

«Мой выбор – здоровый образ жизни».

Беседа.

1. Развитие позитивного отношения учащихся к здоровому образу жизни, формирование навыков организации здорового образа жизни, пропаганда отрицательного отношения к вредным привычкам .

2. Магниты, раздаточный материал (3 ватмана, цветные карандаши).

3. Плакаты, схема и записи на доске.

Ход классного часа:

I.Преподаватель:

Тема нашего сегодняшнего разговора очень важная, так как речь пойдет о здоровом образе жизни. Как, по-вашему, что подразумевается под словом «здоровье»? (Ответы детей)

Да, ребята, здоровье – это одна из величайших ценностей. Лучше всех об этом знают люди нездоровые. Физические страдания лишают их главного, к чему стремится человек, - счастья.

Французский литератор Стендаль писал: «Человек живет на земле не для того, чтобы стать богатым, а для того, чтобы стать счастливым». А люди говорят проще: «Здоровье за деньги не купишь». Скажите, как вы понимаете эту поговорку? (Ответы детей)

Чтобы не упустить своего счастья из-за различных болезней и недугов, нужно усвоить несколько разных правил:

1.С самых ранних лет понять, что здоровье человека – в его собственных руках.

Известно немало случаев, когда благодаря силе воли люди не только сохраняли здоровье на долгие годы до самой смерти. Они возвращали, казалось бы, навсегда утраченное здоровье.

Юрий Власов – самый знаменитый в мире штангист – был не просто болен. Отнимались ноги. Это сказалась травма позвоночника, полученная на помосте. Несколько лет он спал не более двух часов в сутки, так как ему не давали покоя головные боли. Приближалась гибель. Его спасла воля и физические упражнения. Кто-нибудь из вас знает о подобных случаях? (Артист цирка Валентин Дикуль) (Ответы детей).

2. Ни в коем случае не допускайте появления избыточного веса. Откуда он берется? Некоторые люди только в какое-то короткое время потребляют много пищи. Но и этого времени оказывается достаточно: в мозгу происходит перевозбуждение так называемого аппетитного центра. Он заставляет в дальнейшем потреблять много пищи.

Некоторые девочки, желая иметь стройную фигуру, вообще перестают есть. Как вы думаете, это хороший способ, чтобы хорошо выглядеть? (Ответы).

3. Будьте активными! Движение – это основа жизни и для простейшей амебы и для кита-великана.

Работа мышц человека усиливает обмен веществ в организме. Некоторые из этих веществ являются источниками энергии для сердечно-сосудистой системы. Чем сильнее физическая нагрузка скелетных мышц, тем больше энергии получает сердце. Так природа тесно связала работу мышц с деятельностью сердца.

Утренняя зарядка способствует окончательному пробуждению от сна. Она выводит организм из его сонного состояния. Она настраивает на рабочий лад. Улучшается кровоснабжение тканей. Более глубоким становится дыхание. Возрастает подвижность грудной клетки. Укрепляется сердечная мышца. Увеличивается поступление кислорода в легкие и в кровь. Но есть молодые люди, которые думают: «Жил без зарядки и проживу дальше».

А сейчас вам предстоит выполнить творческое задание.

В течение пяти минут каждый ряд должен нарисовать плакат, изображающий два образа жизни: с зарядкой и без зарядки. Это может быть

изображение двух разных людей: один занимающийся зарядкой, другой – живущий без нее. Затем каждый ряд комментирует свою работу.

4. Занимайтесь закаливанием. Закаливание – это постоянное воздействие солнца, воздуха и воды. Организм постепенно приспосабливается к их влиянию, тогда он легче переносит жару, холод, ветер, слякоть, дождь, сырость и т.д. Таким образом, закаливание предохраняет человека от простуды и инфекции. Улучшается сон и настроение. А тем, кто слишком худощав, закаливание помогает обрести аппетит.

5. Исключите любые вредные привычки. Курить можно в том случае, если человек решил рас прощаться со своим здоровьем как можно быстрее. Если человек курит, ему уже не стоит вспоминать об экологических проблемах: о чистоте воздуха и воды, о хорошем качестве продуктов. Даже если он будет это иметь - сигареты все перечеркнут.

Думать даже о самом «безобидном» алкоголе в школьном возрасте – глупо. Пиво красиво выглядит только на рекламных картинках. А в молодом организме – это дьявол, поменявший квартиру. Из красивой банки он переселяется в молодое тело и устраивает там настоящий разгром.

6. Преодолевайте лень! (Ученик зачитывает пример: « Света знала о пользе зарядки и закаливания. Сначала она хотела начать делать все это с первого января. Но засиделась в новогоднюю ночь, и утро пропало. Тогда было решено все начать во время весенних каникул. Но на каникулы поехали к бабушке в деревню. А там вода из колодца. И Света отложила все до лета»).

Как вы думаете, что было летом? (Ответы детей)

Какой разумный совет вы могли бы дать Свете? (Ответы детей)

II. Тест.

А сейчас я предлагаю вам определить свою ступень на лестнице физического развития, честно ответив на вопросы теста. На вопросы отвечать можно только «да» или «нет».

Итак, чтобы достичь высокой ступени, нужно следовать нескольким важным правилам. Кто может назвать эти правила? (Ответы детей)

Скажите, что вы вынесли сегодня для себя из нашей беседы? (Ответы детей).

Тест:

1. Соблюдаете ли вы режим дня?
2. Делаете ли вы утреннюю зарядку?
3. предпочитаете ли вы ходьбу услугам транспорта?
4. С удовольствием ли вы ходите на уроки физкультуры?
5. Обливаетесь ли вы холодной водой?
6. Ходите ли вы в спортивную секцию?
7. Занимаетесь ли вы физическим трудом?
8. вызывает ли у вас отвращение сигареты и алкоголь?
9. Можете ли вы 15 раз отжаться от пола?
10. Любите ли плавать?

Подсчитайте правильные баллы.

За ответ «да» - 3 балла; за ответ «нет» - 1 балл.

По сумме набранных баллов определите свою ступень на лестнице физического развития.

10 – 15 баллов – низкая ступень;

15 – 25 баллов – средняя ступень;

25 – 30 баллов – высокая ступень.