

Методическая разработка классного часа на тему: «Правила здорового образа жизни» предназначена для нравственного воспитания обучающихся.

Широбокова Т.С. преподаватель ГБПОУ «Техникум сервиса и туризма № 29», г. Москва

Цель: ознакомление обучающихся с факторами, негативно влияющими на здоровье человека и правилами здорового образа жизни (далее — ЗОЖ).

Разработка позволяет в простой, наглядной, легкой для усвоения форме обогатить обучающихся знаниями, необходимыми для ведения ЗОЖ

В заключении классного часа можно провести короткий диспут.

Сценарий классного часа

Звучит песня В. Высоцкого «Утренняя гимнастика».

Дорогие ребята! Не случайно звучит песня «Утренняя гимнастика». Сегодняшний классный час будет посвящен такой важной, значимой для всех сфере жизни, как здоровье, ведь оно — одно из основных условий счастья человека. Сохранить здоровье на долгие годы поможет соблюдение правил ЗОЖ и о них я хочу вам рассказать.

Большинство людей слишком мало знают о своем теле, особенностях его строения и функциях, о здоровье как главной ценности человека. Из-за этого порой совершается множество ошибок, порой роковых.

Человек обладает огромными возможностями адаптации к внешней среде, вместе с тем он существо хрупкое, легко ранимое, подверженное многочисленным опасностям и заболеваниям

Современная медицина стремительно развивается, но ее внимание приковано к уже больному человеку, его болезням и их лечению. Вопросы профилактики, недопущения болезней мы должны решать сами.

В стране довольно низкий уровень продолжительности жизни при высоком уровне смертности, который у мужчин в 3 раза выше, чем

у женщин. Среди трудоспособного населения смертность мужчин в 6–7 раз превосходит аналогичный показатель в развитых странах.

(Предварительно делается плакат с информацией о средней продолжительности жизни в разных странах).

Смертность мужчин, по сравнению с женщинами выше от болезней кровообращения, а причинами этих заболеваний называют негативное влияние вредных привычек, прежде всего активное употребление алкоголя. Уровень потребления спиртных напитков в России сегодня достиг рекордной цифры — 18,5 литра абсолютного алкоголя на человека в год.

Ребята, а какие еще вредные привычки негативно сказываются на нашем здоровье? (*Курение, наркотики*)

Всемирная организация здравоохранения полагает, что значимым фактором риска для здоровья является именно курение. В России курят более 60% мужчин и 20% женщин.

Улучшение качества медицинской помощи, применение новых технологий остаются бессильными перед сознательным разрушением здоровья.

Для того чтобы изменить существующую ситуацию не нужно увеличивать количество медицинских учреждений. Большую пользу принесет соблюдение каждым человеком правил ЗОЖ.

Молодым людям вашего возраста кажется, что ресурс их здоровья неограничен. К сожалению, это ошибка. Единственно верными направлениями, ведущими к здоровью являются:

- приложение усилий к сохранению здоровья;
- знание основ ЗОЖ
- желание быть здоровым;
- бережное, уважительное отношение к себе и другим людям

Возрастной период 14–25 лет характеризуется интенсивной работой над формированием своей личности, выработкой стиля поведения. Это время

поисков молодыми людьми ответов на разные вопросы творческой активности, время начала трудовой деятельности

Факторы способствующие ухудшению здоровья

Какие же опасности для здоровья подстерегают человека на жизненном пути?

Итак, первой причиной заболеваний называют **нездоровый (неправильный) образ жизни**

Говорят, что «человек умирает не от определенной болезни, а от своего образа жизни».

Образ жизни — это способ переживания жизненных ситуаций

Ребята, а какое поведение вы бы определили как соответствующее ЗОЖ (*Занятие спортом, отсутствие вредных привычек, соответствие погоде при выборе одежды*)

Здоровый образ жизни — это активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья. Надо понимать, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе, а формируется — целенаправленно и постоянно. Он взаимосвязан с укладом семьи, качеством стилем жизни

Образ жизни на 50–55 % обуславливает состояние здоровья человека.

К другим факторам, непосредственно влияющим на продолжительность жизни, относят:

- экологию — определяет состояние здоровья на 20–25 %
- наследственность — 20 %
- здравоохранение — 10 %

Таким образом, напрашивается вывод: чтобы иметь хорошее здоровье, необходимо задуматься о своем образе жизни

Негативные факторы научно-технического прогресса, городской образ жизни привели к стремительному **уменьшению физической активности** и это вторая причина ухудшения здоровья населения. В настоящее время не нужно ходить по лестницам — есть лифт,

не обязательно вставать с кресла, чтобы переключить каналы TV или делать звук магнитофона тише (громче) — есть пульт, нет необходимости работать на огороде — можно сходить в магазин и т. д. Осталось не так много видов деятельности, которые требуют хоть каких-то мышечных напряжений. А ведь развитие двигательных функций организма, мышц и поддержание их на высоком уровне требует обязательного наличия двигательной активности, иначе возникает риск приобретения заболеваний опорно-двигательного аппарата, болезни сердца, язвенной болезни желудка, ожирения, нарушения обмена веществ, а это уже предвестник сахарного диабета. Недостаток движения приводит к ослаблению дыхания. В полости живота и ногах застаивается кровь. В организме накапливаются продукты гниения, появляются частые головные боли, и в целом быстрее наступает старение организма.

Третьей причиной нарушения здоровья являются **вредные привычки**. К ним относят: курение, употребление алкоголя и наркотиков.

(Выс тупление обучающихся, заранее подготовив ших сообщения)

Способы сохранения здоровья

Утрачивая здоровье, человек начинает осознавать и чаще всего искать спасения в медикаментах, недооценивая силу воздействия на организм и эффективность таких факторов, как правильный отдых, двигательная активность, умение правильно одеваться (по погоде), рациональное питание, закаливание, полноценный сон, а ведь именно они являются рецептом хорошего самочувствия.

Итак, первым необходимым фактором здорового образа жизни является **правильный отдых**.

Некоторые под словом «отдых» понимают ничегонеделание, но на самом деле отдых — это не пассивность, не бесконечный просмотр TV, не сидение на диване или за компьютером. Эффективный отдых — это активный вид деятельности, переключение с одного занятия на другое, процесс накопления и обдумывания впечатлений.

Как вы думаете, какие виды отдыха можно считать правильными с точки зрения пользы для здоровья?

(Активный отдых на природе, спорт любимое хобби: танцы, рисование, фотография)

Итак, правильный отдых — это прогулки, занятие спортом, творческая деятельность, посещение культурно-массовых мероприятий, походы, путешествия и т. д.

Второй рецепт здоровья — **двигательная активность**. Она благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Систематические тренировки делают мышцы сильнее, а организм более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок улучшается система кровообращения.

Во время мышечной работы увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, повышается вентиляционная способность легких. Люди, регулярно занимающиеся физкультурой, имеют преимущества перед малоподвижными: они лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

Третий рецепт здоровья — **умение правильно одеваться**.

Что же значит «правильно одеваться»? *(По погоде и в свою одежду (не меняться ею с другими))*

Одежда должна выбираться с учетом температурного режима. Если в теплом помещении вы оденетесь слишком тепло, то будете чувствовать себя некомфортно, неуютно. Перегрев может привести к повышению давления и головным болям. Подобное поведение при частом повторении становится причиной нарушения терморегуляции организма. Зимой, напротив, стоит утеплиться. Помните, что если человек мерзнет, ослабевает его иммунитет и это приводит к простудным заболеваниям.

Четвертый рецепт здоровья — рациональное питание, которое следует рассматривать как фактор продления активного периода жизнедеятельности.

Принципы рационального питания:

1. Энергетическая ценность продуктов должна соответствовать энергетическим затратам организма.
2. Химический состав пищи должен удовлетворять физиологические потребности организма.
3. Пища должна быть максимально разнообразной. Некоторые считают, что витамины содержатся только во фруктах, соках, овощах, но это заблуждение. Каждый продукт — мясо, рыба, хлеб, крупы, орехи, молочные изделия богаты витаминами и химическими элементами, необходимыми для нормального функционирования организма.
4. Нужно соблюдать режим питания. Режим — это регулярность чередования приемов пищи. Правильно кушать понемногу, 5–6 раз в сутки.
5. Необходимо полностью отказаться от употребления спиртных напитков.

Соблюдение рекомендаций повысит устойчивость организма к различным вредным воздействиям окружающей среды и снизит вероятность неинфекционных хронических заболеваний.

Здоровье и красота. Эти два понятия неразрывно связаны друг с другом. Нельзя мечтать о красоте, пренебрегая правилами ЗОЖ. Ведь красота является результатом хорошего здоровья. Многие думают о своей фигуре, хотят похудеть и это правильно. Но не только диеты и занятия спортом помогают расходовать калории. При лежании на диване, расходования калорий практически не будет. Но если добавить такой вид деятельности, как чтение «про себя», то это даст возможность израсходовать на 6% калорий больше, по сравнению с состоянием полного покоя (чтение вслух — на 18%).

Слушание лекций, выполнение творческих заданий (практических, лабораторных заданий) повысит расход калорий на 26%; чтение лекции, доклада — на 56%

Так что учеба поможет вам позаботиться о красоте фигуры

Пятый рецепт здоровья — **закаливание**. Закаливание — система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, выработке условно-рефлекторных реакций терморегуляции с целью ее совершенствования.

Это своего рода тренировка защитных сил организма, их подготовка к своевременной мобилизации

Как вы думаете, что является основным средством закаливания? (Вода.)

Конечно, вода. С ее помощью можно совершать обливания, купание, принимать контрастный душ. Хождение в теплое время босиком по траве — это тоже вид оздоровительного закаливания. В сочетании с физическими упражнениями эффективность закаливающих процедур повышается.

Шестой рецепт здоровья — **полноценный сон**. Это не только необходимое условие здорового существования, но и показатель здоровья. «Идеальным» сном следует считать такой, при котором процесс засыпания протекает быстро, а его продолжительность и глубина достаточны для обеспечения хорошего самочувствия и бодрости после пробуждения.

Однако ученые бьют тревогу — с каждым годом число людей, которые по ночам не могут уснуть, растет! Поэтому я хочу дать вам несколько советов правильного сна:

1. Оптимальное время между ужином и сном — не менее 3 часов. Не забывайте, что ужин должен быть легким. Плотный ужин мешает сну, вы проворочаетесь всю ночь.
2. Не пейте тонизирующие напитки (чай, кофе, апельсиновый сок), поскольку они действуют возбуждающе на нервную систему и сон как рукой снимет.
3. После ужина займитесь любимым делом, хотя бы на полчаса. Посмотрите телевизор, почитайте книгу, послушайте музыку и просто расслабьтесь.
4. Ложиться желательно не позднее 22 часов.
5. Чем меньше одежды — тем лучше сон.
6. В спальне обязательно должен быть свежий воздух.

И помните, что древний афоризм гласит: «Спокойная совесть — это лучшее снотворное».

Здоровье — самое большое богатство, которым обладает человек. Помните, что от вашего здорового образа жизни зависит в т. ч. здоровье и благополучие ваших близких и будущего поколения.