

Конспект классного часа на тему: «Здоровый образ жизни»
для учащихся 9 класса

Цель: помочь учащимся выработать и развить способы деятельности, позволяющие максимально повысить уровень компетентности в вопросах здорового образа жизни.

Задачи:

1. Формировать культуру здорового образа жизни;
2. Повышать уровень компетентности в вопросах здорового образа жизни;

Формы работы: диагностическая процедура; беседа; обсуждение; викторина

Методы работы: словесный, практический.

Категория участников: учащиеся 9-го класса

Ход классного часа.

1. Организационный момент:

Многие задают себе вопрос: «Как прожить, чтобы не стареть?» И себе отвечают: «Так не бывает». Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц?

Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Давайте проведем небольшое тестирование о своем здоровье, вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам.

Тест «Твое 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 серьезные 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 перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

За каждый ответ «да» поставьте себе 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 свои привычки искоренять, иначе...

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни.

«Чтоб мудро жизнь прожить,

Знать надобно немало.

Два главных правила запомни для начала:

Ты лучше голодай, чем, что попало есть,

И лучше будь один, чем с кем попало».

Правила здорового образа жизни:

- 1. Правильное питание;**
- 2. Сон;**
- 3. Активная деятельность и активный отдых;**
- 4. Вредные привычки.**

Остановимся на каждом пункте отдельно.

1. Правильное питание—основа здорового образа.

Снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности.

Давайте немного поговорим о том, **что мы пьем?**

Газированные напитки:

Важно знать, что именно в газированных напитках находится в составе и может реально принести вред.

Во-первых, это **углеводы**. В 0,33 л. Pepsi-Cola содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. В диетические газировки для минимизации калорий добавляют различные подсластители. Самый опасный из них - белок **аспартам**. Он в 200 раз сладше сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит.

Газированная вода содержит **кислоту**, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Например, в яблочном соке кислоты содержится во много раз больше. Разница только в том, что там она натуральная, хоть и разъедает эмаль зубов, но не вымывает кальций, как это делает **ортофосфорная кислота (Е338)**. Чаще всего для производства газированной воды используется именно она.

Также газированные напитки содержат **углекислый газ**, который возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность и способствует метеоризму. Ну и разумеется **кофеин**. Если злоупотреблять напитком, можно получить кофеиновую зависимость или интоксикацию. Ее признаки - беспокойство, возбуждение, бессонница, желудочные боли, судороги, тахикардия и пр. В некоторых дозах кофеин может быть смертельным.

Пожалуй, самое коварное в газированной воде - это **тара**. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни. В момент вскрытия банки в контакт с ее содержимым вступают различные виды стафилококков, а также

бактерии-возбудители сальмонеллеза и энтероколита, жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас.

Все еще хотите бутылочку Колы?

Чтобы уменьшить вред от любой газированной воды, в том числе и от Pepsi, необходимо следовать простым правилам:

1. Пейте ее охлаждённой. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка.
2. Пейте через трубочку, чтобы избегать контакта с банкой.
3. Ограничтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.
4. Откажитесь от газированных напитков, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.
5. Не давайте газировку детям до 3 лет.

Теперь поговорим о том, что мы едим?

Чипсы и сухарики:

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда фирмы-производители почему-то называют их специями). Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство наших с вами соотечественников предпочитают есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Больше всего надежды, что вкус и запах получен без применения синтетических добавок, если чипсы пахнут луком или чесноком. Хотя все равно шансы невелики. Чаще всего вкус у чипсов искусственный. Тоже самое, в полной мере относится и к сухарикам.

В этом вам помогут убедиться знакомые буквы «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков.

Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики: (распечатать и раздать детям)

Запрещенные – Е103, Е105, Е111, Е121, Е123, Е125, Е126, Е130, Е152.

Опасные – Е102, Е110, Е120, Е124, Е127.

Подозрительные – Е104, Е122, Е141, Е150, Е171, Е173, Е180, Е241, Е477.

Ракообразующие – Е131, Е210-217, Е240, Е330.

Вызывающие расстройство кишечника – Е221-226.

Вредные для кожи – Е230-232, Е239.

Вызывающие нарушение давления – Е250, Е251.

Провоцирующие появление сыпи – Е311, Е312.

Повышающие холестерин – Е320, Е321.

Вызывающие расстройство желудка – Е338-341, Е407, Е450, Е461-466

Вы хотите чипсов и сухариков, приготовленных на дешевых гидрогенизованных жирах, сдобренных огромным количеством химикатов под названием «пищевые добавки» и содержащих огромные количества канцерогена-акриламида?..

Мы поговорили с вами о неправильном питании, а теперь назовем продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровым: фрукты, овощи, рыбу, бобовые и т. д. Давайте поговорим и о полезных продуктах:

Салат, укроп, петрушка.

Зелень – хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс,

благотворно влияет при малокровии, авитаминозе.

Сельдерей.

Древние греки и римляне не обходились без него ни в будни, ни в праздники.

Высокие пищевые и целебные достоинства этого растения определяют более чем сорок вкусовых, витаминных и биологически активных веществ.

Исследования американских ученых показали, что корни этого растения – идеальное средство для снижения артериального давления.

Топинамбур.

В клубнях этого растения витаминов С и В вдвое, а солей железа втрое больше, чем в картофельных.

Особенно полезно это растение для больных диабетом, страдающих малокровием, нарушениями обмена веществ и желудочными заболеваниями.

Морковь

Употребление этого овоща очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний.

Капуста

Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном.

Свекла

А этот овощ улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление.

Наличие йода в этом корнеплоде делает ее ценным для профилактики заболевания щитовидной железы и укрепления иммунитета. Обеспечивает организм фосфором, калием, кальцием, натрием и хлором.

Баклажаны

Этот овощ малокалориен, зато в нем много фолиевой кислоты, а это значит, что он ускоряет вывод из организма холестерина, избытка воды и поваренной соли, усиливает способность инсулина понижать уровень сахара и способствует процессу образования эритроцитов в крови.

Яблоки

Обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно-сосудистой системы. Обмена веществ.

Груши

Повышают прочность капиллярных сосудов, оказывают противосклеротическое действие, способствует выведению из организма воды и поваренной соли.

Вишня, черешня

Общеукрепляющие фрукты, полезные при малокровии.

Малина

Улучшает пищеварение при атеросклерозе и гипертонической болезни.

Черная смородина

Богата общеукрепляющим витамином С.

2. Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

Я начинаю пословицу, а вы заканчиваете.

Пословицы:

1. От хорошего сна ... Молодеешь

- 2. Сон – лучшее ... Лекарство**
- 3. Выспишься - ... Помолодеешь**
- 4. Выспался – будто вновь.... Родился**

3. Активная деятельность и активный отдых.

Статистика: сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье.

4. Вредные привычки.

КУРЕНИЕ

Из истории. 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 может быть эти картинки заставят вас задуматься стоит ли начинать (фотографии: легкое здорового человека, легкое курильщика)

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.

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).

Группу наркотиков в узком смысле слова составляют так называемые опиаты – вещества, которые добывают из мака: морфин, кодеин, героин, метадон.

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.

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. Синонимом термина наркомания является понятие "зависимость".

Давай посмотрим, что же мы узнали сегодня, проведем викторину.

Вопросы викторины:

1. Почему могут быть опасны для здоровья консервированные продукты?
(Можно отравиться ботулином)
2. При сжигании в городе мусора воздух загрязняется ядовитыми веществами.
Назовите 4 опасных вещества. (Доиксины, канцерогены, радионуклиды, двуокись CO)
3. Несколько приемов удаления нитратов из овощей. (Вымачивание, отваривание, маринование)
4. Табачный дым содержит много химических соединений, веществ и элементов. Назовите их примерное количество. (4 000)
5. Среди них в табачном дыму содержится аммиак, ацетон, пропилен, никотин, пиридин и другие вещества. Назовите вещество, вызывающее привыкание к курению. (Никотин)

6. Сколько процентов вредных веществ получает пассивный курильщик?
(50%)
7. Водопроводную воду перед употреблением лучше отстаивать. Почему?
(Чтобы избавиться от хлора, который улетучивается через 2 часа)
8. Назовите вещество, которое полностью нейтрализует действие нитратов.
(Витамин С)
9. Из повседневных продуктов питания, какие самые опасные для здоровья?
(Соль и сахар)
10. Назовите принципы закаливания – три П. (Постоянно, последовательно, постепенно)
11. Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? (Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу)
12. Сколько часов в сутки должен спать человек? (ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов)
13. Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки?
(Плавание, гимнастика, легкая атлетика)

Желаю вам:

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

В общем, вести здоровый образ жизни!