**Классный час**

**"Строим дом своего здоровья"**

**Цель мероприятия**: формирование ценностного отношения школьников к своему здоровью.

**Задачи:**

* актуализировать понятие «здоровья»;
* сформировать позитивное отношение к своему здоровью;
* моделирование жизненной перспективы с позиций ценностного отношения к здоровью;
* создать условия для развития коммуникативных умений учащихся в процессе групповой работы;
* создать условия для развития навыков использования Интернет - ресурсов.

**Форма занятия:**

* Индивидуальная работа
* Групповая работа
* Ролевая игра

**Способы и методы подачи информации:** словесный, наглядный, частично-поисковый, проблемный.

*Категория учащихся:* 7-9 класс

*Этап подготовки:*

изучение информации по проблеме сохранения и укрепления здоровья;

диагностика учащихся класса: «Тест для самооценки учащимися факторов риска ухудшения здоровья», «Методика самооценки школьных ситуаций Кондаша»

составление презентации.

*Оборудование:* компьютер, мультипроектор, схемы на доску, листы бумаги на столы учащихся, жетоны.

***Ход мероприятия:***

1. Организационный момент

2. Вступительное слово учителя

К л а с с н ы й р у к о в о д и т е л ь: Существует несколько трактовок понимания здоровья:

а) здоровье – это отсутствие заболеваний; б) здоровье - умение человека осознавать свои потребности и удовлетворять их. А какой смысл в понятие «здоровье» вкладываете вы?

(Ответы учащихся)

К л а с с н ы й р у к о в о д и т е л ь: Спасибо за интересные определения, чувствуется, что проблема здоровья находится в поле вашего внимания. Всемирная организация здравоохранения еще в 1946 году в своем Уставе записала, что "… здоровье следует понимать как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней или физических дефектов". Итак, мы начинаем наш диалог.

Представим себе красивый и добротный дом. Все в нем ладно, и построен он на века. Если мыслить образно, то наше здоровье можно представить в виде дома, который сейчас постепенно строит каждый из детей. Каким он будет – кривым, покосившимся или, на зависть окружающим, крепким и долговечным? Давайте попробуем построить дом нашего здоровья вместе. Начнем с подготовки места под строительство.

3. Основное содержание мероприятия.

*Этап 1. Стоит ли строить?*

Класс разделен на две группы. Одна группа принимает на себя роль противников такого строительства. Они придерживаются мнения: «Не мешай природе, а там уж как повезет». Другая группа считает, что надо прилагать значительные усилия, чтобы продолжать оставаться здоровым.

Варианты дискуссии:

|  |  |
| --- | --- |
| **«Левые»** | **«Правые»** |
| Если человек родился болезненным, то тут уж ничего не поделаешь. | А как же Суворов: в раннем детстве он был хилым и болезненным, что не помешало ему после работы над собой стать сильным и уважаемым полководцем. |
| •         Из-за плохой экологии многие изначально нездоровы. | •         Но ведь и при этом условии одни люди живут гораздо дольше других. |
| •         У меня соседскому мальчику 2 года, а он уже в очках. Когда же он успел растерять зрение? | Многие болезни заложены в генах. Кроме того, не все мамы, ждущие ребенка, понимают, что хорошо для него, а что плохо. |
| •         Многие говорят о здоровом питании, но ведь многие люди живут бедно и едят то, что есть. | Здоровая пища вовсе не дороже, чем привычная для многих. Просто в ней больше овощей, фруктов, молока. А мясо вредно! |
| •         Все вокруг твердят. Что надо много двигаться, это полезно. Но ведь сколько уроков! | У нас в школе много спортсменов. И они – не самые худшие ученики. Можно найти время, если поставить цель. |

К л а с с н ы й р у к о в о д и т е л ь: Ребята не пришли к единому мнению…

*Этап 2. Заложим фундамент.*

К л а с с н ы й р у к о в о д и т е л ь: Итак, мы подготовили место и начинаем закладывать фундамент. Но, прежде чем решить, какой материал будет составлять его, давайте перечислим, что же влияет на здоровье человека?

Ответы учащихся:

* Наследственность
* Образ жизни
* Окружающая среда
* Качество медицинских услуг

К л а с с н ы й р у к о в о д и т е л ь: Что же из перечисленного составляет фундамент здоровья?

Учащиеся сходятся во мнении, что это – наследственность.

Сообщения творческой группы учащихся «Корни» о влиянии наследственности на здоровье человека.

П е р в ы й у ч а щ и й с я. Статистика свидетельствует, что долголетие дедушки и бабушки (не менее 85 одного из них и не менее 80 – двух) повышает шансы внуков на срок жизни, превышающий среднестатистический. Скоропостижная смерть одного из этих прародителей в возрасте до 50 лет от сосудистых или онкологических заболеваний говорит о необходимости профилактики этих заболеваний у потомков.

В т о р о й у ч а щ и й с я. Полезно поинтересоваться и здоровьем родственников старшего поколения, т.к. предрасположенность ко многим заболеваниям передается по наследству. Например, гипертония, диабет, рак. Другой пример: медики считают алкоголизм болезнью, предупреждая, что склонность к злоупотреблению спиртными может наследоваться. Что это значит? Говоря бытовым языком, человек быстрее втягивается в пьянство и спивается. Это обусловлено особенностями биохимических процессов в его организме. Однако предрасположенность и предопределенность - понятия разные. Реализация генетической программы зависит от целого комплекса условий. В рассматриваемом случае она корректируется соответствующим образом жизни.

На доске закладываем этот «камень» в фундамент дома нашего здоровья (продолговатый фрагмент, на котором написано «наследственность»).

*Этап 3. Продолжим строительство.*

К л а с с н ы й р у к о в о д и т е л ь: - Как вы думаете, что из перечисленного выше станет главным строительным материалом? (Образ жизни) - Что в вашем понимании есть здоровый образ жизни? (Высказываются версии (здоровый образ жизни, здоровое питание, двигательная активность, режим труда и отдыха, регуляция эмоционального состояния),формируется схема.

Сообщения учащихся. Рубрика «Это интересно».

П е р в ы й у ч а щ и й с я. Американские медики разработали тест «Доживете ли вы до 70?», который дает возможность оценить факторы риска различных видов образа жизни человека. Ученые собрали большой фактический материал и сделали выводы относительно влияния некоторых особенностей образа жизни человека на его долголетие. Оказалось, что физический труд, в отличие от умственного, прибавляет несколько лет жизни. Спорт также увеличивает ее продолжительность. Установлено, что лица, занимающиеся спортом 5 раз в неделю, живут на 4 года дольше, чем те, кто игнорирует физические нагрузки или обращается к спорту лишь эпизодически.

В т о р о й у ч а щ и й с я. Длительный сон (свыше 10 часов в сутки) отрицательно влияет на продолжительность жизни, сокращая ее на 4 года по сравнению с 7-8-часовым сном, что объясняется снижением двигательной активности, а значит, и ухудшением кровообращения. Доказано, что агрессивные люди вспышками гнева укорачивают свой век, тогда как спокойные – удлиняют его благодаря собственной уравновешенности. Разница в продолжительности жизни этих двух категорий лиц составляет шесть лет. На продолжительность жизни отрицательно влияют курение, употребление наркотиков, алкоголя, положительно влияет образование: среднее удлиняет ее на год, высшее – на два. Образование развивает интеллект и культуру, которые влияют на всю организацию жизни человека.

К л а с с н ы й р у к о в о д и т е л ь: Давайте с помощью теста проверим, как принятый вами образ жизни влияет на ваше здоровье. Я предлагаю каждому из вас ответить на вопросы теста, подсчитать балловую оценку и самим оценить результат.

Анализ тестирования учащихся для самооценки факторов риска ухудшения здоровья.

Было опрошено 25 учащихся. (Представление результатов)

К л а с с н ы й р у к о в о д и т е л ь: - Очень больно по здоровью «бьют» стрессы, связанные со страхами, неуверенностью, обидами, грубостью окружающих. И первая ступень к стрессу – состояние тревожности. Я предлагаю вам провести самооценку уровня вашей тревожности

К л а с с н ы й р у к о в о д и т е л ь: Правильное питание – первый шаг к здоровью. Сейчас вам предлагается побывать в роли диетологов. В последние годы эта профессия становится модной и высокооплачиваемой. И как знать, может кто-то из вас выберет эту профессию в будущем и прославится, как знаменитый диетолог.

На столе у каждой группы имеется конверт, в котором представлены изображения разных продуктов (мясо, рыба, яйца, творог, грибы, мёд, шоколад, сдоба, молоко, сыр, ягоды, яблоки, бананы, апельсины, лимоны и другие).

**Попытайтесь** распределить их по следующим принципам, обосновывая свой выбор. Каждая группа должна  распределить  продукты на три части:

* те,   которые необходимо включать в рацион **с осторожностью**,
* те, которые давать ребёнку **не рекомендуется**
* те, присутствие которых должно быть **обязательным.**

**Группа 1** делает отбор для ребенка 3-5 лет

**Группа 2 -** для школьника среднего и старшего звена.

**Группа 3 –** пожилого человека.

**Время выполнение задания:** 5-7минут.

Ученики одной из групп после выполнения задания высказывают своё мнение и обосновывают сделанный выбор. Другие группы дополняют ответ.

Медик или к л а с с н ы й р у к о в о д и т е л ь: подводит итог: Действительно, рацион питания человека в разном возрасте различен.

Детям дошкольного возраста не рекомендуется резко вводить в рацион такие продукты как грибы, мёд, ягоды, фрукты и овощи красной окраски, так как она могут вызвать аллергию у ребёнка. Обязательно в рационе должны присутствовать молочные продукты, нежирные сорта мяса, рыба, овощи и фрукты, натуральные соки. До трёх лет лучше совсем не давать ребёнку шоколад и шоколадные конфеты.

Детям школьного возраста нельзя острое, жирное, газированные лимонады, чипсы, гамбургеры. С осторожностью нужно употреблять какао. В рационе должно быть достаточно овощей и фруктов, натуральных соков.

У взрослых в зависимости от вида деятельности суточная потребность в калорийности продуктов разная. Она зависит от того, физически или умственно работает человек, имеются ли у него хронические заболевания. При отсутствии аллергии и противопоказаний все продукты в умеренном количестве можно и нужно употреблять.

Пожилым людям для укрепления костей необходим кальций, источником которого являются молочные продукты, рыбу, мясо. Лучше ограничивать приём сладкого. Кушать больше овощей и фруктов, натуральных соков.

Таким образом, пищевой рацион должен соответствовать энергетической потребности организма в том или ином возрасте, содержать достаточное количество пищевых веществ с определенным — сбалансированным — соотношением между ними.

К л а с с н ы й р у к о в о д и т е л ь: А как вы думаете, имеет ли значение цвет продуктов для сохранения и укрепления нашего здоровья?

Ученики высказывают свои предположения.

К л а с с н ы й р у к о в о д и т е л ь: Цвет продуктов может не только создать хорошее настроение, но и сохранить здоровье.

Таким образом, учащиеся прикрепляют к «фундаменту» четыре «блока» с надписью на каждом «Образ жизни», которые составят «стены» нашего дома здоровья.

*Этап 4. Мы почти у цели.*

К л а с с н ы й р у к о в о д и т е л ь: А теперь поговорим о влиянии на здоровье окружающей среды.

(Сообщения учащихся об экологии дома.)

К л а с с н ы й р у к о в о д и т е л ь: Не менее опасно электромагнитное излучение. В помещении электромагнитные волны излучают телевизоры, компьютеры, СВЧ – печи, сотовые телефоны. При покупке предпочтение отдавайте приборам с низкой мощностью и жидкокристаллическими дисплеями. Факторами риска являются и громкие звуки, разрушающие нервную систему, могущие привести к нарушению сна.

Экология дома - это и правильный подбор растений, и дизайн, и отношения, которые складываются между людьми, это и мысли и душевное состояние каждого человека.

Сообщение ученицы о правильном подборе растений в доме.

К л а с с н ы й р у к о в о д и т е л ь: -А теперь выйдем за пределы вашего дома. С какими факторами риска может столкнуться здесь человек?

Ответы учащихся:

* Загрязнение воздуха, водоемов
* Замусоренность территории
* Загрязнение почвы
* Уменьшение площадей зеленых насаждений
* Стихийные автостоянки
* Шум
* Радионуклиды

Краткие сообщения учащихся.

К л а с с н ы й р у к о в о д и т е л ь: Таким образом, крышей нашего «дома» будет окружающая среда, что символизирует защищенность человека в случае разумного отношения к ней. Не в нашей с вами компетенции обсуждать сегодня качество медицинских услуг как компонент здоровья. Сейчас мы ничего не можем изменить, хотя в этой сфере далеко не всё в порядке. В нашем символическом доме хорошее медицинское обслуживание мы обозначим окнами, потому что они открывают человеку возможность увидеть новые подходы к лечению болезней и поддержанию организма в нормальном состоянии на долгие годы.

*4. Подведение итогов.*

Итак, мы завершили наш диалог, построили наш «дом здоровья». Пусть он будет крепким, надежным и долговечным. Залог того – тот опыт, который вы сегодня получили.