МБОУ Первомайская средняя общеобразовательная школа Шипуновского района Алтайского края

Номинация: разработка классного часа

Воспитательное направление: воспитание культуры здоровья

Тема: **«Берегите здоровье»**

Выполнила:

Дадынская А.И.

учитель истории

ул. Тарасова, д.26

658380

**Классный час на тему: «Берегите здоровье!»**

**Цель**: стимулировать у подростков потребность в здоровом образе жизни; рассказать о распорядке дня подросткового и юношеского возраста; дать несколько рекомендаций для поддержания и укрепления здоровья.

**Форма:** беседа с подростками, проведение анкетирования.

**Подготовительная работа**: подобрать материал для беседы с подростками на данную тему; подготовить анкету «Как вы относитесь к своему здоровью?».

**Оформление аудитории**: на доску вывесить образец возможного распорядка дня подростка; заповеди американского физиотерапевта

Поля Брэгга.

**Ход мероприятия**

**I. Выступление классного руководителя**.

 Глубоко ошибается тот, кто считает, что о своем здоровье должны заботиться только люди среднего, если не 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».

 Надо ли говорить о здоровье, физическом самочувствии молодым людям – юношам и девушкам, которые обычно здоровы? Безусловно, надо. Ведь здоровье человека во многом зависит от разумного, бережного отношения к нему в детстве и юности. Молодой человек может многое восполнить из того, что недодала ему природа, закаляя свой организм и повышая его выносливость. Но в то же время может стать и расточителем своего здоровья, относясь к себе бездумно, ведя неправильный образ жизни.

 Человеческий организм – самый сильный, самый совершенный из всех земных – требует к себе постоянного внимания. Врачи давно заметили, что наше физическое благополучие во многом зависит от нашего отношения к своему здоровью. Все знают с детства, что здоровье надо беречь. Но, увы, молодежь мало интересуется своим здоровьем. Это вполне объяснимо. Юношу больше интересует, как развить силу, выносливость, ловкость. Девушку заботит внешний вид, красота. Смешным, а может быть, и «ненормальным» показался бы пятнадцатилетний подросток, который постоянно интересовался бы, какое у него давление, количество холестерина или сахара в крови, процент гемоглобина и т.д. и все-таки ни в каком возрасте человек не имеет права забывать, что здоровье надо беречь, как ни с чем не сравнимое богатство, дарованное природой, нельзя растрачивать его попусту.

 Ко всем можно отнести слова академика К.М. Быкова: «Беда наша в том, что мы впервые задумываемся о своем здоровье только в том случае, когда начинаем терять его, когда уже «поломан» механизм и нужно думать о его починке».

 Нельзя сохранить здоровье, не выполняя правил личной гигиены. Вы скажите: это прописные истины, надоевшие всем наставления.…Мыть руки перед едой? Но ведь это трехлетний ребенок знает. Да, знает. И как ни странно, моет, в отличие от многих пятнадцатилетних, которые либо рукой махнут – подумаешь, велика важность, либо не выкроят времени – некогда, либо просто забудут. Хотя каждый знает о вредных микробах на руках, яйцах глистов под ногтями.

 Каждый человек должен выполнять элементарные правила личной гигиены: мыть все тело мылом и мочалкой как можно чаще, не реже одного раза в неделю; умываться каждый день не реже двух раз; иметь личное полотенце, мыло, мочалку, зубную щетку; руки мыть после всякого загрязнения, игры с кошкой и собакой, посещения туалета, перед едой; тщательно следить за ногтями на руках и ногах, вовремя коротко их стричь; спать в отдельной постели; чаще менять и стирать белье; дома ходить в домашней одежде.

Примером служит стихотворение В.В. Маяковского:

Не видали разве на руках грязь вы?

А в грязи живет зараза,

Незаметная для глаза.

Если, руки не помыв,

Пообедать сели мы,

Вся зараза эта вот

К нам отправится в живот.

Грязные руки грозят бедой.

Чтоб хворь тебя не скосила,

Будь аккуратен:

Пред едой мой руки с мылом!

Будь аккуратен,

Забудь лень,

Чисти зубы каждый день.

Нет прекраснее одежи,

Чем бронза мускулов

И свежесть кожи.

 Особой заботы требует кожа лица. При жирной коже утром и вечером умывайтесь теплой водой, а время от времени – с серным мылом. Запомните: жирная кожа не любит кремов. При жирной коже организму необходимы витамины С и В. При сухой коже нужно умываться теплой водой с детским мылом, еще лучше – разваренными овсяными хлопьями. Нормальная кожа нуждается ни в кремах, ни в лосьонах, а только в свежем воздухе, воде и мыле.

 Ухаживайте за зубами. Врачи рекомендуют чистить зубы два раза в день, утром зубным порошком или пастой, а вечером только щеткой. Не забывайте полоскать рот после каждой еды. Если образовался темный налет, которые не поддается зубной пасте, то поможет таблетка активированного угля. Раздробите ее и почистите зубы – они будут ослепительно белыми.

 Одевайтесь по погоде. Не нужно излишне кутать себя. Одежда должна согревать, но не перегревать. Не нужно слишком легко одеваться раньше времени, ходить зимой и в мороз без шапки. Обязательно держите ноги в тепле. Старайтесь как можно чаще и летом, и зимой бывать на воздухе. Для здоровья важно хорошо сбалансированное питание. Имеется в виду правильное соотношение в рационе пищевых веществ – белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. Постоянное недоедание, нехватка в пище белков и витаминов приводит к разрушению иммунной системы и тяжелым физиологическим нарушениям. Всегда нужно питаться в одно и тоже время. Лучше, чтобы промежутки времени между едой были приблизительно 4 – 5 часов днем, а ночной промежуток, включающий ночной сон, не должен быть более 10 – 11 часов. Сон восстанавливает силу и энергию, затраченные днем. Хотя продолжительность сна индивидуальна, но у нее есть пределы. Много спать вредно. С другой стороны, спать слишком мало опасно для здоровья. Организм тогда не полностью восстанавливает силы, на пределе работает нервная система. У человека, который недосыпает, появляется неуравновешенность, суетливость, притупляется реакция, снижается работоспособность. Нормальная продолжительность сна для подростков и юношей – девять часов, для взрослых – не менее семи. Этого вполне достаточно для полного отдыха. Есть люди, которые с легкостью просыпаются рано утром, чувствуя себя бодрыми, отдохнувшими. Они продуктивно работают в первую половину дня. К вечеру эти люди обычно устают, спать ложатся рано. Их называют «жаворонками». Противоположны им «совы». Они утром просыпаются с трудом, в первую половину дня у них идет своего рода раскачка. Зато во второй половине дня, а часто и вечером они работают легко и продуктивно. Всегда вставайте утром и ложитесь спать вечером в определенное время, иначе вы нарушите свой биологический ритм и повредите здоровью. Каждое утро делайте оздоровительную гимнастику. Она доступна любому, независимо от его физического развития. Пятнадцать – двадцать минут, отданных зарядке, позволяют сохранить бодрость и работоспособность целый день.

 Некоторые школьники жалуются на слабость, чувство изнеможения, беспокойство, нервозность, апатию, плохой сон. Нередко это признак стресса – нервной реакции на отрицательные эмоции. Человек находится в состоянии стресса, когда у него неприятности, горе, он чем-то огорчен, расстроен. На жизненном пути не всегда бывает гладко. Старайтесь в трудные минуты сохранить присутствие духа, спокойнее относитесь к неприятностям, боритесь с плохим настроением, избегайте мрачных мыслей. Примите к сведению такие советы: не давайте воли своим эмоциям, не берите на себя обязанности, превышающие ваши силы, не делайте того, что вас изнуряет.

 Есть у подростков и юношей свои специфические особенности, не свойственные более ни одному возрасту. Некоторые ребята склонны преувеличивать недостатки своей внешности. Побольше двигайтесь, чаще бывайте на свежем воздухе, ведите здоровый образ жизни. Не забывайте: здоровье каждого в его собственных руках. Сбереженное и укрепленное в детстве юности, оно позволит жить долго и активно.

**Возможный распорядок дня школьников любого возраста:**

Подъем – 7.00

Физзарядка – 7.00-7.15

Уборка постели, умывание – 7.15-7.30

Завтрак – 7.30-8.00

Занятия в школе – 9.00-14.30

Обед – 15.00-15.30

Прогулка, развлечения, кружки – 15.30-18.00

Приготовление уроков – 18.20-19.20

Спортивная тренировка, чтение и т.д. – 19.20-20.45

Ужин – 20.45-21.15

Приготовление к школе – 21.15-21.30

Вечерний туалет – 21.30-22.00

Сон – 22.00

**Десять заповедей здоровья по Полю Брэггу.**

* Почитайте свое тело как высочайшее проявление жизни.
* Воздержитесь от любой ненатуральной пищи и возбуждающих напитков.
* Питайте свое тело только живой, натуральной, непереработанной пищей.
* Посвятите свою жизнь любви и милосердию.
* Правильно сочетайте активную деятельность и отдых.
* Очищайте клетки, ткани, кровь свежим воздухом и солнечными лучами.
* Воздерживайтесь от любой пищи, если болен душой и телом.
* Думай и говори спокойно, будь в меру эмоциональным.
* Изучай законы природы, живи с ними в полной гармонии и наслаждайся плодами своего труда.
* Возьми за основу правило следовать законам природы и помогать другим делать то же.

**Тест для учащихся: «Как вы относитесь к своему здоровью?»**

Как же вы относитесь к своему здоровью? Узнать это поможет вам тест. За каждый ответ «а» - 4 очка, за «б» - 2 очка, за «в» - 0 очков.

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

 а) именно такой, к тому же вы идите 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) да, по целой пачке в день.

**3. Употребляете ли вы спиртное:**

 а) нет

 б) иногда выпиваете с приятелями или дома

 в) пьете довольно часто, что и без повода, среди бела дня.

**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 работа:**

 а) да, идете на работу, в школу обычно с удовольствием

 б) работа вас, в общем, устраивает

 в) вы работаете без особой охоты

**7. Принимаете ли вы какие-то лекарства**:

 а) нет

 б) только при острой необходимости

 в) да, принимаете почти каждый день

**8. Страдает ли вы от какого-то хронического заболевания:**

 а) нет

 б) затрудняетесь ответить

 в) да.

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

 а) да

 б) да, но только когда есть возможность

 в) нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.

**10. Как вы предпочитаете проводить свой отпуск, каникулы:**

 а) активно занимаясь спортом

 б) в приятной, веселой компании

 в) для меня – это проблема.

**11. Есть ли что-то, что постоянно раздражает вас на работе, в школе, дома:**

 а) нет

 б) да, но вы стараетесь избежать этого

 в) да.

**12. 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.

**Ответы.**

**От 38 до 56 очков**. 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 улицы. Но подумайте, не слишком ли много сил вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в хорошей форме? Не лишаете ли вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться вам слишком пресной. А радость – это тоже здоровье.

**От 19 до 37 очков**. Чашечка кофе – не обязательный атрибут для приятной беседы. У вас не только хорошее здоровье, но часто хорошее настроение. Вы общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь 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 увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь, приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе.

**От 0 до 18 очков**. Ваше здоровье зависит, прежде всего, от вас. Но вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, вы уже жалуетесь на свое здоровье или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если вы пока не бегаете по врачам, то это «заслуга» только вашего здорового организма, что не может продолжаться бесконечно. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.