

Классный час. Тема: «Что значит - быть здоровым?»

Цели: - формировать понятие здоровья как самого ценного дара;

-формировать знания о естественнонаучных основах здорового образа жизни

как важнейшего условия сохранения здоровья.

Оборудование: тесты, высказывания о здоровье, выставка книг по теме.

Оформление кабинета: столы стоят прямоугольником так, чтобы все видели друг друга, на доске высказывание «Здоровье это не все, но все без здоровья - ничто», на стенде выставка книг.

Ход классного часа.

Постановка проблемы

Учитель: Здравствуйте! Именно так мы приветствуем друг друга при встрече, и в этом заложен большой смысл. Мы желаем человеку здравствовать. Жить здорово, т.е. полезно и для себя, и для окружающих. Жить в гармонии с природой. Жить одухотворенно. Жить качественно. Начиная с сегодняшнего классного часа, мы раз в месяц будем говорить о здоровье и факторах его укрепляющих и разрушающих.

Основная часть.

Учитель: Каждый человек хочет быть обязательно счастливым. А что такое счастье? Вот что говорит об этом Э. Асадов:

Что же такое счастье?

Одни говорят:- это страсти:

Карты, вино, увлечения-

Все острые ощущения.

Другие верят, что счастье-

В окладе большом и власти,

В глазах секретарш плененных

И трепете подчиненных.

Третьи считают, что счастье-

Это большое участие:

Забота, тепло, вниманье

И общность переживания.

По мнению четвертых, это-

С милой сидеть до рассвета.

Однажды в любви признаться

И больше не расставаться.

Еще есть такое мнение,

Что счастье - это горенье:

Поиск, мечта, работа

И дерзкие крылья взлета!

А счастье, по-моему, просто

Бывает разного роста:

От кочки и до Казбека,

В зависимости от человека!

Учитель: Но скажите, когда человек не может быть счастливым и что он не может купить, ни за какие деньги?

Ученик: Нельзя купить здоровье.

Учитель: Одним из показателей здоровья человека является продолжительность жизни. В нашей стране сейчас продолжительность жизни женщин составляет 72 года, а мужчин - 58 лет. Каждого интересуют его шансы на долголетие. Вашему вниманию предлагается тест, который поможет вам определить эти шансы.

За основу берется средняя продолжительность жизни. Поэтому мальчики берут за основу цифру 58, а девочки – 72.

Если вы живете в городе с населением более 1 млн. человек, то вычтите 2 года.

Если вы живете в населенном пункте с населением менее 10 тыс. человек, то добавьте 2 года.

Если вы планируете в будущем заниматься умственным трудом, отнимите 3 года, если физическим – прибавьте 3 года.

Если вы занимаетесь спортом пять раз в неделю хотя бы по полчаса, то прибавьте 4 года, если два- три раза – прибавьте 2 года.

Если в будущем вы собираетесь вступить в брак – добавьте 5 лет, если нет – вычтите по одному году за каждые 10 лет холостой жизни (начиная с 25-летнего возраста) .

Если вы постоянно спите больше 10 ч., вычтите 4 года, если по 7-8 часов - ничего не вычитайте.

Если вы плохо спите, отнимите 3года. Большая усталость. Как и слишком продолжительный сон, - признак плохого кровообращения.

Если вы нервный, вспыльчивый, агрессивный, отнимите 3 года, если спокойный, уравновешенный – добавьте 3 года.

Если вы счастливы, добавьте 1 год, если несчастливы, отнимите 2 года.

Если вы собираетесь получить среднее образование, добавьте 1 год, если высшее – 2года.

Если ваши бабушка и дедушка дожили до 85 лет, то добавьте 2года, если оба дожили до 80-4 года, если кто-то из них скоропостижно скончался, не дожив до 50 лет (умер от инсульта, инфаркта и т. д.) вычтите 4 года.

Если кто-то из ваших родственников , не дожив до 50 лет, скончался от рака, инфаркта и др., вычтите 3года.

Если вы выкуриваете больше 3 пачек в день, отнимите 8 лет, если 1 пачку – 6 лет, меньше пачки 3года.

Если каждый день вы выпиваете, хоть каплю спиртного, вычтите 1 год.

Если ваш вес по сравнению с нормальным для вашего возраста и роста превышает 20 кг, вычтите 8 лет, если 15-20 кг – 4 года, 5-15 кг – 2 года.

Обсуждение.

Учитель: Теперь подсчитайте возраст, до которого вы можете дожить. Как видите, на продолжительность жизни влияют разные факторы. Вот об этих факторах, укрепляющих и разрушающих здоровье, мы с вами будем говорить на следующих классных часах.

А что такое здоровье? Об этом нам расскажет один из ваших одноклассников.

Сообщение учащегося.

В словаре Ожегова С. И. и Шведовой Н. Ю. говорится, что «Здоровье – правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие»

Существует ряд определений здоровья, которые, как правило, содержат пять критериев здоровья человека. Эти критерии следующие:

- отсутствие болезни;
- нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда»;
- полное физическое, умственное, духовное и социальное благополучие;
- способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования;
- способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

Обычно руководствуются определением здоровья, данным в уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): **«Здоровье — состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».**

В обобщенном виде «здоровье» можно определить как способность человека приспосабливаться к окружающей среде с учетом собственных возможностей, противостоять внешним и внутренним воздействиям, болезням и повреждениям, сохранять себя, расширять свои возможности, увеличивать объем полноценной жизнедеятельности, т. е. обеспечивать свое благополучие. Смысл слова «благополучие» в Словаре русского языка (Ожегов СИ.) определяется как «спокойное и счастливое состояние», а «счастье» — «чувство и состояние полного, высшего удовлетворения». Отсюда следует, что здоровье человека неотделимо от его жизнедеятельности и ценно тем, что составляет непереносимое условие эффективной деятельности, через которую достигается благополучие и счастье.

Слагаемыми здоровья являются:

- образ жизни 50%
- наследственность 20%
- окружающая среда 20%
- здравоохранение 10%.

Возможность вести здоровый образ жизни зависит:

- от пола, возраста, состояния здоровья;
- от условий обитания (климат, жилище);
- от экономических условий (питание, работа, одежда, отдых);
- от наличия полезных привычек (соблюдение гигиены, закаливание);
- от отсутствия вредных привычек (курение, пьянство, наркомания, малоподвижный образ жизни и др.)

Слагаемыми здоровья являются:

- образ жизни 50%
- наследственность 20%
- окружающая среда 20%
- здравоохранение 10%.

Возможность вести здоровый образ жизни зависит:

- от пола, возраста, состояния здоровья;
- от условий обитания (климат, жилище);
- от экономических условий (питание, работа, одежда, отдых);
- от наличия полезных привычек (соблюдение гигиены, закаливание);
- от отсутствия вредных привычек (курение, пьянство, наркомания, малоподвижный образ жизни и др.)

Подведение итогов.

Учитель: Что нового вы сегодня узнали? (обсуждение). На следующем классном часе мы поговорим о факторах, укрепляющих здоровье.