

## Классный час для учащихся 7-х классов на тему «Здоровый образ жизни»

**Цели:** расширить представление детей о здоровом образе жизни; способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности; побуждать детей к соблюдению навыков здорового образа жизни; содействовать воспитанию у детей чувства ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи и общества.

### План.

1. Интерактивная беседа «Что имеем, не храним, потерявши, плачем»
2. Мини-лекция «Что такое здоровье?»
3. Составление таблицы «Здоровый образ жизни»
4. Выступление учащихся на тему «Вредные привычки»
5. Игра «Счастливый случай»
6. Заключительное слово.
7. Подведение итогов.

### Ход классного часа.

#### 1. Интерактивная беседа «Что имеем, не храним, потерявши, плачем»

Тема нашего классного часа – здоровый образ жизни.

Каждый взрослый человек вам скажет, что здоровье – это величайшая ценность, но почему-то современная молодёжь в числе главных ценностей называет деньги, карьеру, любовь, славу, а здоровье ставит только на 7-8 место.

Мудрая пословица гласит: «Что имеем, не храним, потерявши, плачем». Как вы думаете, какое отношение эта пословица имеет к теме нашего разговора? Мы знаем, как хранить деньги, как сберечь вещи. А знаете ли вы о том, как хранить здоровье?

Сегодня мы будем говорить о том, что нужно делать, чтобы не жалеть о потерянном здоровье.

#### 2. Мини-лекция «Что такое здоровье?»

Итак, сегодня мы говорим о здоровье. Долгие годы здоровье и понималось как отсутствие болезней и физических недостатков. Но в наше время установилась другая точка зрения. Согласно этой точке зрения, здоровье бывает физическое, душевное и социальное.

**Физическое здоровье** – это состояние правильной работы всего организма. Если человек физически здоров, то он может все свои текущие обязанности без излишней усталости. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома.

**Душевное здоровье** проявляется в том, что человек доволен собой, нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворён своими достижениями и может сделать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного

здоровья необходимо отдыхать, получать новые впечатления, общаться с друзьями.

**Социальное здоровье** проявляется в отношениях с другими людьми. Социально здоровые люди умеют ладить с окружающими. Они уважают чужие права и могут отстоять свои. Они поддерживают добрые отношения с родственниками, умеют находить новых друзей, умеют выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.

**Здоровым можно назвать только такого человека, который обладает всеми тремя видами здоровья.**

#### **Составление таблицы «Здоровый образ человека»**

Итак, здоровье – это великая ценность, но многие начинают это понимать, когда заболеют. Учёные утверждают, что организм человека рассчитан на 150-200 лет жизни. А у нас сейчас люди живут в 2-3 раза меньше. Что мешает людям жить долго?

**Главное для здоровья – это умение человека работать над самим собой, над своим здоровьем. Все учёные сходятся в одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.**

А вот из чего складывается ЗОЖ, мы узнаем при составлении таблицы. Я загадаю 5 загадок, каждая из которых – фактор здоровья.

- 1.Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. (Режим дня)
- 2.Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям. (Закаливание)
- 3.Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (Гигиена)
4. Порядок приёма пищи, её характер и количество (Правильное питание)
5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц. (Движение, спорт)

Итак, что же у нас получилось. Из чего складывается здоровый образ жизни, который дарит человеку здоровье и долголетие?

Я предлагаю добавить в этот список ещё один пункт – отсутствие вредных привычек. Вы согласны со мной?

Действительно, человек может выполнять все пункты здорового образа жизни, но одна вредная привычка, например, курение или алкоголизм, сведёт на нет все его усилия. А какие ещё вредные привычки есть у человека? Послушаем своих одноклассников.

#### **4.Выступление учащихся на тему «Вредные привычки»**

Курение, Алкоголизм, Наркомания, Игромания, сквернословие.

Вот такие вредные привычки могут погубить здоровье человека, нанести организму колоссальный вред.

#### **5. Игра «Счастливый случай»**

Я подготовила вам игру. У нас в игре 2 команды.

**1тур. «Да, нет, не знаю»**

1.Согласны ли вы, что зарядка – это источник	1.Правда, что недостатка солнца
--	---------------------------------

бодрости и здоровья? Да	вызывает у людей депрессию? да
2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? Нет	2. Правда, что летом можно запастись витамином на целый год? нет
3.Верно ли, что шоколадные батончики входят в 5-ку самых вредных продуктов питания? да	3.Правда, что надо ежедневно выпивать 2стакана молока? Да
4 Правда ли, что бананы поднимают настроение? да	4Правда, что сладкие напитки входят в 5-ку самых вредных продуктов питания? да
5.Верно ли, что от курения ежегодно умирают более 10000 человек? да	5.Правда, что минута смеха равна 45 минутам пассивного отдыха? Да
6.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? Да	6. Согласны ли вы, что стресс полезен для здоровья? Нет
7.Правда ли, что есть безвредные	7. Согласны ли вы, что

наркотики? Нет	картофель ные чипсы полезны для здоровья? Нет
8.отказаться от курения легко? Нет.	8 Верно ли, что от одного укола можно стать наркоман ом? Да
9.правда, что большинство людей не курит? да	9.Верно ли, что молодому растущем у организм у еженедел ьно требуется 30 видов разнообра зных продуктов ? Да
10.Правда, что «совы» любят работать по утрам? нет	10.Верно ли, что сосиски полезны для здоровья? нет

## 2 тур. «Заморочки из бочки»

1. Назовите комнатное растение, которое: во-первых, съедобно – можно положить 1-2 листочка в салат или съесть просто так, без приправ; во-вторых, лечит горло, голосовые связки, заживляет раны, а его сок улучшает пищеварение (каланхоэ)
2. Какое лекарственное животное пропагандировал Дуремар – персонаж сказки Алексея Толстого? (Медицинскую пиявку. Они высасывают кровь, снижают кровяное давление, вырабатывают гирудин, предотвращающее свёртываемость крови)
3. Почему нельзя собирать ягоды, грибы и лекарственные растения вдоль автомобильных дорог? (В них накапливаются вредные вещества)
4. В Арктике и Антарктиде, несмотря на холод, люди мало болеют простудными заболеваниями, а в средней полосе – часто. Почему? (Воздух

там практически стерилен, поскольку болезнетворные бактерии и вирусы погибают. В средней полосе в воздухе много вирусов, вызывающие болезни)

## **6. Заключительное слово.**

Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье – самая большая ценность для человека. На наше здоровье влияет множество факторов: и климат, и политика, и экономика, и много чего ещё. Что-то мы не в силах изменить. Но очень много зависит и от нас. Чтобы быть здоровым, чтобы жить долго и счастливо, нужно вести здоровый образ жизни. И это под силу каждому человеку

## **КУРЕНИЕ**

Курение табака возникло еще в глубокой древности. Высадившись на берегах Америки Колумб и его спутники увидели туземцев, которые держали во рту пучки дымящейся травы.

Во Францию табак попал из Испании, его привез посол Жан Нико в подарок королеве Екатерине Медичи. От фамилии «Нико» произошло слово «никотин».

### **Наказания**

- В Китае, замеченного в курении ученика ожидает изнурительное наказание – тренировка на велотренажере;
- В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади;
- В Турции курильщиков сажали на кол;
- В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертная казнь. Всех, у кого найден табак, «надобно пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда добыл...»

В нашем гуманном обществе нет таких наказаний, но курение табака приравнивают к наркомании. Благодаря никотину человек испытывает своеобразное эйфорическое состояние и спад чувства голода. В любом случае, это аномалия. Вдумаемся в такую страшную цифру: курение и вызванные им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем одного миллиона граждан нашей страны.

По данным ВОЗ, в мире 90% смертей от рака легких, 75% от хронического бронхита и 25% от ишемической болезни сердца обусловлены курением.

Курение отрицательно влияет:

- на нервную систему
- мозговое вещество надпочечников
- артериальное давление
- дыхательный центр
- привратник желудка.

Нарушение питания подкожных сосудов ведет к преждевременному старению и пожелтению коже лица. Воспалется слизистая оболочка трахеи и бронхов. Образуется застой слизи в легких, что приводит к постоянному кашлю. Иммунитет у курильщиков ослаблен.

Так как у подростков легкие еще не сформированы, они особенно страдают от курения. У молодых курильщиков ухудшаются процесс запоминания и внимание. Нарушается работоспособность, зрение, слух, обоняние.

### АЛКОГОЛИЗМ

Хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы. Нередко возникают алкогольные психозы.

Существует миф о том, что употребление умеренного количества спиртных напитков не вызывает серьезных физических и психологических проблем и даже полезно для здоровья. Но нередко даже умеренная выпивка заканчивается развитием алкоголизма.

Употребления алкоголя чрезвычайно опасно для детей и подростков. Детский алкоголизм развивается намного быстрее, чем взрослый. Печень подростка разлагается быстрее, чем у взрослого. Останавливается развитие организма, ухудшается память, зрение, и состояние всего организма в целом. Увеличивается риск таких заболеваний как рак, диабет, гипертония.

Как лечится алкоголизм?

Первый шаг к лечению для алкоголика – признание того, что у него есть проблема зависимости от алкоголя. Следующий шаг – получение помощи в государственном или частном учреждении, специализирующемся на лечении алкоголизма.

### НАРКОМАНИЯ

Официальная статистика в отношении наркомании очень тревожна. В течение последних 6 лет распространенность наркомании среди подростков увеличилась в 10 раз. Сам термин "наркомания" связан с понятием "наркотик" (от греч. *narkotikos*- усыпляющий).

Согласно международному принятому определению, наркомания - это нарушение психики, заключающееся в сильном желании принять определенное вещество в ущерб другим видам деятельности и упорное продолжение использования вещества несмотря на пагубные последствия. Синонимом термина наркомания является понятие "зависимость".

Говоря о наркомании, мы имеем в виду вещества, формирующие психическую зависимость от их потребления. Таким образом, в настоящее время термин "наркотическое вещество" (наркотик) применяется по отношению к тем ядам или веществам, которые способны вызвать эйфоризирующее, снотворное, болеутоляющее или возбуждающее действие.

У начинающего наркомана мысли о вреде попросту нет, однако есть идея о том, что он сможет применить все свое усилие, собрать всю свою волю в кулак и бросить эту пагубную привычку тогда, когда сам захочет. Однако это самая большая ошибка.

Вред наркомании не обнаруживает себя спонтанно. Первоначально на ранних этапах человеку кажется, что все «байки» про опасность чересчур уж

гипертрофированы, тогда как на самом деле мозг находится в приятной прострации, а тело словно в невесомости. Подобное убеждение настолько прочно закрепляется в сознании наркомана, что он не слушает все разумные доводы близких людей и врачей.

### ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми.

Играми, вызывающими самую сильную зависимость, чаще всего считаются сетевые. Известны случаи, когда слишком долгая игра приводила к фатальным последствиям. Так, в октябре 2005 года умерла от истощения китайская девочка (Snowly) после многосуточной игры в World of Warcraft. После этого в игре была проведена виртуальная церемония похорон.

Компьютерные игры часто становятся объектом критики. Ряд учёных считают, что они вызывают зависимость, наравне с алкоголем и наркотиками, хотя подобные утверждения во многом спорны. Многие люди увлекаются компьютерными играми, но далеко не все становятся игроманами.

#### Причины и симптомы игромании

Среди основных причин развития игровой зависимости выделяют:

- отсутствие ярких моментов в реальной жизни;
- несформированную психику (фиксация в детском или подростковом возрасте);

Про наличие игровой зависимости свидетельствуют следующие симптомы:

- нежелание зависимого человека отвлечься от компьютерной игры, появление ярко выраженного раздражения при вынужденном отстранении от игры, при возобновлении компьютерной игры наблюдается эмоциональный подъем;
- неспособность спрогнозировать время завершения компьютерного сеанса, откладывание этого момента на длительное время;
- постоянные разговоры зависимого человека о его любимой компьютерной игре;
- отсутствие интереса к еде (прием любой пищи, не отходя от компьютера);
- нерациональный режим дня, сокращение времени на сон с целью удлинения компьютерного сеанса;
- забывание о служебных, домашних делах, отсутствие интереса к ним;
- пренебрежение личной гигиеной.

### СКВЕРНОСЛОВИЕ

Сквернословие-это речь, наполненная неприличными выражениями, непристойными словами, бранью. У этого явления много определений: нецензурная брань, непечатные выражения, нецензурная лексика и т.д.

В подростковом возрасте проблема нецензурной лексики становится особенно острой, ведь в глазах подростка сквернословие это проявление независимости, способности не подчиниться запретам, то есть символ взрослости. Кроме того, она является знаком языковой принадлежности к

группе сверстников, речевой моды. Иногда это подражание молодежным кумирам, например популярным телеведущим, актерам, певцам.

Но мало кто из ребят догадывается, что сквернословие, как и хамство, оружие неуверенных в себе людей. Грубость позволяет им скрыть собственную уязвимость и защищает их, ведь обнаружить слабость и неуверенность в этом возрасте равносильно полному поражению. Кроме того, подростки стараются бранными словами задеть родителей, шокировать, вывести их из себя, чтобы измерить свою власть над ними и подтвердить собственную эмоциональную независимость от них.

Матерная брань это не только набор непристойностей. Подобная лексика свидетельствует о духовной болезни человека. Ведь слово не просто набор звуков, выражающих мысль. Оно способно очень многое рассказать о нашем душевном состоянии. Сократ говорил: «Каков человек, такова его и речь»

. Заключительное слово

Классный руководитель. Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье - это самая большая ценность для человека. На наше здоровье влияет множество факторов: и климат, и политика, и экономика, и много чего еще. Что-то мы не в силах изменить. Но очень многое зависит и от нас. Чтобы быть здоровым, чтобы жить долго и счастливо, нужно вести здоровый образ жизни. И это под силу каждому человеку.

Подведение итогов (рефлексия)

Классный руководитель. Что интересного вы узнали сегодня? Что обязательно возьмете на вооружение?

Примерные ответы детей:

- Узнал о вредных продуктах, больше не буду их покупать так часто.
- Узнал о том, что человек может жить 200 лет.
  
- Буду стараться вести здоровый образ жизни.
  
- Постараюсь не вредить своему здоровью вредными привычками.



**КЛАССНЫЙ ЧАС**  
**«ЗДОРОВЫЙ**  
**ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

## Компоненты здорового образа жизни



Проведен 23 сентября 2022 года с учениками 7 класса

Классный руководитель

Колесникова И.С.