейбол.

Брасс, баттерфляй, кроль – плавание.

Единоборство двух спортсменов, которое проходит по определенным правилам – борьба.

В этой игре используют кий и двадцать один шар – бильярд.

Какой вид спорта был единственным номером программы первых Олимпийских игр древней Греции – бег.

В этой игре используются тридцать две фигуры черного и белого цветов, которые располагаются на доске, состоящей из шестидесяти четырех клеток – шахматы.

соревнование  в этом виде спорта проводятся на рапирах, шпагах и саблях - фехтование

Конкурс «Спортивный инвентарь и снаряжение»

Он может быть сделан из резины или пробки, обшит кожей – мяч.

Они помогают спортсмену плыть быстрее – ласты.

Прибор, с помощью которого человек может дышать под водой – акваланг.

Стальной стержень, с двух сторон которого надеваются стальные диски – штанга.

Через нее кидают мяч в волейболе – сетка.

Их защищает вратарь – ворота.

Толстая палка, которой отбивают мячики – бита.

Этот спортивный снаряд используют в метании – диск.

Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка – маты.

Она защищает глаза спортсмена от воды – маска.

Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе – клюшка.

Они служат для обозначения трассы спуска – флажки

Мы сегодня еще ничего не сказали о питании, а ведь, как известно, от питания зависит порой вся наша жизнь.Недаром древние мудрецы говорили: «Скажи, что ты ешь, и я скажу, кто ты есть». Все ли продукты, которые мы употребляем в пищу полезны?

Задание: полезные и вредные продукты.

Вредные – газированная вода, мороженное, гамбургер, торт.

Полезные – яблоко, ягоды, морковь, огурцы, лук, молочные продукты.

 Заканчивая нашу встречу, я хочу обратить внимание на слова: «Каждый – кузнец собственного здоровья». Мы должны сделать все для своего счастья и здоровья, чтобы не болеть и не огорчать своих родителей.

Преимущества некурящего человека:

- ваша жизнь будет длиннее на 10 – 20 лет, годы будут без отдышки, без сердечных болей и невзгод.

- ваши близкие не будут задыхаться в дыму.

 Я думаю, что после  наших встреч и бесед про здоровый образ жизни, вы выберете для себя верный путь. А наркотики, сигареты и спиртные напитки никогда не смогут стать вашими друзьями.

Вредным привычкам – нет!

Здоровому образу жизни – да!

Мы выбираем здоровье!

Скажи наркотикам – нет!

Скажи никотину – нет!

Скажи здоровью – да!