**Классный час "Правила здорового образа жизни"**

**Цель**: формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Актуализировать и развить знания обучающихся о здоровье и здоровом образе жизни;

2. Формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации;

3. Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;

4. Практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни;

**Ход классного часа:**

Вступительное слово классного руководителя:

При современном ускоренном ритме жизни, мы настолько заняты решением текущих проблем и выполнением неотложных дел, что зачастую не заботимся о своем организме. Темп жизни, который выбрал современный человек, настолько нас захватывает, что зачастую мы забываем вовремя поесть, а то и вообще пропускаем завтрак и обед, и только вечером вспоминаем о том, что сегодня ничего не ели.

Если взять среднестатистического современного горожанина, то картина получается не очень благоприятная. Ведь он употребляет не слишком разнообразные продукты, ведет малоподвижный образ жизни, испытывает дефицит сна и часто выглядит утомленным.

Наша с вами задача — вырваться из этой однообразной массы и стать тем, кто заботится о своем здоровье. А для этого нужно изменить свои привычки и образ жизни.

Молодым людям вашего возраста кажется, что ресурс их здоровья неограничен. К сожалению, это ошибка. Однозначно верными направлениями на пути, ведущем к сохранению здоровья каждого, являются:

* приложение усилий к сохранению здоровья;
* получение знаний об основах здорового образа жизни;
* желание быть здоровым;
* бережное и уважительное отношение к себе и людям.

Существует выражение, подтвержденное жизнью: "Человек умирает не от определенной болезни, а от своего образа жизни".

Образ жизни – это способ переживания жизненных ситуаций.

Вопрос группе: Какое поведение вы определили бы как соответствующее здоровому образу жизни?

*Студенты высказывают свое мнение. Ответ каждого обсуждается.*

Классный руководитель: Давайте же подытожим все сказанное вами и выведем пять главных правил здорового образа жизни.

**5 главных правил здорового образа жизни:**

(Демонстрируется фильм «5 правил здорового образа жизни» <https://www.youtube.com/watch?v=1k93tLhIAUg>. После демонстрации каждого правила классный руководитель дает разъяснения)

1. **Движение – жизнь. Физические нагрузки.**

Негативно влияющие факторы, обусловленные научно-техническим прогрессом и городским образом жизни, привели к стремительному уменьшению физической активности, и это вторая причина ухудшения здоровья населения. Нет необходимости: подниматься по лестницам – есть лифт; вставать с кресла, чтобы переключить каналы ТV или сделать звук магнитофона тише, – есть пульт; работать на огороде для выращивания овощей – проще сходить за ними в магазин; идти на речку, чтобы прополоскать постиранные вещи, – есть стиральная машина и т. д. Осталось очень мало видов деятельности, которые требуют хоть каких-то мышечных усилий, а ведь поддержание организма и мышц в тонусе требует обязательной двигательной активности. В противном случае возникает риск приобретения различных заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердца, язвы желудка, ожирения, нарушения обмена веществ, а это уже предвестник сахарного диабета. Недостаток движения приводит к ослаблению дыхания. В области живота и ногах застаивается кровь. В организме накапливаются продукты гниения, появляются частые головные боли и в целом старение организма наступает быстрее.

Может кто-то сейчас испытал равнодушие или считает, что себя утруждать физическими упражнениями не стоит — это ошибочно. Физические упражнения увеличивают продолжительность жизни и уменьшают риск возникновения различных заболеваний. Если вы не занимаетесь никакими физическими упражнениями, то никогда не поздно начать, тем более, что спорт разнообразен и найти по душе занятия не сложно. Только нужно учитывать, что нагрузку нужно увеличивать. Многие оправдываются отсутствием времени, но это тоже не проблема. Нужно двигаться хотя бы 30 минут в день — это может быть прогулка с собакой, работа на огороде, и другое. Главное заставляйте себя двигаться.

**2. Режим дня. Полноценный сон**

Режим дня - это чередование часов работы, отдыха и сна, необходимый момент планирования собственной жизни. Многие уверены: соблюдать режим дня нереально. Но если вы решили вести здоровый образ жизни, распишите себе собственный режим дня, рациональный и подходящий для вас.

Полноценный сон – не только необходимое условие здорового существования, но и показатель здоровья. "Идеальным" сном следует считать такой, при котором процесс засыпания протекает быстро, а его продолжительность и глубина достаточны для обеспечения хорошего самочувствия и бодрости после пробуждения.

Семь — восемь часов в сутки продолжительность сна обязательна. Очень важно высыпаться, недосыпы уменьшают продолжительность жизни, и могут привести к многим заболеваниям, таким как ожирение и болезни сердца. Уделяйте ночному отдыху должное внимание, чтобы не подвергать риску свое здоровье.

Некий Ренди Гарден попал в Книгу Рекордов Гинесса за то, что не спал 264 часа (11 суток), при этом никто, естественно, не написал, как он себя после этого чувствовал. Здоровый и правильный сон залог хорошего дня и прекрасного настроения, а это и есть здоровый образ жизни.

И помните древний афоризм: "Спокойная совесть – это лучшее снотворное".

**3. Правильное питание.**

Мы есть то, что мы едим. Здоровый образ жизни без правильного питания не возможен. Правильное, рациональное питание следует рассматривать как фактор продления активного периода жизнедеятельности.

Принципы рационального питания таковы:

Энергетическая ценность продуктов должна соответствовать энергетическим затратам организма. Химический состав пищи должен удовлетворять физиологическим потребностям организма. Пища должна быть максимально разнообразной. Некоторые считают, что витамины содержатся только во фруктах, соках, овощах, но это заблуждение. Каждый продукт (мясо, рыба, хлеб, крупы, орехи, молочные изделия и др.) богаты витаминами и микроэлементами, необходимыми для нормального функционирования организма. Нужно соблюдать режим питания. Режим – это регулярность чередования приемов пищи. Правильнее кушать понемногу, но 5–6 раз в сутки. Необходимо полностью отказаться от употребления спиртных напитков.

Соблюдение рекомендаций по рациональному питанию повысит устойчивость организма к различным вредным воздействиям окружающей среды и снизит вероятность приобретения неинфекционных хронических заболеваний.

**4. Положительный настрой.**

Душевное состояние влияет на физическое здоровье — депрессии, стрессы, подавленность — все это сокращает жизнь. Нужно обязательно от этого избавляться. Существуют различные методы улучшения душевного состояния, поэтому уделяйте этому внимание. Счастливые и оптимистичные люди более здоровы и дольше живут.

**5. Борьба с вредными привычками**

Улучшение качества медицинской помощи, применение новых технологий бессильны перед сознательным разрушением человеком своего здоровья.

Отказаться от вредных привычек всегда не просто, но представить здоровый образ жизни с вредными привычками еще сложнее. Курение и алкоголь отрицательно отражаются на трудовой и творческой деятельности человека, влекут за собой заболевания и социальное неблагополучие человека. Большинство молодых людей знают об опасности курения для здоровья. Если так, почему же они начинают курить и в дальнейшем не отказываются от этой привычки? Как вы ответите на этот вопрос?

*Студенты дают ответы.*

Чаще всего можно услышать такие ответы:

- потому что все мои друзья курят;

- чтобы выглядеть более взрослым;

- из любопытства;

- потому что я чувствовал себя беспокойно и нервозно;

- потому что мне нравится курить;

- потому что все думали, что я не курю.

Бросайте курить. Или старайтесь уменьшить количество выкуренных сигарет, пассивного курения тоже нужно избегать. То же самое касается и потребление алкоголя — уменьшайте количество потребления. Чрезмерное курение и потребление алкоголя подвергает вас риску развить хронические заболевания.

Вредные привычки оказывают отрицательное влияние на здоровье. Кроме физических нарушений (нарушения работы сердца, желудка, печени, легких), у человека развиваются нарушения психические: в состоянии алкогольного опьянения меняется его поведение - он становится неуправляемым, теряет контроль над собой; появляется агрессивность - человек становится буйным. В таком состоянии человек способен обидеть родных и близких, друзей, нарушить правопорядок.

**Выводы**

Эти, казалось бы всем известные главные правила здорового образа жизни, смогут улучшить здоровье и продлить жизнь, если следовать им. Любой шаг на пути к правильному образу жизни принесет вам большую пользу!

Таким образом, напрашивается вывод: чтобы иметь хорошее здоровье, необходимо задуматься о своем образе жизни.

И закончить наш разговор следует песней о здоровом образе жизни.

(<https://www.youtube.com/watch?v=OFkmM9-Dnrk>)

Спасибо за внимание. Берегите себя!