

Классный час на тему:

"Спорт вместо наркотиков"
"Спорт вместо наркотиков"

Классный час на тему «Спорт вместо наркотиков»

Цель: 1. формировать у учащихся здоровый образ жизни.
2. приучать учащихся к здоровому образу жизни.

Задачи: актуализировать и развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни; формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации; воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

Оформление:

1. Плакаты с пословицами и изречениями о здоровье.

“Здоровье так же заразительно, как и болезнь.”

Р. Роллан.

“Первое богатство – это здоровье.”

Р. Эмерсон.

“ У кого есть здоровье, есть и надежда, а у кого есть надежда – есть все.”

Арабская пословица.

“ Человек, которому некогда позаботиться о своем здоровье, подобен ремесленнику, которому некогда наточить свои инструменты.”

И. Мюллер.

2. компьютерная презентация

Участники: Учащиеся класса, учитель.

Ход классного часа.

1. Организационный момент;

2. Введение в тему

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, 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 надоено немало.
Два главных правила запомни для начала:
Ты лучше голодай, чем, что попало есть,
И лучшие 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. После большой перемены в мусорнице лежат пустые бутылки из-под лимонада, давайте немного поговорим о том, что мы пьем?

В любом случае, важно знать, что именно в газированных напитках 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 сладче 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 уголяют жажду, а наоборот вызывают аппетит.

Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса.

Единственный безвредный компонент газировок - вода. Мертвая, безжизненная, дистиллированная, чтобы ее естественный вкус не нарушал вкус напитка, чтобы лимонад, производимый в любой точке земного шара, соответствовал строгому стандарту.

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

1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка. В Америке газировки пьют больше, чем в Европе, но ее всегда подают со льдом, и повреждений зубов у американских детей меньше.
2. Пейте через трубочку, чтобы избегать контакта с банкой.
3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.
4. Откажитесь от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.
5. Не давайте газировку детям до 3 лет.

Теперь поговорим о беде нашего класса, это вечно валяющиеся пакетики из-под чипсов и сухариков и в довольно больших количествах, поэтому нельзя не заострить внимание на том, **что мы едим?**

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда фирмы-производители почему-то называют их специями). Поэтому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности, что называется, «на любителя».

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.

Мы поговорили с вами о неправильном питании, а теперь назовем продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровым: фрукты, овощи, рыбу, бобовые и т. д. Сейчас я буду называть полезные качества продукта, а вы угадайте, чему они принадлежат.

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

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

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.

В Китае, замеченного в курении ученика ожидает изнурительное наказание – тренировка на велотренажере;

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 распространность 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 ввиду 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". в)

Часто первый шаг к наркотикам делается из любопытства. До 60% наркоманов именно так «попробовали» наркотики. Наркотическая зависимость формируется очень быстро, ее процесс столь стремителен, что в 30-40 лет наркоман – это уже глубокий старик. От психологической склонности до физической зависимости проходит всего 2–3 месяца.

Наркотические вещества оказывают на организм человека чрезвычайно выраженное влияние. Нервные клетки как бы сгорают, резко снижаются защитные функции организма. Беззащитный организм подвергается атаке множества болезней. Страдают все органы и системы организма: поражается мышца сердца, возникают гастрит, язвенная болезнь, панкреатит, цирроз печени, желчнокаменная и почечно-каменная болезни, пневмония, плеврит, гепатит, СПИД.

Нарушаются все виды обмена: белковый, углеводный, жировой. Изменения личности выражаются в прогрессирующей деградации, нередко переходящей в слабоумие.

Наркоман - социальный труп. Он ко всему равнодушен. Его ничего не интересует. Его смыслом жизни становится приобретение и употребление наркотиков. Чтобы не казаться слабым среди подростков, они стремятся приобщить к своему увлечению других. Большинство наркоманов в браке не состоят и не имеют детей. А если у больного наркоманией и рождается ребенок, то умственно и физически отсталый. Большой наркоманией совершает много преступлений: кражи, взломы, нападения и даже убийства.

Цвет лица землист. А он не старый...

Слаб и вял он, словно из мочала

В доме холод, грязь ... И тишина

Сотворен... А он, при всем при том,

Дети в школе умственно отсталых

Человеком тоже был сначала,

И в психиатрической жена...

Тенью человека стал потом.

Призывы: “Долой наркотики!”

“Сигареты долой!”

“Пьянство – вон из жизни!”

Классный руководитель.

Как устоять против этого дурмана?

(Ответы учащихся)

Вопросы викторины:

1. Из повседневных продуктов питания, какие самые опасные для здоровья?
(Соль и сахар)
2. Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? (Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдан врагу)
3. Сколько часов в сутки должен спать человек? (ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов)
4. 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!