**Классный час «ЗОЖ- что это такое?»**

**Педагог-психолог Романадзе М.М.**

*Вводное упражнение. Разминка.*

*Ребята, когда мы встречаемся с людьми, мы здороваемся.*

*А теперь мы будем ходить и здороваться с теми, с кем встретимся: руками, ладошками ,локтями, плечами, коленками*

*Как вы себя чувствуете?*

Классный час посвящен здоровому образу жизни. Сегодня мы будем говорить о том, что нужно делать, чтобы не жалеть о потерянном здоровье. Однажды Сократа спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?» Великий мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают еще человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!»

1. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровый человек живет полноценной жизнью и приносит пользу обществу. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Здоровье закладывается в детстве, любое отклонение в развитии организма, любая болезнь сказывается в дальнейшем на состоянии здоровья взрослого человека.

Здоровье человека зависит от целого комплекса определенных факторов: наследственности; окружающей среды – природной и социальной; уровня культуры; образа жизни индивида, его привычек и пристрастий. Поэтому вам нужно не только получить представление о том, что такое здоровый образ жизни, но и задуматься о необходимости быть здоровым. Давайте выясним: что такое здоровье?

**Мини-лекция «Что такое здоровье?»**  
Мы сегодня говорим о здоровье. Как вы понимаете это слово?  
***Дети отвечают, что здоровье - это когда ничего не болит, когда ты хорошо себя чувствуешь.****(Презентация)*Здоровье бывает физическое, душевное и социальное.  
*Физическое здоровье* - состояние правильной работы всего организма. Если человек физически здоров, то он может выполнять свои текущие обязанности без излишней усталости. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома.  
*Душевное здоровье* проявляется в том, что человек доволен собой, нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворен своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок.  
*Социальное* здоровье проявляется в отношениях с другими людьми. Социально здоровые люди умеют ладить с окружающими. Они уважают чужие права и могут отстоять свои. Они поддерживают добрые отношения с родственниками, умеют находить новых друзей, умеют выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.  
 Здоровым можно назвать только такого человека, который обладает тремя видами здоровья. Ученые утверждают, что организм человека рассчитан на 150-200 лет жизни. А у нас сейчас люди живут в 2-3 раза меньше. Что мешает людям жить долго? ***Примерные ответы детей: экология, вредные привычки, питание, стрессы, тяжелая работа, отсутствие движений, маленькие зарплаты.***Медики утверждают, что самое главное для здоровья - это умение человека работать над собой, над своим здоровьем. Все ученые сходятся в одном, чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.

Итак, 5 факторов здоровья. Я загадаю вам 5 загадок. Каждая загадка - это один из факторов здоровья.  *(Презентация)*

1. Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. *(Режим дня.)*
2. Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям. *(Закаливание.)*
3. Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. *(Гигиена.)*
4. Порядок приема пищи, ее характер и количество. (*Правильное питание.)*
5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц. *(Движение, спорт.)*Из чего складывается здоровый образ жизни, который дарит человеку здоровье и долголетие?
6. ***Правильное питание***

**Важным фактором в здоровье является питание.**

Врачи - диетологи всего мира выявили пятерку самых вредных продуктов для человека. В эту пятерку вошли.  
 1.**Сладкие газированные напитки**. Созданы вовсе не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее пяти чайных ложек. Они содержат углекислый газ, который создаёт дополнительную нагрузку на кровеносную и дыхательную системы. Из-за большого содержания сахара они разрушают зубы. **2.** **Картофельные чипсы** приготовлены  не из цельной картошки, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жира плюс искусственные вкусовые добавки.  
**3.Сладкие батончики**. Сочетание большого количества сахара и различных химических добавок обеспечивает высокую калорийность,  и желание их есть снова и снова.  
**4. Сосиски, сардельки, вареная колбаса** и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир занимают до 40% веса, но маскируют под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.  
**5.Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде**.  
Оказалось, что нет ничего страшнее сосиски в тесте в сочетании с лимонадом!  
Многие врачи к этой вредной пятерке добавляют еще и *жевательные конфеты, майонез, кетчуп, лапшу быстрого приготовления, порошковые напитки, пиво и множество других пищевых изделий.*Во всех этих продуктах очень много химии: заменителей, красителей, растворителей. Действие многих этих веществ сопоставимо с действием ядов. Если есть много такой пищи, организм постепенно привыкает к яду и уже не посылает тревожных сигналов в виде высыпаний на коже, тошноты или головокружений. Постепенно ядовитые вещества накапливаются, и вспыхивает болезнь. Старайтесь избегать этих продуктов.

Молочные продукты, овощи, фрукты - вот что поможет растущему организму.Врачи - диетологи определили не только самые вредные продукты, но и самые полезные.

Предлагаю вам игру. Я буду описывать свойства этих продуктов, а вы попробуйте отгадать, о чем идет речь. В каждом саду можно найти эти замечательные фрукты. Они полезны во всех отношениях: в них есть кислоты, которые борются с гнилостными бактериями в желудке; в состав их входит вещество (кверцетин), которое препятствует росту раковых клеток; они очень полезны для работы сердечно - сосудистой системы. Врачи советуют, есть эти фрукты на полдник, чтобы получить все необходимые  микроэлементы. ***(Яблоки.)***

Этот овощ - кладезь всех витаминов, минералов и микроэлементов и защита от всех болезней. Каждый день мы добавляем его почти во все блюда. Он улучшает работу печени, щитовидной железы, лечит простуду. В этом продукте очень много целебных веществ – фитонцидов, которые уничтожают микробы. Соком этого растения лечат насморк, а если его потереть и приложить к пяткам на ночь, то утром никакой простуды не будет. Лечебные свойства этого овоща не пропадают даже при термической обработке. ***(Лук.)***

Этот овощ тоже силен в борьбе с простудой. Кроме того он наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы. Он полезен в сыром виде, но его резкий запах мешает общению с людьми. ***(Чеснок.)***

Этот оранжевый корнеплод богат витаминами и минералами. Но особенно в нем много витамина А. Очень полезен этот продукт для зрения, а также он препятствует развитию рака, особенно рака кожи. Этот корнеплод лучше употреблять в сыром виде, потому что после приготовления он теряет много полезных веществ. ***(Морковь.)***

В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека, поэтому считается, что он «ума, силы и памяти прибавляет». Полезен он также для сердца, для зрения, для обмена веществ. Этот продукт можно есть в сыром виде, можно использовать в салатах, начинках для теста, в кондитерских изделиях. ***(Грецкий орех.)***

Этот продукт моря является источником ценного белка и вполне может заменить мясо. Для японцев это основной продукт питания, который делает их чемпионами долголетия. Но кроме белка в этом продукте много фосфора, который отвечает за кости и почки. ***(Рыба.)***

Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения. В нем содержится белок, жир, кальций, который укрепляет кости. Из этого напитка с помощью бактерий люди научились делать сотни полезных продуктов. ***(Молоко.)***

Этот продукт не только природный заменитель сахара, но и готовое лекарство от многих болезней. Им лечат простудные заболевания, болезни кожи, сердца. А красавицы с древних времен применяли этот продукт для ухода за кожей. ***(Мёд.)***

Этот сладкий тропический фрукт обладает целебными свойствами, снимает стрессы, восполняют утраченные силы, повышает уровень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улучшает работу сердца. Он содержит огромное количество витаминов  А, С, В6. Но тем, кто переживает за свою талию, увлекаться этим продуктом не стоит. В нем слишком много калорий. ***(Бананы.)***

Родина этого ароматного напитка - Китай. Именно здесь научились выращивать  чудесные листья, которые дают золотистый бодрящий настой. Этот настой называют « лекарством от тьмы болезней ». Он снимает усталость, улучшает работу сердца, предотвращает кариес, препятствует развитию раковых опухолей, способствует долголетию, дает эффект омоложения. Сотни сортов его можно встретить  на прилавках. Желтый, красный, черный, белый. Но сами китайцы отдают предпочтение зеленому. Считается именно он самый полезный. Но только заваривать его надо в натуральном виде, из листьев, а не из пакетиков. ***(Зеленый чай.)***  
Вот вы и угадали всю «полезную десятку». Вот она перед вами: **яблоки, лук, чеснок, морковь, грецкий орех, рыба, молоко, бананы, зеленый чай. Э**ти продукты должны быть у всех на столе,  но это не значит, что нужно питаться только ими. В употреблении любого продукта нужно знать меру, учитывать свой возраст. Врачи утверждают, что самые распространенные болезни у школьников -  это болезни желудка и малокровие. В определении причины этих болезней врачи единодушны – неправильное питание: употребление вредных продуктов, нарушение режима питания, еда, всухомятку и т. п. Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? *(Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу).*

К сожалению,  многие школьники беспечно относятся к своему здоровью, забывая известную русскую поговорку: «Что имеем, не храним, потерявши плачем». Те, кто говорят, что сейчас модно есть чипсы, запивая их сладкой газировкой или пивом, безнадежно отстали: во всем цивилизованном мире сейчас модно быть здоровым. В пищевой рацион должны ежедневно входить белки (мясо, творог, яйцо, рыба, бобовые), а также овощи и фрукты. Переедание ведет к сложной переработке пищевых веществ и последующему их отложению в жировых тканях организма, лишнему весу. Это затрудняет работу сердечно – сосудистой системы, ведет к дисгармонии физического развития.

**Итог:** Три самых простых правила питания должен знать каждый: питаться разнообразно и регулярно, не будьте жадны в еде, ешьте больше сырой, вареной, пареной пищи, ограничьте жареное, острое, животные жиры, сладости.

*Игра*

1. *Работа в группах.*

*Составление портрета здорового человека.*

*Команда делится на 2 группы по принципу « футбол – волейбол».*

*Задание 1 группы: изобразить здорового человека и объяснить, почему изобразили этого человека именно так.*

*Задание 2 группы: изобразить нездорового человека и объяснить, почему именно так должен выглядеть нездоровый человек.*

1. *Защита работы.*
   * + *Как вы думаете, какой человек ( здоровый или нездоровый) чувствует себя комфортно? От чего это зависит?*
     + *Т.о., человек, ведущий ЗОЖ чувствует себя гораздо лучше.*
2. **Спорт, движение**

**Движение – это жизнь.**Особо важной характеристикой здоровья в современных условиях становится физическое развитие детей. Хочешь быть здоровым – занимайся физкультурой, спортом и физическим трудом. Советы наших спортсменов.  
Древние греки, например, мало болели и долго жили. А отчего им так везло? А всё очень просто: пищу они ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали вовсе, вино пили только после 30 лет и то разбавленное и в малых количествах. Но самое главное – с раннего детства и до преклонных лет они занимались закаливанием своего организма и неустанно пребывали в движении. Дети у древних греков полдня занимались в гимназии науками, а полдня – физкультурой.  
Известный врач П. Брэгг говорил, что есть 9 докторов. Начиная с четвертого это естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых трех докторов, упомянутых Брэггом. *(Солнце, воздух и вода).*

Одним из важнейших слагаемых здоровья является закаливание. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить работоспособность, умение радоваться жизни.

 По данным диспансеризации школьников лишь 1/3 учащихся может считаться практически  здоровыми, остальные школьники нуждаются в медицинской помощи. Среди причин, приводящих к росту числа заболеваний, помимо школьных перегрузок, называют гипокинезию или гиподинамию. Много веков назад человеку приходилось активно двигаться, чтобы добыть пищу, построить жилище, изготовить одежду и т.д. В процессе движения формировалось тело человека, и его мышцы. Когда человек двигается, у него хорошо работает сердце, а значит, кровь получает достаточное количество кислорода, которым питается головной мозг.Много веков человека сопровождали физические нагрузки. Но постепенно часть своей работы взяли на себя машины. Машины научились стирать и убирать, готовить пищу и рыть ямы, собирать хлеб, плавать и летать. Но чем более умелыми становились машины, тем более ленивыми и малоподвижными делались люди. И вот результат: ХХI в. каждый второй человек на земле страдает от гиподинамии. Гиподинамия (или гипокинезия) – это пониженная двигательная активность. Она становится причиной многих болезней, сокращает жизнь человека. Особенно сильно страдают от гиподинамии современные школьники. По 6-8 часов они сидят за уроками, потом за компьютером и телевизором, на движение совсем не остается времени. Кроме того, каждый десятый ребенок страдает от ожирения.  
Чтобы помочь детям восстановить  здоровье, нужно вернуть их на стадионы и спортивные площадки, нужно заставить их двигаться, вести активный образ жизни. Физические нагрузки тренируют сердце, сосуды, мышцы, кости, развивают мышление, воспитывают характер.

В повседневных  делах  мы совершаем  3-6 тыс. шагов. А для того, чтобы избежать  гиподинамии, нужно делать 20-30 тыс. шагов в день. Многие специалисты по спортивной медицине советуют всем заниматься ходьбой. Это самая эффективная и недорогая физическая нагрузка. В ходьбе участвуют все мышцы тела, тренируется сердце, очищаются легкие.Прогулки лучше выполнять по принципу кроссовой ходьбы: 0,5-1 км прогулочным медленным шагом, затем столько же – быстрым спортивным шагом. Во время прогулки важно не перегружаться. Если во время ходьбы вы можете говорить или петь, значит, ваш организм вполне справляется с нагрузкой. Если появилась одышка, надо сбавить темп.Говорят, что от бега не только тренируются мышцы, но и вырастают новые мозговые клетки. Причем именно те, которые отвечают за обучение и запоминание. Кроме того, доказано, что вовремя бега сознание проясняется и на смену дурным мыслям приходят позитивные.

1. Уборка в квартире, мытье посуды – тоже физическая нагрузка.
2. У телевизора не лежите на диване. Сядьте на стул. И держите спину прямо.
3. На уроке, когда вы долго сидите без движения, регулярно расправляйте плечи и спину. Вращайте плечами отводите их назад, затем выдвигайте вперед. Крутите головой, разминая шею. Вытягивайте руки перед собой и делайте глубокий вдох и т.д.
4. Если вам звонят на мобильный телефон, встаньте и прохаживайтесь во время разговора.
5. Вообще не упускайте случая пройтись или пробежаться – даже 10 – минутная прогулка придаст вам бодрости.
6. **Гигиена тела**

Гигиена – это медицинская наука, которая изучает влияние различных факторов на растущий организм и разрабатывает гигиенические нормативы и требования, оздоровительные мероприятия, направленные на укрепление здоровья. Школьникам важно знать о том, что каждый человек должен заботиться не только о своем здоровье, но и о здоровье окружающих.

1. **Советы психологов**

По статистике первые 3 места занимают – болезни позвоночника, нарушения зрения и нервные расстройства. Вы, наверное, от родителей слышали такую фразу – все болезни – от нервов. Многие ребята частенько жалуются на головные боли, утомляемость, а ваши родители – на то, что у вас плохой сон и раздражительность. А это и есть первые признаки нервного расстройства,  оно возникает у тех ребят, которые постоянно испытывают страх, что его спросят на уроке и он получит не ту оценку, которую ждут от него родители. Эти ребята не умеют управлять своими чувствами и эмоциями.

По статистике каждый четвёртый ученик не уверен в себе и испытывает страх в школе, когда его вызывают к доске, сильно переживает свои неудачи; каждый пятый ученик – переутомляется в школе, что также вредно сказывается на его здоровье.  Стресс – это напряжение, вызванное каким-то событием. Стрессы подстерегают нас на каждом шагу. Уроки – стресс. Дорога – стресс. Родители ругают... С друзьями поссорился… И так далее…

Стрессы вредят нашему психическому здоровью. Как можно снять стресс? Для этого существует много способов: *пение, общение с домашними животными, уход за растениями, прогулка*. А есть еще один способ быстрого снятия стресса – *сильно потереть ладони*. А самое хорошее средство уберечься от стресса – *улыбка, хорошее настроение*. Старайтесь заменять отрицательное эмоциональное состояние положительным при помощи волевого усилия, самоконтроля, тренировки.

Психологи советуют воздержаться от криков и споров по мелочам. Можно ведь громко заявить: “Я рассержен тем-то…”. Народная мудрость советует: *“Прежде чем нагрубить – сосчитай до десяти”*. А древнегреческие философы говорили: *“Не позволяй твоему языку опережать твою мысль”.*Современные психологи предлагают*: “Когда говоришь, что думаешь – думай, что говоришь”.*  Светлые мысли и доброта ко всем окружающим – это сильный фактор здоровья. Ученые считают, что на самом деле легче преуспевать в жизни, чем быть неудачником. Легче быть счастливым, чем несчастным. Легче любить, чем ненавидеть. Нужно лишь приложить усилия и жить, любить, работать, творить здоровое тело и здоровый дух.

1. **Режим дня**

А  вот  многие  из  вас  не  умеют  выполнять распорядок  дня, не  берегут  время, зря  тратят  не только  минуты, но  и  целые  часы. А  чтобы  научиться  беречь  время, нужно  правильно организовать  свой  режим  дня. Человек, который соблюдает режим дня, гораздо больше успевает, меньше устает. Сколько часов в сутки должен спать человек?  *(Взрослый человек – 8 часов, подросток – 9 – 10 часов, ребенок – 10 – 12 часов)*

**Вредные привычки**

Алкоголь и курение человечество знает давно. Свое отношение к порокам народ выразил в пословицах. Думаю, что эта мудрость поможет современным молодым людям избежать этих пороков. Пьянство это прямой путь к разорению и нищете. Пьянство заглушает рассудок и совесть.  Пьяница теряет здоровье, друзей, работу, уважение окружающих, любовь ближних. А вот о курении народ очень мудро и точно заметил: «Курить – здоровью вредить».

***Тест:***

*Оцените по 5-бальной системе.*

1. *Достаточно ли внимания вы уделяете физической нагрузке?*
2. *Правильно ли вы питаетесь?*
3. *Замечаете ли у себя какие-нибудь неполезные ( вредные ) для здоровья привычки?*
4. *Умеете ли вы уменьшить проявление болезни?*

*Полученную сумму баллов разделите на 4.*

*Какая получилась средняя оценка (целое число)? Это оценка за ваше здоровье!*

*Сделайте, пожалуйста, для себя вывод, на что вам надо обратить внимание, чтобы быть здоровым и воплотите это в жизнь, чтобы вести ЗОЖ.*

**Заключительное слово .** Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье – это самая большая ценность для человека. На наше здоровье влияет множество факторов: и климат, и политика, и экономика и много чего еще. Что-то мы не в силах изменить. Но очень много зависит и от нас. Чтобы быть здоровыми, чтобы жить долго и счастливо, нужно вести здоровый образ жизни.

**Правильное питание, режим дня, занятия спортом, закаливание, гигиена, отказ от вредных привычек**. И это под силу каждому человеку.

*Заключительное Упражнение.*

*Произносится фраза « Я люблю тебя и весь мир!», которая сопровождается жестами.*

*« Я»- правой рукой показываем себя;*

*« люблю»- правая рука прикладывается к сердцу;*

*« тебя»- разводим обе руки;*

*« и весь мир»- руками описываем большой круг и шлем воздушный поцелуй.*