

# Классный час по теме: Здоровый образ жизни

ПОДГОТОВИЛА:  
УЧИТЕЛЬ ИСТОРИИ  
КОТЛЯРОВА Д.А

**Цель:** формировать у учащихся здоровый образ жизни.


**Задачи:**

Образовательная: научить детей беречь и сохранять свое здоровье.

Развивающая: развивать ловкость, упорство, быстроту.

Воспитывающая: воспитывать чувство товарищества.



- 
- Понятие здоровый образ жизни включает в себя целый комплекс составляющих компонентов. Это не просто какая-то диета или занятия спортом. ЗОЖ — стиль жизни, направленный на омоложение и оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности.
  - Здоровый образ жизни делает возможным воплощение в жизнь многих планов и идей. А придерживающиеся его люди полны бодрости, здоровья, сил и энергии. Крепкое здоровье и хороший иммунитет, полученные при соблюдении принципов ЗОЖ позволят долгие годы наслаждаться жизнью и получать от неё максимальное удовольствие.
  - Давайте разберёмся, что такое здоровый образ жизни, какие основные принципы и компоненты он в себя включает.

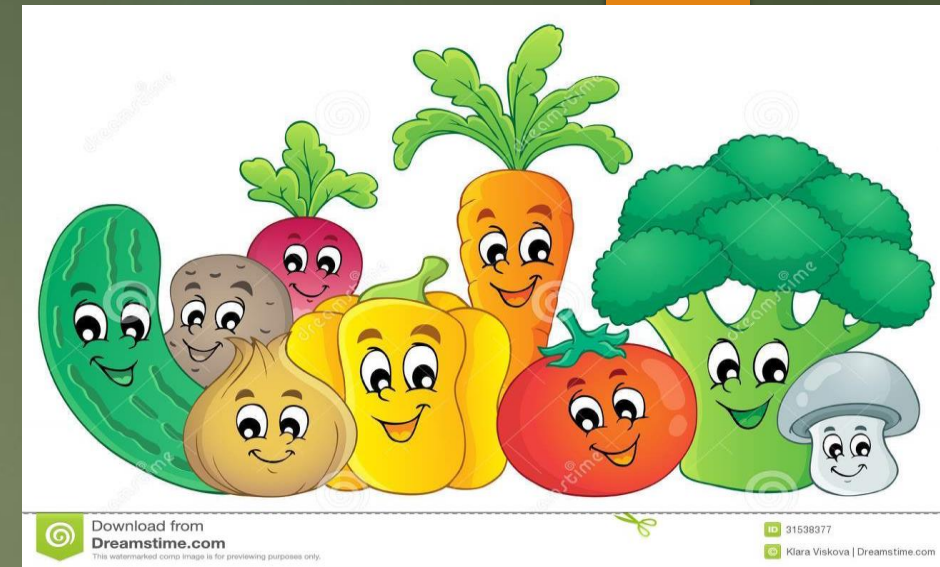
# Занятия спортом

- ▶ Банальная фраза «движение — жизнь» как нельзя точно отражает тот факт, что без адекватной двигательной активности здоровье и полноценная жизнь не возможны. Сегодня многие страдают от различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, наличия лишнего веса и прочих проблем, многие из которых обусловлены как раз недостатком физической активности. Сбалансированное питание и физическая активность — основные компоненты здорового образа жизни.
- ▶ А ведь на самом деле для поддержания ЗОЖ не требуется изнурительных тренировок (они как раз противопоказаны), многочасовых занятий в спортзале, посещения нескольких спортивных клубов и участия в соревнованиях. Достаточно ежедневно всей семьёй встать раньше на 20 минут, чем вы привыкли, сделать утреннюю гимнастику. А потом в течение рабочего дня отвлекаться от работы и прохаживаться.





# Правильное питание



- ▶ Без еды человек не может долго прожить, еда необходима человеку в течение всей жизни.
- ▶ Азербайджанская пословица гласит «Дерево держится корнями, а человек пищей». Как вы понимаете смысл этой пословицы?  
Не все продукты, которые человек употребляет, ему полезны.
- ▶ Какие продукты из списка вредные для здоровья?
- ▶ ( Рыба, пепси колла, кефир, фанта, сметана, чипсы, геркулес, мясо, подсолнечное масло, торты, морковь, капуста, конфеты, сливочное масло, яблоки, груши, сухарики, свёкла ,хлеб, творог, йогурт, молоко, яйца, рис, греча)

# Закаливание

Учитель: А как человек может  
закаливать свой организм?



- ▶ Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека. Способов закаливания много. Очень простой и эффективный способ закаливания – хождение босиком. Дело в том, что подошвы ног – необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки – проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы. Регулярно по утрам, умываясь, потопчитесь на бугристом коврике босыми ногами. И вы убедитесь. Как сразу же к вам придет ощущение бодрости после сна, организм будет лучше подготовлен к умственной и физической работе. Полезны контрастные горячее – холодные ванны.






# Правила гигиены

- ▶ Чисто жить — здоровым быть!
- ▶ Как вы понимаете эту пословицу? Что нужно содержать в порядке?





- 
- Конечно, надо не только умываться. Надо мыть руки, чистить зубы, принимать душ, мыться с мылом и мочалкой, чистить обувь и одежду, проветривать помещение, регулярно делать уборку в квартире, содержать в чистоте свой двор, никогда не бросать мусор на улице мимо урны...


Здоровый образ жизни начинается с чистоты!


# Не заводи вредных привычек.

- ▶ «Мозговой штурм» Распределите эти слова на 2 группы ( спорт, жизнь, алкоголь, курение, книги, наркотики )

ДА

Нет

- 
- ▶ Сегодня я бы хотела поговорить о вредных привычках. Как правило, у человека бывает много различных привычек. Привычки могут приносить человеку пользу, сохраняют его здоровье, потому их называют полезными. Но бывают и такие, которые наносят вред здоровью — это вредные привычки. Самые вредные привычки — это курение, употребление спиртного и наркотиков. О влиянии этих пагубных привычек мы уже говорили неоднократно, но сегодня поговорим еще раз.
  - ▶ Курение очень вредно для легких, да и для всего организма. Ребенок, который начинает курить, хуже растет, быстрее устает при любой работе, плохо справляется с учебой, чаще болеет. Все это происходит потому, что в табачном дыме содержится опасный яд — никотин и еще много других вредных веществ. У некурящего человека легкие розовые, а у того, кто долгое время курит, они становятся серыми от вредных веществ. Ученые посчитали, что от каждой выкуренной сигареты жизнь человека сокращается на 15 минут.

- 
- ▶ Спирт (алкоголь), который содержится в спиртных напитках, при неумеренном употреблении вызывает заболевание желудка и других органов, нарушает работу всего организма. Особенно опасен алкоголь для растущего организма. Даже несколько глотков могут вызвать у ребенка сильное отравление. Наркотики – особые вещества, разрушающие организм человека. Попробовав наркотик раз или два, человек привыкает к нему и уже не может обходиться без него. У него развивается тяжелая болезнь- наркомания, вылечить которую очень трудно. Наркотик нарушает работу головного мозга и всего организма и в конце концов убивает человека. Распространение наркотиков – опасное преступление, за которое строго наказывают.
  - ▶ Чтобы сохранить здоровье никогда не начинай курить, не пробуй спиртное, не употребляй наркотики!



1. Как расшифровывается аббревиатура «ЗОЖ»?

- А) Затрудняюсь ответить, но что-то связанное со здоровьем человека.
- Б) Здоровый образ жизни.
- В) Название какой-то болезни.

2. Какие вредные привычки, на ваш взгляд, не сочетаются со здоровым образом жизни?

- А) Курение и алкоголь.
- Б) Алкоголь, курение, наркотики, переедание.
- В) Наркотики.

3. С какого возраста важно соблюдать личную гигиену?

- А) Со школьного возраста.
- Б) Это надо прививать еще маленьким детям.
- В) Пожилым людям это особенно необходимо.

4. Что включает в себя понятие «здоровое питание»?

А) Без чипсов и визитов в «Макдональдс».

Б) Сбалансированное, из натуральных продуктов, с учетом индивидуальности организма.

В) Любая еда, съеденная с удовольствием, идет на пользу здоровью.

5. Влияет ли неблагоприятная внешняя среда на здоровый образ жизни?

А) Частично влияет, например, выхлопные газы от машин.

Б) Конечно, ведь все взаимосвязано: воздух, которым дышим, воду, которую пьем и т.д.

В) При современном уровне развития защитных средств — не влияет.

6. Какое значение для здорового образа жизни играет физическая активность?

А) Как минимум, зарядка по утрам для этого нужна.

Б) Это одна из его составляющих, ведь движение — это жизнь.

В) Никакого. Гораздо важнее до старости сохранять умственную активность

- Главное в сохранении здоровья – это забота самого человека о своем организме. И заботиться о нем надо начиная с детства, выполнять все необходимые правила гигиены, заниматься физической культурой и не совершать поступков, наносящих вред здоровью.

