

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РД
КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА**

Классный час на тему:

«Здоровый образ жизни – это ПРОСТО»

Составила: Марданова Ф.В.

кл рук. гр.19ПД2

юридического отделения

Дербент 2020

Цели:

- познакомить студентов с важнейшими жизненными ценностями;
- воспитание внимательного отношения к своему здоровью;
- повышение мотивации на здоровый образ жизни;
- развивать умение выступать перед аудиторией своих сверстников.

Форма проведения: круглый стол

Оборудование: ноутбук, мультимедийный проектор, раздаточный материал, доклад.

Ход классного часа:

1. Организационный момент.

2. Вступительное слово классного руководителя:

Здоровье – это одно из важнейших условий полноценной жизни человека. Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «образ жизни», который определяется как устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющихся в их труде, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения.

Сегодня мы проводим классный час из цикла «Здоровый образ жизни». Он пройдет в форме круглого стола. Ребята подготовили краткие сообщения по теме. И так начнем.

Великий немецкий поэт Генрих Гейне писал: «Единственная красота, которую я знаю, это здоровье».

Правила здорового образа жизни:

- 1. Правильное питание;**
- 2. Сон;**
- 3. Активная деятельность и активный отдых;**
- 4. Искоренение вредных привычек.**

Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание.

«Если бы люди ели только тогда, когда они голодны, и если бы питались

простой чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом», - так говорил Л.Н. Толстой.

1-е выступление (Тахмезов):

С интенсивностью жизни, работоспособностью человека, устойчивостью организма к внешней среде и к инфекционным заболеваниям прямо связано **питание**.

Доказано его связь с настроением человека. Правильное питание снижает усталость, улучшает самочувствие, уменьшает раздражительность и возбужденность.

Для поддержания хорошего здоровья пищевой рацион каждого человека должен быть ограниченным по объему и полноценным по набору продуктов. Рекомендации по рациональному питанию очень индивидуальны, но существуют принципы, придерживаться которых должны все.

Прежде всего, строгое соблюдение ритма приема пищи. Ритмично в человеке все: работа внутренних органов, клеток, тканей, частота дыхания, пульсация сердца.

Доказано, что нормальная желудочная секреция может поддерживаться только при наличии четко установленных промежутков между приемами пищи.

Соблюдение ритма приемов пищи во многом является залогом хорошего аппетита. Специалисты считают, что основной прием пищи должен быть принят днем, а меньшая часть после 18 часов. Вечером не стоит есть мясо, не полезны вечером острые блюда, также крепкий чай и кофе.

Есть еще одно правило: отучаться насыщаться пищей до предела. В этом случае происходит стойкое растяжение желудка и бороться с этим очень трудно. Нужно встать из-за стола вовремя, чтобы еще осталось желание поесть.

Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевать и почувствовать вкус.

Подсознательно оказывают благотворное влияние на пищеварение оформление блюд, сервировка стола.

На сегодня твердо установлено, что для живых существ необходимо по крайней мере 10 металлов. Это железо, медь, магний, кобальт, цинк, марганец, натрий, калий, кальций. Человек может получить эти вещества, употребляя в пищу сырые растительные продукты питания.

Что может быть полезней,

Чем овощей бальзам и фруктов сок?

Они целебны ото всех болезней

И жизни нашей удлиняют срок.

Классный руководитель:

Продолжу наш классный час словами А. С. Пушкина «Я сон пою – бесценный дар Морфея». Что же такое «сон»? Еще с древних времён люди задумывались над этим вопросом. Но, как ни странно, даже в настоящее время учёные не могут дать точного определения сну. Но каждый из нас знает, если не выспишься, то потом весь день ходишь рассеянным и соображаешь гораздо хуже, чем обычно.

2-е выступление (Алимагомедова)

Всем нам прекрасно известен тот факт, что человек около третьей части своей жизни спит. Но не все до конца осознают важность сна. Кроме того, если пренебрежительно относиться к своему сну, это обязательно скажется на вашем здоровье. К сожалению, большинство людей понимают это только тогда, когда сами сталкиваются с подобными проблемами.

Здоровый сон необходим всем людям, каждая стадия такого сна очень важна для полноценного восстановления организма. Отсутствие здорового сна уничтожает иммунитет, здравомыслие, понижает работоспособность, выбивает из колеи даже самых сильных и здоровых людей.

Научные опыты показали, что средняя продолжительность сна составляет 7-8 часов. Теоретически, этого времени достаточно для полноценного восстановления организма и отдыха. Разумеется, это время индивидуально и у всех людей оно будет различным. Время сна зависит от многих факторов, например от физического состояния человека, или от рода его деятельности. Известно, что это время у разных людей может колебаться от 4 до 11 часов. То есть за это время организм полностью восстановит свой запас сил, и человек будет иметь хорошую реакцию, обладать нормальной работоспособностью и хорошей памятью.

Сон для нас, студентов – обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха, самый эффективный способ снятия умственного и физического напряжения, полученного в течение учебного процесса.

Специалисты считают, что оптимальный сон для студента 7-9 часов в сутки.

Наиболее подходящим периодом является время с 22-23 до 7-8 часов утра.

Но, как известно, далеко не все мы соблюдаем такой режим.

При систематическом недосыпании у студентов умственная работоспособность снижается на 7–15%.

Также вреден чрезмерно продолжительный сон. Если спать слишком долго, нарушается кровообращение, работа органов пищеварения. Все студенты должны знать, что напряжённую умственную или физическую работу необходимо прекратить за 2 часа до ночного сна. Если пренебречь этим правилом, вы столкнётесь с затруднениями при засыпании, да и сам сон станет менее крепким. Не употребляйте алкоголь или кофе перед сном. Хотя

алкоголь и вызывает сонливость, но он не позволит вам выспаться. И, наверное, самое главное – не ешьте на ночь. Последний прием пищи должен

быть не позднее, чем за 2 часа до сна. Обильная и в особенности жирная еда заставит вашу пищеварительную систему работать, в то время, как мозг будет отдыхать. Но и на голодный желудок ложиться спать нельзя. Желательно перед сном съесть что-нибудь лёгкое, например фрукты.

Классный руководитель:

Сохранению и укреплению здоровья человека способствует **высокая двигательная активность, достаточная физическая нагрузка и закаливание.**

3-е выступление (Усманова)

В последнее время мы часто слышим слово – гиподинамия. Это недостаточная, пониженная двигательная активность, причем как характерная особенность всего образа жизни.

Действительно современному человеку приходится затрачивать все меньше физических усилий. Но самой природой в человеке заложена потребность в движении, в мышечном усилии, и подавлении этой потребности ведет к тяжелым последствиям для здоровья.

В последнее десятилетие одной из главных причин преждевременной смерти людей стали болезни сердечно-сосудистой системы. Ученые определили, что при гиподинамии особенно страдают кровеносные сосуды, сердце и нервная система.

Обследования показали, что у людей занимающихся спортом физическое развитие происходит более гармонично. У них выше жизненная емкость легких, больше мышечная сила.

Подвижный, быстрый человек
Гордится стройным станом,
Сидящий сиднем целый век
Подвержен всем изъясам.

Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека. Закаливание необходимо проводить с постепенно нарастающей силой раздражения. Это значит, необходим постепенный переход от более высоких температур к более низким и от малой продолжительности процедур к большой. Способов закаливания много. Очень простой и эффективный способ закаливания – это хождение босиком. Дело в том, что подошвы ног – несколько 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 вязанном 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 горяче-холодные ванны.

1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:

С гимнастикой дружи, всегда веселым будь,
И проживешь 100 лет, а может быть, и более.
Микстуры, порошки – к здоровью ложный путь.
Природою лечись – в саду и чистом поле.

Закаливанию способствует пребывание на свежем воздухе, водные процедуры. Много радости приносит купание. Через нервные окончания, которые расположены на коже, водные процедуры оказывают влияние на весь организм человека.

Но если будешь действовать по принципу: все, с сегодняшнего дня начинаю закаливаться, снимаю обувь, обливаюсь холодной водой, наверное, дело закончится насморком, если не хуже. Часто сырые ноги становятся причиной простуды, головной боли. Дело в том, что подушечки четырех ногтевых фаланг пальцев ног (кроме больших пальцев) связаны с лобными гайморовыми пазухами. Недаром народная мудрость гласит: «Держи ноги в тепле, а голову в холоде».

Классный руководитель:

Человек, соблюдающий здоровые формы жизнедеятельности, свободнее переносит психоэмоциональные трудности, легче переносит стрессовые ситуации. Говорят так «Где любовь да совет, там и горя нет».

4-е выступление (Латифов)

Эмоциональная сфера человека может резко колебаться в течение суток, часов и даже минут, в зависимости от самых разных поводов.

Эмоции сопровождаются изменениями функционирования многих систем организма, не подвластных воле: учащается пульс, изменяется частота и глубина дыхания, поднимается давление.

Солнечный свет, лунные блики, шум дождя, обращенное к вам слово, чья-то мимолетная улыбка – все находит отзвук в нашем сознании, привлекает или отталкивает, вызывает радость или тревогу.

Умение владеть собой зависит не только от эмоциональной сферы человека, но и от индивидуального уровня воспитанности и волевых качеств человека.

В ком воля есть и сильный дух,
Тот победит любой недуг.

Болезнь отступит перед гордым,
Перед бесстрашным, непокорным.
Если будешь унывать,
Плакать, ныть, скучать, страдать,

Можешь даже очень быстро
Ты здоровье потерять.

Классный руководитель:

Немалую роль в сохранении здоровья играет борьба с вредными привычками: курением и алкоголем, наркотической зависимостью.

5-е выступление (Султанахмедов)

Алкоголь требует к себе в жертву не только взрослых людей, но и их будущее. Алкоголь – не менее очевидное зло, которое не только разрушает организм, но и часто приводит к полной деградации личности. Он быстро всасывается в кровь, при этом отрицательно действует на систему сердца и его мышцы. Мышцы сердца становятся дряблыми, а их сокращения – вялыми. Сильнейший удар алкоголь наносит по органам пищеварения. Раздражаются органы желудочно-кишечного тракта, нарушается секреция желудочного сока и выделение ферментов – а это прямой путь к гастритам, язве и даже злокачественным опухолям. Развивается ожирение печени, после чего возникает цирроз, что часто заканчивается появлением ракового заболевания. Употребление алкоголя приводит к нарушениям функции дыхательной системы, что проявляется в потере эластичности легочной ткани и возникновении эмфиземы легких. Ухудшается выделительная функция почек. В целом понижается и сопротивляемость организма инфекциям.

Пьянство ведет за собой 6 зол: бедность, раздор, болезнь, потерю репутации, позор и ослабление умственной активности.

6-е выступление (Алексанян)

Никотин и некоторые другие вещества, содержащиеся в табаке, способствуют образованию мягких и твердых камней на зубах, разрушают зубы. Большая редкость: пожилой курильщик с большим стажем, имеющий хорошие зубы. Курение способствует ухудшению зрения. Табак значительно снижает половую функцию у женщин и особенно у мужчин.

Многочисленные и разнообразные вредные компоненты, которые содержатся в табачном дыме, оказывают отрицательное влияние на все жизненно важные

органы и системы человеческого организма.

Из истории.

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 нужно задуматься стоит ли начинать.

Классный руководитель:

Сегодня **наркомания** – бич нашей страны, угрожающий здоровью нации. И одно из лекарств против этой опасной болезни – правда о ней.

7-е выступление (Джафаров)

В настоящее время наркомания приобрела поистине угрожающий размах. Согласно отчёту ООН 2,5% населения планеты (около 140 млн. человек) употребляют марихуану или гашиш, 13 млн. – кокаин, 8 млн. – героин. Ситуация усугубляется тем, что если раньше речь шла о природных наркотиках, то сегодня прогресс дал человечеству синтетические препараты, одноразового введения которых в организм достаточно для того, чтобы жизнь человека навсегда превратилась в постоянный поиск новой дозы. Но если вам однажды придётся делать подобный выбор, вы должны знать не только о прекрасных иллюзиях, которые дарят наркотики, но и представлять ту грязь, пошлость и самоунижение с которыми вам придётся столкнуться позже... всего несколькими минутами мимолётного обмана.

Мифы и Опровержения

· Попробуй – пробуют все.

Это не так: 80% подростков никогда не пробовали наркотиков.

· Попробуй – вредных последствий не будет.

Это ложь. К некоторым наркотикам зависимость формируется с 2-3 раза.

Кроме того, возможна гибель и с первого раза.

· Существуют безвредные наркотики.

Таких не существует. Все наркотики ядовиты для организма.

· Это не болезнь. Лечится не от чего.

Нет, это тяжелейшая болезнь.

· Попробуй 1 раз – ничего не будет.

Нет, подросткам хватит одного раза, чтобы стать наркоманом.

· Наркотики спасают от проблем.

Нет, от них еще больше проблем.

Страшная статистика.

1. Ежегодно от употребления наркотиков и вызванных этим болезней в России погибает тысячи и тысячи людей.
2. Для возникновения физической зависимости достаточно 3-7 дней приема какого-нибудь наркотика. После 20 дней приема зависимость возникает в 100% случаев.
3. Среди больных СПИДом до 90% наркоманов.
4. Средняя продолжительность жизни наркомана – 3 года.
5. Спустя шесть месяцев после начала регулярного приема наркотиков погибает 50%.
6. Только 13% наркоманов доживает до 30 лет.
7. Только 1% наркоманов доживает до 40 лет.
8. 10-15 человек вовлекает в наркозависимость в год каждый наркоман.
9. От 30% до 80% всех самоубийств совершается в состоянии алкогольного и наркотического опьянения.

Классный руководитель:

Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с ранних лет. Давайте проведем небольшое тестирование о своем здоровье. Итоги тестирования можно подвести в конце классного часа.

Тест «Ваше здоровье»

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». Как же вы относитесь к своему, здоровью? Узнать это, надеемся, поможет тест.

Инструкция. Прочитайте внимательно выражение, затем выберите тот вариант ответа, который подходит вам.

Тест

Вопрос №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 едите много овощей и фруктов;
- Б) иногда бывает, что вы обходитесь без завтрака или обеда;
- В) вы вообще не придерживаетесь никакого режима.

Вопрос №2

Куриете ли вы?

- А) нет;
- Б) да, но лишь 1-2 сигареты в день;
- В) курите по целой пачке в день.

Вопрос №3

Употребляете ли вы пиво или другие алкогольные напитки?

- А) нет;
- Б) иногда выпиваете с приятелями или дома;
- В) часто.

Вопрос №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.

Вопрос №5

Регулярно ли вы делаете зарядку?

- А) да, для вас это необходимо;
- Б) хотели бы делать, но не всегда удастся себя заставить;
- В) нет, не делаете.

Вопрос №6

Вам доставляет удовольствие ваша учеба?

- А) да, вы идете в техникум обычно с удовольствием;
- Б) учеба вас, в общем-то, устраивает;
- В) вы учитесь без особой охоты.

Вопрос №7

Принимаете ли вы какие-то лекарства?

- А) нет;
- Б) только при острой необходимости;
- В) да, принимаете почти каждый день.

Вопрос №8

Страдаете ли вы от какого-то хронического заболевания?

- А) нет;
- Б) затрудняетесь ответить;
- В) да.

Вопрос №9

Используете ли вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятия спортом?

- А) да, а иногда и оба дня;
- Б) да, но только когда есть возможность;
- В) нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.

Вопрос №10

Хорошие ли у вас отношения с родителями, братьями и сестрами:

- А) да;
- Б) не особенно;
- В) нет.

Вопрос №11

Как вы предпочитаете проводить свои каникулы?

- А) активно занимаясь спортом, интересным делом;
- Б) в приятной, веселой компании;
- В) для меня это проблема.

Вопрос №12

Есть ли что-то, что постоянно раздражает вас в техникуме или дома?

- А) нет;
- Б) да, но вы стараетесь избежать этого;
- В) да.

Вопрос №13

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.

Вопрос №14

Умеете ли вы налаживать дружеские отношения?

- А) да;
- Б) только с теми людьми, кого выбираете сами;
- В) нет.

Обработка. За каждый ответ «а» вы получаете 4 балла, «б» - 2, «в» - 0.

Ответы:

От 38 до 56 баллов. У вас есть шанс 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. Не забывайте испытывать радость от самой

жизни, так как радость укрепляет здоровье.

От 19 до 37 баллов. У вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают нашу 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 вы увлекаетесь пивом 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 баллов. 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 до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и пива, упорядочите режим питания.

Классный руководитель:

Итак, подведем итог нашего разговора:

Если вы хотите жить долго и счастливо и при этом сохранить светлый ум до старости, Вы должны вести здоровый образ жизни, не курить, не употреблять алкоголь и наркотики.

Желаем вам:

- **Никогда не болеть;**
- **Правильно питаться;**
- **Быть бодрыми;**
- **Вершить добрые дела.**