

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН «КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ
И ПРАВА»**

**Классный час
на тему: «Всемирный день здоровья»**

Подготовила: Алиева М.А

Здравствуйтесь! Говорить друг другу «здравствуйтесь» это значит желать здоровья.

«Здравствуйтесь», говорят при встрече, желая здоровья. Так и мы приветствуем Вас.

Здравствуйтесь! Сегодня мы поговорим о том, как быть здоровым.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. В большей степени здоровье человека зависит от него самого.

Одним из главных показателей здоровья – это продолжительность жизни. Там, где нет здоровья – не может быть и долголетия.

Во всём мире 7апреля – Всемирный день здоровья. Отмечается он в день создания Всемирной организации здравоохранения. Ежегодное проведение Дня здоровья стало традицией с 1950 года. Эта дата установлена для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни, и решить, что им нужно сделать, чтобы здоровье людей во всем мире стало лучше.

Уже давно установлено, что за здоровьем нужно следить с детства. Давайте проведём небольшое тестирование о своём здоровье, вам предлагается перечень утверждений, каждый из которых требует утверждения «да» или «нет». Эта информация будет полезна прежде всего, вам.

Тест «Твоё здоровье»

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьёзные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
5. Я почти не занимаюсь спортом.
6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенёс несколько серьёзных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

За каждый ответ «да» поставьте по 1 баллу и подсчитайте сумму.

Результаты.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки, иначе... Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своём образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни.

Чтоб мудро жизнь прожить,

Знать надобно - не мало.

Два главных правила запомни для начала:

Ты лучше голодай, чем, что попало ешь,

И лучше будь один, чем вместе с кем попало.

И так правила здорового образа жизни:

1. Правильное питание.
2. Здоровый сон.
3. Активная деятельность и активный отдых.
4. Отказ от вредных привычек.

Остановимся на каждом пункте отдельно.

Правильное питание – основа здорового образа жизни.

Снижается заболеваемость, улучшается психологическое состояние, поднимается настроение, а самое главное –повышается работоспособность и интерес к учебной и трудовой деятельности.

Чтобы правильно питаться нужно вспомнить два условия – умеренность и разнообразие. Что значит умеренность? древним людям принадлежат следующие слова: «Мы едим, чтобы жить, а не живём, чтобы есть». Что значит разнообразие?

Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, думать, учиться. Это такие продукты как мёд, гречка, геркулес, масло. Другие помогают строить организм и сделать его более сильным. Это творог, рыба, мясо, яйца, орехи. А третьи – это овощи и фрукты, содержащие много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти. Это ягоды, зелень, капуста, морковь. Детям надо съедать в день 500-600 граммов овощей и фруктов.

Золотые правила питания

1. Главное - не передайте!
2. Ешьте в одно и тоже время(из Маркарян)
3. Воздерживайтесь от жирной пищи
4. Остерегайтесь острого и солёного
5. Сладостей тысячи, а здоровье одно
6. Овощи и фрукты – полезные продукты.

Наши рекомендации:

1. Мясо необходимо есть 3-4 раза в неделю. Недостаток белка вызывает ишемию сердца.
2. Горох. Снижает вероятность онкологических заболеваний.
3. Инжир. Разжижает кровь, улучшает кровообращение мозга.
4. Бананы. Очень полезны для поддержания зрения.
5. Шоколад. Уменьшает риск сердечно - сосудистых заболеваний.
6. Авокадо. Понижает уровень инсулина в крови, улучшает работоспособность организма.
7. Манго. Стимулирует обмен веществ.
8. Груша. Выводит шлаки из организма, стимулирует кровеносные сосуды и рост.
9. Лук. Природный аспирин.
10. Помидоры и корица. Снимают стресс.
11. Кефир. Кладёзь здоровья в стакане.

Рекомендуем пить соки:

1. Яблочный. Препятствует развитию болезни печени, мочевого пузыря, образованию камней в почках.
2. Вишнёвый. Помогает глазам оставаться зоркими, зубам крепкими, иметь хорошую память и светлую голову.
3. Черничный . Обладает бактерицидными свойствами при воспалительных процессах. Лечит болезни дёсен, желудка, помогает бороться с сахарным диабетом.
4. Виноградный. Регулирует обмен веществ, выводит шлаки из организма, очищает печень, кровь, помогает бороться с раком груди.

«Совет»: когда готовите пищу, бросьте в неё немного любви, чуть – чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти «витамины» придадут необыкновенный вкус пище и принесут здоровье.

Следующее правило – это здоровый сон.

Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Существует утверждение, что ребёнок должен спать – 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов.

Ещё с древних времён люди задумывались над вопросом – что такое сон? Странно, но даже в настоящее время ученые не могут дать точное определение сну. Зато каждый из нас знает, если не выспишься, то на уроках бываешь рассеянным и соображаешь хуже, чем всегда. Ведь вам нужно много спать, чтобы восполнить ту энергию, которую вы затратили за день. Ведь кто мало спит, тот чаще простужается и болеет.

Ученые, изучающие влияние сна на здоровье человека, разработали 9 правил, которых следует придерживаться:

1. Обязательно ложиться спать и вставать в одно и то же время.
2. Перед сном надо погулять, принять тёплый душ, почистить зубы.
3. Нельзя перед сном смотреть страшные фильмы, читать волнующие книги.
4. Не есть на ночь!
5. Спать надо в полной темноте.
6. Спать в хорошо проветренном помещении. Идеальная температура 20 градусов.
7. Спать на ровной постели: высокие подушки и мягкие матрасы приводят к искривлению позвоночника.
8. Спать лучше на спине или правом боку.
9. Не применять снотворного.

Но самое главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

К сожалению, почти у всех людей есть вредные привычки. К самой распространённой привычке относится *курение*. Каждый год армию курильщиков пополняют миллионы людей.

В организме человека нет ни одной системы органов, которая не страдала от курения. Повреждаются легкие, сердце, органы пищеварения. Вдыхание дыма в лёгкие, создаёт опасность пневмонии, повышается вероятность раковых заболеваний. Вначале появляется раздражение слизистых оболочек гортани, трахеи, бронхов, затем это переходит в воспаление и в дальнейшем у 80% курильщиков развивается бронхит, называемый бронхитом курильщика. Сопровождается мучительным приступообразным кашлем, который беспокоит человека, не только днём, но и ночью. Лёгкие теряют свою эластичность и не полностью выполняют свою задачу – обеспечения организма кислородом, а это в свою очередь нарушает функции других систем организма человека. По данным ВОЗ смертность от рака лёгкого у курильщиков в 10-12 раз выше, чем, у некурящих.

Табачный дым крайне отрицательно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы. Такие заболевания как, ишемическая болезнь сердца, инфаркт, инсульт, у курящих бывает во много раз чаще, чем у некурящих. Ишемическую болезнь сердца называю эпидемией 20 века. Среди причин смертности эта причина стоит на первом месте.

О том, что *алкоголь* – это яд вы уже много раз слышали. Я думаю, не лишне будет еще раз напомнить о пагубном влиянии алкоголя на подростковый организм и здоровье человека.

Алкоголь неравномерно распределяется в тканях тела. Особенно много поглощает его мозг, так как в нервных клетках мозга алкоголь растворяется лучше, чем в крови. Поэтому, в головном мозге человека содержание алкоголя на 60-70% выше, чем в крови. Опынение протекает тем тяжелее, чем моложе человек, так как молодой организм обладает значительно меньшей устойчивостью и сопротивляемостью к алкоголю. Для подростка весом 40-45 кг 0, 25-0,5 л водки могут оказаться смертельной дозой.

Особый вред спиртные напитки наносят печени. Алкогольная интоксикация предрасполагает к развитию хронических заболеваний печени и к самому тяжелому заболеванию – циррозу печени.

Отрицательное воздействие оказывает алкоголь на почки, органы дыхания, поджелудочную железу, способствует быстрому развитию туберкулеза.

Особенно пагубно действует алкоголь на организм подростков-девочек, что ставит под угрозу здоровье будущих поколений.

Люди, имеющие здоровые увлечения, редко скатываются к пьянству, а ярко выраженный интерес к чему-либо служит хорошим психологическим барьером против него.

Японские врачи считают, что для нормальной жизнедеятельности человек должен делать 10 тысяч шагов в день со скоростью два шага в секунду. Спорт – вот поле деятельности для подростков.

Поговорим о *наркомании*.

Официальная статистика в отношении наркомании очень тревожна. В течении последних 6 лет распространенность наркомании среди подростков увеличилась в 10 раз.

Говоря о наркомании, мы имеем в виду вещества, формирующие психическую зависимость от их потребления. Таким образом, в настоящее время термин

«наркотическое вещество» применяется по отношению к тем ядам или веществам, которые способны вызывать эйфоризирующее, снотворное, болеутоляющее или возбуждающее действие. Согласно международному принятому определению, наркомания – это нарушение психики, заключающееся в сильном желании принять определённое вещество (или вещество из определённой группы) в ущерб другим видам деятельности и упорное продолжение использования вещества несмотря на пагубные последствия. Синдром термина наркомания является понятие «зависимость»

Культ здоровья и здорового образа жизни нынче в моде. Сейчас в России считается хорошим тоном уделять большое внимание здоровью и внешнему виду: открываются фитнес-клубы, фитнес-бары, бассейны.

Прогулки и пробежки на свежем воздухе, отказ от алкоголя и табака становятся для людей нормой. Нужно сделать так, чтобы забота о своём здоровье – физическом и психическом - стала заботой каждого молодого россиянина с самого детства, чтобы забота о своём здоровье была не модой, а действительно необходимостью, первичной потребностью людей.

Мы знаем, что многие ваши сверстники ведут здоровый образ жизни. Между тем в России есть ещё большое количество молодых людей, имеющих вредные привычки, которые не задумываются о последствиях этого образа жизни. Какую пользу себе и своему государству они смогут принести?! Мы убеждены, только здоровый человек может построить сильное, развитое государство.

Не включённый в сохранение своего здоровья человек всю свою энергию начинает агрессивно использовать против себя – отсюда и алкоголизм, и наркомания, и курение, и агрессия. Думаем, что здоровье сегодня нужно рассматривать как национальную ценность.

Здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшняя встреча не прошла даром и вы задумаетесь о своём здоровье, о здоровом образе жизни. Не зря говорят: "Здоров будешь – все добудешь". Желаю вам:

Никогда не болеть;

Правильно питаться;

Быть бодрым;

Вершить добрые дела.

В общем, вести здоровый образ жизни!

