**Классный час в 7 классе на тему «7 апреля – Всемирный день здоровья»**

*Надо понять, что такое человек,*

*что такое жизнь, что такое здоровье,*

*и как равновесие, согласие стихий*

*его поддерживает, а их раздор*

*его разрушает и губит».*

*(Леонардо да Винчи)*

 **Цель:** Формирование у учащихся правильного представления о здоровом образе жизни, убеждения в необходимости серьезного отношения к своему здоровью.

 **Задачи:**

1. Обсудить различные варианты отношения к своему здоровью, причины человеческих недугов и возможные пути сохранения здоровья;
2. Дать рекомендации по сохранению здоровья;
3. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

*Слайд 1*

Сегодня Всемирный день здоровья, который отмечается ежегодно, 7 апреля, начиная с 1950 года. В этот день в 1948 году вступил в силу Устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Идея Всемирного дня здоровья была выдвинута уже на первой сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения в 1948 году. Но раньше этот день отмечался 22 июля, в день ратификации Устава ВОЗ.

*Слайды 2, 3, 4, 5, 6*

ВОЗ посвящает каждый ежегодный Всемирный день здоровья каким-либо темам и проводит различные пропагандистские мероприятия. Мы все вместе, педагоги и обучающиеся нашей школы-интерната, ежегодно принимаем участие во Всемирном Дне Здоровья. Какие мероприятия прошлых лет вам запомнились, ребята?

Здоровье – это самое ценное, что у нас есть. И с этим ничто не может сравниться: ни богатство, ни положение в обществе, ни слава. Это настоящая драгоценность, подаренная нам природой. Человек обязан беречь свое здоровье смолоду, ведь именно здоровый человек формирует сильную нацию.

*Слайд 7*

Ребята, а как вы думаете, от чего зависит здоровье человека?

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. Здоровье человека на 60% определяется его образом жизни, здоровым образом жизни.

Здоровый образ жизни человека – говоря эту фразу, мы редко задумываемся о том, что же действительно скрывается за этими словами.

Оказывается, если бы каждый из нас придерживался здорового образа жизни, мы жили бы не менее ста лет.

Давайте вместе подумаем, что включает в себя ЗОЖ.

*Дети записывают на доске.*

* закаливание.
* оптимальный двигательный режим;
* хорошую гигиену;
* оптимальный режим труда и отдыха;
* правильное питание;
* отказ от любых вредных привычек;
* крепкую семью, успешную работу;

*Слайд 8*

А если говорить конкретно, то здоровый образ жизни включает в себя:

- Закаливание и занятия спортом

- Рациональное питание

- Отказ от вредных привычек

- Правильный режим труда и отдыха

Итак, первая составляющая ЗОЖ - Закаливание и занятия спортом

*Слайд 9*

Закаливание: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».

Закаливание организма поможет Вам предотвратить различные заболевания, сохранить молодость, еще много лет трудиться и получать удовольствие от жизни. Если Вы будете закаливаться, то Вам гарантировано избавление от сезонных насморков и простудных явлений. Закаливание положительно влияет не только на работу тела, но и на работу нервной системы, на железы внутренней секреции. Вы с удивлением заметите, что не просто стали меньше болеть, а стали болеть в два, а то и четыре раза реже.

«Лекарства», необходимые для здоровья нашего организма.

*Слайды 10, 11, 12*

*Слайды 13, 14*

Оптимальный двигательный режим: «Движение – жизнь»( Физическая нагрузка)

Следующая составляющая ЗОЖ - Правильный режим труда и отдыха

*Слайд 15*

Оптимальный режим труда и отдыха: Необходимо очень четко распределить время для отдыха и время для работы. Они должно обязательно чередоваться. Если же Ваша работа связана с физическим трудом, тогда отдыхать нужно пассивно. То есть в жизни все должно быть уравновешено.

Невозможен здоровый образ жизни без хорошего сна. Сон регулирует работу нервной системы. Во время сна мы отдыхаем. Для того чтобы не знать слова бессонница, весь вечерний распорядок должен готовить Вас к отходу ко сну. В хорошо проветриваемом помещении спится лучше.

Люди, не уделяющие внимания своему физическому состоянию, часто болеют. Рано стареют.

Следующий аспект ЗОЖ - Рациональное питание.

*Слайды 16, 17, 18, 19*

Правильное питание: Что дает человеку здоровое питание? Чрезвычайно важно нормализовать свой рацион. Представляете себе, что за семьдесят лет жизни среднестатистический человек уничтожает восемь тонн (!) булочек и хлеба. Двенадцать тонн картошки и семь тонн рыбы и мяса! А всего за жизнь человек сидит за трапезой до шести лет! Представляете, сколько всего интересного успело произойти за это время в мире. И наедаем мы далеко не здоровье. В основной своей массе мы едим всякую гадость. Такая еда может только навредить. Она не несет чистой жизненной энергии. Кроме этого, обработанные промышленным способом продукты включают в себя вредные добавки.

*Слайд 20*

Отказ от любых вредных привычек: В жизни каждого человека есть слабости, которые приходится преодолевать. Разрушение всего отрицательного – это не отказ от себя, а преодоление дурного в себе, освобождение в своем внутреннем мире места для интенсивного развития положительных качеств. Жизнь идет, и человек должен видеть, что в его духовном багаже устарело, мешает идти вперед, от чего надо отказаться. Есть пороки, которые наказываются потерей здоровья.

*Слайд 21*

Например, некоторые люди компенсируют дефицит положительных эмоций за счет еды, как правило, у них нарушен баланс положительных и отрицательных эмоций, ощущений. Пища порой компенсирует потребность в самоутверждении, в признании, эротическом удовольствии. Пристрастие к обильной пище дорого обходится: среди полных нет долгожителей, у них часто выходят из строя сердце, печень, желудок.

Другой порок – курение. Начинают курить от тоски, от желания похудеть, подражать кому-то, походить на взрослых. Причин много, а исход обычно один – астма, язва желудка, нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы. Экономисты подсчитали, что за 20 лет расходы на курение даже самых дешевых сигарет равны стоимости хорошего автомобиля. Вот так, вместе с сигаретой в дым превращается наша жизненная мечта.

Алкоголизм – ещё один из пороков , сегодня особенно актуальной стала проблема употребления пива и джин-тоников.

Употребление алкоголя, хотя слабого, человека не красит. Недаром для этого отведены специальные места – кафе, бары, рестораны. Безобидность этого пенного напитка – это миф, придуманный пивоварами. Так называемый пивной алкоголизм отличается от обыкновенного лишь тем, что подкрадывается незаметно, а вред наносит не менее существенный, чем «водочный» или «винный». Наркологи считают, что пивной алкоголизм наступает, если человек употребляет по бутылке пива более 2-3 раз в неделю. Регулярное потребление пива стимулирует выделение женских половых гормонов, то есть у мужчин нарушается гормональный баланс, а у женщин повышается вероятность развития рака молочное железы. Пиво вымывает из организма витамин В и другие полезные вещества, способствует ожирению и

приводит к расстройствам работы сердца, гепатитам и циррозу печени.
Миллионы молодых людей умирают от наркотиков. При их употреблении ослабляется иммунная система , что приводит к развитию ВИЧ-заболевания.

*Слайд 22*

Немаловажную роль в жизни человека играет его душевный мир,

крепкая семья и хорошая работа. Одним из важнейших факторов, составляющих понятие здорового образа жизни, является плодотворная работа. Без труда невозможно само существование человека. Именно посредством труда человек обменивается энергией и информацией с окружающей средой. Благодаря работе человек чувствует себя ценным и полноценным членом общества. Работа должна быть любимой. На такой работе человек чувствует себя замечательно, отдача у него полная. А значит, он реализует все свои потенциалы. Для гармоничного развития в человеке все должно быть сбалансировано: и физическое развитие, и интеллектуальный потенциал. Среди долгожителей совсем нет людей, которые бы не работали. Как правило, это сельские жители, для которых труд – это просто жизнь.

*Слайд 23*

Сегодня мы очень много говорили о здоровом образе жизни, о том, как это важно, быть здоровым. Как защититься от болезней, от плохого настроения, от депресии?

*Слайд 24*

И в заключении нашего классного часа хочется ещё раз напомнить: Здоровье есть сама жизнь с ее радостями, тревогами, творческим взлетом. Ни один нормальный человек в мире не хочет быть больным, все хотят быть здоровыми. Поэтому не стремитесь лечением подменить заботу о собственном здоровье, лучше ежедневно воспитывайте в себе правильные и полезные привычки, что поможет сохранить здоровье на долгие годы.

Помните: здоровый сон, сбалансированное питание, физическая активность и снятие напряжения эффективно воздействуют на восстановительные процессы в организме. Улучшают работоспособность и приводят к повышению качества жизни.

 Живите радостно и увлеченно, тогда все негативное, а также болезни покинут вас. Смех – здоровье души. Умение посмотреть на себя со стороны и с определенной долей иронии отнестись к своим неудачам спасает от невроза. Однако эта способность не врожденная, она воспитывается. Чрезмерная серьезность во всех делах вредит, подозрительность восстанавливает нас против всего мира, сварливость и желчность восстанавливают окружающих против нас, заносчивость образует вокруг нас пустоту. Шутка, умение с юмором встречать неприятности, улыбка привлекают к нам хороших людей и являются основой искусства отношений.

Учитесь радоваться жизни – хорошей погоде, встрече с интересным человеком, успехам в работе. Учитесь каждый день считать счастливым. В сущности, так мало надо для счастья – здоровье близких, интересная работа, хорошие друзья и мирное небо над головой. Счастье – это наше внутреннее состояние. Привычка настраивать себя на положительное восприятие жизни дает хорошее настроении и, значит, и здоровье.

Каждый из нас в состоянии воспитать в себе умение радоваться жизни. А причина для радости всегда найдется. Здоровье – это праздник, который всегда с тобой!