

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1

Классный час
«Здоровый образ жизни»
в 6 классе.

Классный руководитель
Гаркушенко Валентина Алексеевна

Ростовская область г. Гуково
2016 год

Задачи:

- определить компоненты здорового образа жизни;
- показать влияние курения, алкоголя и наркотиков на здоровье человека;
- выделить взаимосвязь здоровья человека с состоянием окружающей среды

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ:

I. Вступительное слово:

Богатство любого государства составляют не только природные ресурсы или материально - культурные ценности, хотя они, несомненно, важны; но и, в первую очередь, люди, его населяющие, и их продолжительность жизни и здоровье.

Тревожными фактами у нас в России в последнее время являются:

- снижение рождаемости;
- уменьшение продолжительности жизни

При обследовании подростков Грайворонской гимназии № 1 получены следующие результаты: полностью здоровы 25%, остальные имеют различные отклонения в состоянии здоровья. Наиболее распространенными являются заболевания дыхательной системы (частые бронхиты, риниты, гаймориты, бронхиальная астма) и пищеварительной системы (гастриты, ДЖВП и др.)

Здоровье, как и болезнь человека, определяется рядом факторов:

Факторы	Значение для здоровья в %
Образ жизни	50%
Состояние окружающей среды	20%
Наследственность	20%
Здравоохранение	10%

Так как из всех факторов образ жизни находится на первом месте, возникла необходимость учить людей быть здоровыми и счастливыми, уметь организовать свой образ жизни.

Понятие "здоровый образ жизни" включает в себя следующие компоненты:

- правильное дыхание;
- правильное и рациональное питание;
- двигательная активность;
- положительные эмоции;
- закаливание;
- любовь к природе и ее сохранение;
- предупреждение формирования пагубных привычек.

II. Основная часть

1. Компоненты здорового образа жизни

А) Правильное дыхание

Очень важно всегда дышать через нос - это обязательное условие здоровья. В носовых ходах воздух очищается, согревается, увлажняется. В оздоровительной гимнастике "ЙОГА" есть такие слова: "Одно только поколение правильно дышащих людей возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть как нечто необыкновенное". Конечно же, важно и то, чтобы воздух, которым мы дышим, был чистым. По результатам практической работы "Определение степени запыленности в коридорах и

кабинетах школы" (демонстрация результатов - индикаторные карточки, сутки, находившиеся в коридорах школы) мы можем увидеть, что самые запыленные участки - это коридор у раздевалки и вестибюль, а на этажах, где все ходят в сменной обуви, показатели намного лучше. Это наглядно показывает необходимость сменной обуви. Для тех, кто страдает частыми простудными заболеваниями дыхательной системы, мы настоятельно рекомендуем комплекс дыхательной гимнастики Александры Николаевны Стрельниковой. Все упражнения этого комплекса делаются на вдохе. Вдох нужно делать шумно и быстро через нос, а выдыхать через рот (демонстрация одного двух упражнений из комплекса). Добавляем, что эта гимнастика помогает активизировать сердечно-сосудистую систему, положительно влияет на работу пищеварительной, нервной, опорно-двигательной и всех других систем органов.

Б) Рациональное питание

Известный русский публицист и литературный критик Д.И. Писарев удивительно точно подметил: "Измените пищу человека, и весь человек мало-помалу изменится". Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания. Эти вопросы мы обсуждали с вами ранее. Современный рацион питания большинства людей отличается большим потреблением продуктов, содержащих много углеводов. В результате - переедание и ожирение. "Умеренность - союзник природы", - говорил древнегреческий врач, отец медицины Гиппократ. Да, питание должно быть умеренным, но разнообразным и полноценным. Пища должна содержать витамины! Свежие овощи и фрукты, мед, курага, орехи, изюм, гречка, овсянка, пшено - вот продукты, повышающие жизнедеятельность организма. Необходимо включать их в свой рацион! А хлеб из муки тонкого помола, макароны, сосиски, колбасы, жареный картофель - эти продукты лишены большей части биологически активных веществ. Такой рацион понижает жизнедеятельность организма. Так же хотим напомнить, что продукты, которые содержат различные консерванты, подсластители и красители не полезны и даже опасны для здоровья.

В) Двигательная активность, положительные эмоции и закаливание

Необходимо добавить, что к компонентам ЗОЖ относится еще и двигательная активность (не менее 30 минут в день). Она улучшает работу всех жизненно важных органов. Без физической нагрузки не может быть здоровья. "Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь," - удивительно метко сказал Гораций - римский поэт. Самые полезные и доступные виды спорта: плавание, езда на велосипеде, гимнастика, походы. Положительные эмоции также необходимы для здорового образа жизни: радость, счастье, удовлетворенность жизнью, доброта. А вот отрицательные эмоции, которые разрушают здоровье: злость, страх, обида, тревога, тоска, мнительность, жадность. Старайтесь избегать таких эмоций и оберегать от них окружающих вас людей.

2. Факторы, негативно влияющие на здоровье человека:

А) Табакокурение

Его часто относят к вредным привычкам, а ведь это одна из опасных болезней химической зависимости. Согласно мировой статистике, ежегодно из числа курильщиков преждевременно умирают около 2,5 млн. человек. В табачном дыме около 400 компонентов, 40 из них имеют канцерогенный эффект, т.е. способны вызвать раковые заболевания. Особенно опасен радиоактивный полоний - 210. Какие еще опасные вещества содержит табачный дым? Какие заболевания

развиваются у человека под влиянием опасных веществ? (раковые, болезни органов дыхания и т.д.) Особенно пагубно влияет курение на организм женщин. Если женщина курит в период беременности, то повышается вероятность выкидыша, снижается вес плода, могут произойти преждевременные роды. Ребенок у такой женщины чаще болеет. Если женщина курит в период кормления грудью, то ребенок становится слабым, болезненным, отстает в развитии. Очень вредно курение для детей и подростков, юношей и девушек. Ведь именно в подростковом возрасте окончательно формируется организм, который должен служить всю жизнь. Курение опасно не только для самого курильщика, но и для окружающих его людей. Так называемое "пассивное курение", когда человек вынужден вдыхать дым, находясь в прокуренном помещении, оказывает на организм такое же отрицательное воздействие, как и собственно курение.

Б) Алкоголизм

*"Алкоголизм делает больше опустошения,
чем три исторических бича, вместе взятые;
голод, чума, войны".*

У. Гладстон

В глубокой древности познакомился человек с необычным веселящим действием некоторых напитков. Самое обычное молоко, мед, соки плодов, постояв на солнце, меняли не только свой внешний вид, вкус, но приобретали способность возбуждать, вселять ощущение легкости, беззаботности, благополучия. Не сразу люди заметили, что на следующий день человек расплачивается головной болью, разбитостью, дурным настроением. Наши далекие предки и догадываться не могли, какого страшного врага они приобрели.

Основным составляющим веществом большинства алкогольных напитков является этиловый спирт. Принятый вовнутрь, через 5-10 минут он всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь - яд для любой живой клетки. Быстро сгорая, он отнимает у тканей и органов кислород и воду. Под действием алкоголя нарушаются чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, перерождается ткань почек, сердца, сосудов, печени. Кровеносные сосуды под действием алкоголя сначала расширяются, и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров, вот откуда чрезмерно веселое настроение и развязность пьянеющего человека.

Вслед за усиливающимся возбуждением в коре больших полушарий наступает резкое ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу (низших) подкорковых отделов мозга. Вот почему опьяневший человек как бы теряет контроль над собой и критическое отношение к своему поведению. Утрачивая сдержанность и скромность, он говорит и делает то, чего не сказал и не сделал бы в трезвом состоянии. Каждая новая порция спиртного все больше парализует нервные центры, словно связывая их и не позволяя вмешиваться в хаотическую деятельность резко возбужденных низших отделов мозга.

Известный русский психиатр С.С. Корсанов так описывает это состояние: «Опьяненный не думает о последствиях своих слов и действий и относится к ним крайне легкомысленно....»

Страсти и дурные побуждения выступают без всякого прикрытия и побуждают к более или менее диким поступкам. А ведь в нормальном состоянии тот же человек может быть и хорошо воспитанным, и скромным, даже застенчивым. Все в его личности, что сдерживается воспитанием, навыками приличия, как будто вылезает наружу. В состоянии опьянения человек может рассказать любую

тайну, теряет бдительность, перестает быть осторожным. Недаром говорится: "Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке".

В) Наркомания

Наркомания, как и алкоголизм, не только болезнь, но и социальное зло.

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, на человека буквально набрасываются болезни. Страдают все органы и системы организма: поражается мышца сердца, возникают гастрит, язвенная болезнь, панкреатит, цирроз печени, желчно-каменная 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.

3. Здоровье человека и окружающая среда

Среди различных факторов внешней среды, влияющих на здоровье человека, особую роль играет загрязнение атмосферного воздуха и водных источников питьевой воды. Значительное загрязнение атмосферы различными канцерогенными веществами в крупных промышленных городах нашей страны привело к тому, что в последние годы среди городских жителей кол - во вновь выявленных онкологических больных возросло более чем 1,5 раза. В городах Сибири почти 50% обострений хронических болезней органов дыхания связано с загрязнением атмосферного воздуха. По данным Всемирной Организации Здравоохранения в мире около 80% случаев заболеваний и смертей связано с загрязнением воды. Такие болезни как холера, брюшной тиф, гепатит "А" вновь становятся реальной угрозой для здоровья населения. Вспышки этих заболеваний фиксировались в Албании, Румынии, Швеции, Великобритании, что было связано с загрязнением воды не только микробами и вирусами, но и свинцом, мышьяком, фтористыми соединениями. Тяжелые металлы весьма опасны, они обладают способностью скапливаться в живых организмах, увеличивают свои концентрации по пищевым цепям. Тяжелые металлы, попадая в организм человека, вызывают онкологические болезни. К ним относятся: гаффская болезнь, болезнь "легионеров", "минамата", "итай-итай", "юнго" возникшие в последнее время.

III. Заключение

В основу здорового образа жизни входят:

- правильное дыхание;
- правильное рациональное питание;
- двигательная активность;
- положительные эмоции;
- закаливание;
- любовь к природе и ее сохранение;
- предупреждение формирования пагубных привычек.

Нам очень хочется, чтобы вы по-новому взглянули на себя, свой организм, который столь совершенен и уникален, чтобы еще больше ценили драгоценный дар жизни и вели здоровый образ жизни.

