Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 18»

г. Балаково Саратовской области

**Классный час**

**Здоровая нация – залог успешного будущего**

Разработала:

классный руководитель 9В класса

Замараева Лариса Викторовна

2016 – 2017 учебный год

**Тема: Здоровая нация – залог успешного будущего.**

**Цель:** Воспитание бережного отношения к здоровью

**Задачи:**

1.Повышение мотивации к здоровому образу жизни

2.Создание позитивного настроя учащихся на учебную деятельность.

3. Продвижение здоровьесберегающих технологий.

**Оборудование:** наглядности, поговорки о здоровом образе жизни (Здоровому всё здорово. Богатство - на месяц, здоровье - на всю жизнь. В здоровом теле – здоровый дух. Здоровье дороже золота.)

**Ход классного часа**

**1. Вступительное слово учителя:**

Тема нашего сегодняшнего классного часа « Здоровая нация – залог успешного будущего».

Физическое здоровье - это правильная работа всего организма. Если человек физически здоров, то он может выполнять 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 удовлетворен своими достижениями и может делать 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.

Здоровье человека начинается с микроклимата в семье. Здоровый образ жизни складывается из нескольких факторов:

Доброжелательные отношения между родителями, бабушками и дедушками.

Полезное питание. Здоровая пища должна быть вкусной. Правильная организация работы пищеварительного тракта предотвращает заболевания человека, как взрослого, так и ребенка. Вредные вещества, попадающие в организм с пищей, не способствуют здоровью и трудоспособности.

Положительные эмоции. Совместно проводимые праздники способствуют дружеским отношениям взрослых и детей.

Совместная трудовая деятельность способна сблизить даже незнакомых людей, не то, что членов одной семьи.

Воспитание личным поведением, исключающим алкоголь и курение.

В последнее время в нашей стране идет активная работа по формированию здорового образа жизни среди населения. Безусловно, нация должна быть здоровой. Здоровая нация является признаком сильного государства. Одним из главных факторов процветания нации является здоровая семья. Что такое здоровая семья?

Здоровье – самая большая ценность человека. От того насколько бережно мы к себе относимся, зависит наше самочувствие на протяжении всей жизни. Основы здорового образа жизни закладываются в нас еще в детстве. Необходимость следить за собой, избегать вредных воздействий окружающей среды, соблюдать режим дня и выполнять другие повседневные правила должна войти в привычку.

**Главное в жизни - это здоровье!**

**С детства попробуйте это понять!**

**Главная ценность - это здоровье!**

**Его не купить, но легко потерять.**

Наверное, в каждой семье есть свои секреты сохранения здоровья, свои традиции здорового образа жизни, поделитесь, пожалуйста. Может быть, кто-то всей семьёй совершает велопрогулки или зимой прогулки на лыжах?

А теперь ответьте на такой вопрос: Что не купишь ни за какие деньги? Что для человека дороже всего? Если его потеряешь, то вернуть его очень сложно, а часто даже невозможно. Правильно, **здоровье!**

Знаете ли вы, что нужно для здоровья? Давайте я буду задавать вопросы, а вы отвечайте «да» или « нет».

**Что нужно для здоровья?**

Может, молоко коровье?

Лет в 12 сигарета?

А с друзьями эстафета?

Тренажёр и тренировка?

Свёкла, помидор, морковка?

Пыль и грязь у нас в квартире?

Штанга или просто гири?

Солнце, воздух и вода?

Очень жирная еда?

Страх, уныние, тоска?

Скейтборд - классная доска?

Спорт, зарядка, упражнения?

А компьютерные бдения?

Бег по парку по утрам?

Музыкальный тарарам?

Сон глубокий до обеда?

Полуночная беседа?

Если строг у нас режим –

Мы к здоровью прибежим!

**Интеллектуальный марафон.**

У детей чаще бывает искривление позвоночника и ног, чем у взрослых. Однако дети реже ломают кости, чем взрослые. От наличия какого вещества это зависит? (Это вещество - кальций, он придаёт костям твёрдость.)

В семье два сына. Один из них каждое утро умывается холодной водой, другой - тёплой. Кто из них реже болеет простудой? (Холодная вода - средство закаливания, поэтому реже простужается первый сын.)

Почему нельзя самостоятельно голодать ради красивой фигуры? (При голодании изменяется обмен веществ, поэтому обязательно нужно наблюдение врача. А красивой фигуры можно добиться, занимаясь физкультурой, правильно питаясь.)

«Обжора роет себе могилу зубами», - говорит народная пословица.

Почему? (Люди с лишним весом имеют много заболеваний, поэтому продолжительность их жизни меньше, чем у людей с нормальным весом.)

Весна. Петя «загорает» на закрытом окне. Жарко, а загара нет. Открыл окно, а через час на теле ожог. Полезен ли загар? (Стекло не пропускает ультрафиолетовые лучи, поэтому при закрытом окне загореть невозможно. Первое пребывание на солнце должно длиться 5-10 минут. Загорать необходимо, так как в коже образуется витамин Д.)

Стоит ли в жару пить много воды? (В жаркую погоду усиливается потоотделение и уходит из организма соль. Чтобы восстановить солевой баланс, человеку нужна вода.)

Молодцы! Справились! А теперь следующее задание. На доске написано слово здоровье, давайте мы его расшифруем и узнаем, из чего же оно складывается?

**З - закалка**

**Д - диета**

**О - отдых**

**Р - режим дня**

**О - отказ от вредных привычек**

**В – витамины, велосипед, водные процедуры**

**Ь-**

**Е - ежедневные пробежки**

А теперь, подведём итоги, что должны делать дети, чтобы быть здоровыми? Давайте придумаем свою формулу здоровья:

**Здоровье = (режим дня + правильное питание)**×**хороший отдых — вредные привычки.**

Врач 1. Мой секрет касается питания. Врачи-диетологи всего мира выявили пятерку самых вредных продуктов для человека.

В эту пятерку вошли (читает):

1. Сладкие газированные напитки. Созданы вовсе не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее пяти чайных ложек.

2. Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жира плюс искусственные вкусовые добавки.

3. Сладкие батончики. Сочетание большого количества сахара и различных химических добавок обеспечивает высочайшую калорийность и желание есть их снова и снова.

4. Сосиски, сардельки, вареная колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.

5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.

Старайтесь избегать этих продуктов. Молочные продукты, овощи, фрукты - вот что поможет растущему организму.

Врач 2. Мой секрет касается борьбы со стрессами. Стресс - это нервное напряжение, вызванное каким-то событием. Стрессы подстерегают нас на каждом шагу. Уроки - стресс. Дорога - стресс. Родители ругают... С друзьями поссорился... И так далее... Стрессы вредят нашему психическому здоровью.

Как можно снять стресс? Для этого существует много способов: пение, общение с домашними животными, уход за растениями, прогулка. Есть еще один способ быстрого снятия стресса - сильно потереть ладони (показывает). А самое хорошее средство уберечься от стресса - улыбка, хорошее настроение.

Врач 3. Мой совет касается режима дня. Человек, который соблюдает режим дня, гораздо больше успевает, меньше устает. Но при составлении режима дня нужно учитывать и особенности своей психики. Как известно, люди делятся на «жаворонков» и «сов». «Жаворонки» с утра очень активны, деятельны, а к вечеру устают, хотят отдохнуть. Любят рано ложиться и рано вставать. А «совы», наоборот, с утра вялые, а ближе к вечеру становятся активными, деятельными. Любят поздно ложиться и поздно просыпаться. «Жаворонки» предпочитают для работы и других занятий утренние часы, а «совы» - вечерние. Если это учесть, ваша работа будет более продуктивной.

Врач 4. Мои советы я почерпнула из народной мудрости. Они касаются вредных привычек. Алкоголь и курение человечество знает давно. Свое отношение к этим порокам народ выразил в пословицах. Думаю, что эта мудрость поможет современным молодым людям избежать этих пороков.

Вот что говорит наш народ о пьянстве (читает):

1. В луже водки и богатыри тонут. Пьяному море по колено, а лужа по уши. (Пьяный думает, что может все, а на самом деле даже из лужи выбраться не в состоянии.)

2. Голод да холод дорогу в кабак протоптали. Где винцо, там и горюшко. Вино полюбил - семью разорил. Кто бражкой упивается, тот слезами умывается. Стаканчики да рюмочки доведут до сумочки. Стаканчики граненые, а хата разваленная. (Пьянство - это прямой путь к разорению и нищете.)

3. Хватил винца - не стало молодца. Был Иван, а стал Болван, а все винцо виновато. Водка без огня разум сожжет. Пьяница в народе, что сорняк в огороде. (Пьянство заглушает рассудок и совесть. Пьяница - пропащий человек.)

4. Пить до дна - не видать добра. (Пьяница теряет здоровье, друзей, работу, уважение окружающих, любовь ближних.)

А вот о курении народ очень мудро и точно заметил: «Курить - здоровью вредить».

**Игра «Да, нет, не знаю»**

Классный руководитель.

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

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

3. Верно ли, что шоколадные батончики входят в пятерку самых вредных продуктов питания? (Да.)

4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10 ООО человек? (Да.)

5. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Да.)

6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (Да.)

7. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (Нет.)

8. Отказаться от курения легко? (Нет.)

9. Правда ли, что большинство людей не курит? (Да.)

10. Правда ли, что «совы» любят работать по утрам? (Нет.)

11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (Да.)

12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Нет.)

13. Правда ли, что надо ежедневно выпивать два стакана молока? (Да.)

14. Правда ли, что сладкие напитки входят в пятерку самых вредных продуктов питания? (Да.)

15. Правда ли, что минута смеха равна 45 минутам пассивного отдыха? (Да.)

16. Согласны ли вы, что стресс полезен для здоровья? (Нет.)

17. Согласны ли вы, что картофельные чипсы полезны для здоровья? (Нет.)

18. Верно ли, что сосиски полезны для здоровья? (Нет.)

19. Верно ли, что можно стать наркоманом от одного укола? (Да.)

20. Верно ли, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов? (Да.)

**Подведение итогов (рефлексия)**

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