Классный час: «**День Здоровья»**

Рассказы писателей-фантастов помогли представить, что может ожидать человечество в будущем, если мы бездумно будем относиться к этому важному вопросу. Но ведь люди являются составной частью природы, и от того, насколько они будут здоровы нравственно и физически, зависит благополучие Земли. Поэтому сегодня мы и поведем речь о здоровье человека.

Наша цель — составить формулу здоровья, рассмотреть ее составные части и убедиться в том, что каждый ***человек — кузнец своего здоровья.***

Вопросы здоровья интересуют человечество с древнейших времен. Высказывания известных людей и русские народные поговорки.

1. Больной от могилы бежит, а здоровый в могилу спешит. (Народная поговорка.)

2. Больному и золотая кровать не поможет. (Народная поговорка.)

3. В вине больше погибает, чем в море утопает. (Народная поговорка.)

4. Здоровье за деньги не купишь. (Народная поговорка.)

5. Сон лучше всякого лекарства. (Народная поговорка.)

Составим формулу здоровья: **Здоровье = Активное движение + Правильное питание - Курение — Алкоголь.**

Рассмотрим составных частей данной формулы.

Движение является важной функцией жизнедеятельности человека. Еще находясь в чреве матери, плод уже совершает движения. А младенец совершает столько движений за день, сколько взрослый человек совершить не может — 22 тыс. движений, так утверждают ученые-педиатры. Зачем нужно движение? Активнее работает сердце, а это значит, что к нашим органам больше подается кислорода, из клеток и органов быстрее выводятся шлаки, которые старят наш организм. На первый взгляд, мы и так почти всегда в движении. Но если внимательно понаблюдать, то мы даем нагрузку почти всегда на одни и те же мышцы, а необходимо задействовать все группы мышц. Это мы должны делать хотя бы раз в день. Вот почему говорят о необходимости зарядки. Во время зарядки мы приводим в движение мышцы, обогащаемся кислородом и можем работать дальше.

***А теперь подумаем, какую роль играет питание в жизни человека***.

1. Вечный страх голода преследовал человека издавна. Главной заботой его было обеспечить себя пищей, быть сытым. Но возможность питаться вдоволь породила новую проблему — чрезмерное и бесконтрольное употребление пищи.

2. Человек — существо прожорливое. В течение жизни он поглощает 2300 кг белков, которых много в мясе, рыбе, колбасе, молоке, твороге. Столько же человек потребляет жира. Но больше всего, до 10 тыс. кг, человек съедает углеводов. Источниками углеводов служат обычный сахар, картофель, зерно.

3. Уменьшить объем поглощаемой пищи невозможно. Если бы нам не надо было заботиться о поддержании температуры своего тела, то пищи потребовалось бы в 33 раза меньше. Совсем без пищи, потребляя только воду, человек сможет прожить 50—60 дней. Без воды нет жизни, но как источник энергии она не представляет ценности.

4. Итоги исследования, проводившегося среди долгожителей Эквадора, Абхазии, Кашмира, показали, что у них совпадает характер питания. Оно умеренное, простое: овощи, фрукты, молочно-кислые продукты.

5. Интересен тот факт, что у женщин потребность в пище меньше. Это объясняется следующим: расход энергии, необходимый для поддержания жизнедеятельности организма, у женщин на 10—15% меньше, чем у мужчин.

Биологический смысл питания заключается в том, чтобы получить из внешней среды все необходимое для нормальной жизнедеятельности организма.

Из пищи организм получает строительный материал. Он нужен не только для строительства нового, но и для реконструкции старого. Человек постоянно совершенствует и перестраивает свой организм. Ведь все клетки тела живут куда меньше, чем сам организм. Например: клетки эпителия (покровной ткани) живут 7 дней, а клетки слизистой оболочки желудка — 1 день.

Список строительных материалов очень длинный. Это белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества. Поэтому пища должна быть разнообразной. Особенно это важно для растущего организма, который требует много самого разного строительного материала.

Нельзя питаться по принципу «нравится — не нравится». Вкусу нельзя доверять. Почти всем нравится шоколад, пирожные, пепси-кола, газированный лимонад, чипсы, сухарики. Но это однообразная пища, а некоторые из перечисленных продуктов даже вредны для организма.

***Как правильно питаться?*** Питание должно быть сбалансированным: употребление белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ находится в зависимости от возраста и трудовой деятельности человека. Врачи говорят о следующем соотношении белков, жиров, углеводов в суточном рационе — 1:1:4. Калорийность питания должна соответствовать энергозатратам организма. Есть специальные таблицы, в которых указана калорийность продуктов, наличие в них необходимых веществ.

Нельзя забывать о гигиене питания, условиях хранения пищи, ее приготовлении, культуре поведения за столом.

Если мы запомним эти советы и будем им следовать, то сохраним здоровье и продлим себе жизнь.

***Что укорачивает нам жизнь, наносит вред.*** На первое место врачи выдвигают курение, и с этим нельзя не согласиться.

В Европу табак попал из Америки, его привез Христофор Колумб. Это было несколько кип сушеных листьев «тобакко». Вскоре табак попал во Францию. Жан Нико, посол Франции в Испании, привез его в подарок королеве Екатерине Медичи. От фамилии Нико произошло слово «никотин» — самый ядовитый компонент табака.

В России курение распространилось при Петре I, в XVIII в. Сам царь курил. Пример царя — закон для подданных. Тогда еще не знати, насколько опасна эта привычка.

Сейчас мы знаем и утверждаем, что курение приносит огромный вред организму:

— никотин замедляет рост;

— ухудшается работа сердца;

—головной мозг не получает необходимое количество кислорода, курильщик буквально «глупеет» — с трудом воспринимает информацию, почти не запоминает ее;

— каждая сигарета сокращает жизнь на 6 мин.

Курение не является потребностью такой, как еда, вода, сон. Человек может и должен жить без курения. Мир борется с этой вредной привычкой:

— запрещается реклама сигарет;

— запрещено курить в общественных местах;

— многие фирмы стараются брать на работу некурящих;

— некурящим специалистам повышают зарплату.

В Америке в 1985 г. от рака легких умер известный киноактер Юл Бриннер. Перед смертью, хрипя и задыхаясь, он продиктовал свои последние слова: ***«Теперь, когда я уже мертв, я могу сказать вам одно — все, что угодно, но только не курите. Если б мог я воздержаться от курения, ни о какой раковой опухоли не было бы речи***». Эти слова передали по радио по всей Америке уже после его смерти. В результате многие бросили курить.

Послушайте вредные советы ***«Как быстро подурнеть»:***

|  |
| --- |
| 1. Кури, если хочешь остаться маленького роста.  2. Кури обязательно на пустой желудок, если хочешь заработать язву и гастрит.  3. Спи в прокуренном помещении, если хочешь жаловаться на головную боль,  4. Кури, если хочешь в 25 лет выглядеть на 40.  5. Жуй табак, и никаких салатов — доживешь, может, лет до 30-ти. |

Вор не войдет в дом курящего, потому что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит бодрствующих людей. Собака не укусит курящего, потому что через несколько лет курения человек ослабнет и будет ходить с палкой. А как собака укусит человека, если он с палкой!

Но курящий человек никогда не состарится, ибо он умрет в молодости.

А теперь ***полезные советы:***

|  |
| --- |
| 1. Помните: болезнь легче предотвратить, чем лечить.  2. Здоровье в ваших руках.  3. Не приобретайте вредных привычек.  4. Если они у вас уже есть, то соберите все свои силы и расстаньтесь с ними. |

Мы рассмотрели лишь некоторые составные части формулы здоровья. Они являются основными. Легче предупредить болезнь, чем лечить ее.

**7 апреля - Всемирный день здоровья**. В этот день во всем мире проходят спортивные праздники, мероприятия.

Такой день существует для того, чтобы взрослые и дети были здоровыми, сильными и ловкими! Потому что, **здоровье – это самое главное и дорогое, что есть у человека.**

**Что же такое здоровье?**

|  |
| --- |
| * Здоровье – это, когда ничего не болит! |
| * Здоровье – это красота! |
| * Здоровье – это сила! |
| * Здоровье – это гибкость и стройность! |
| * Здоровье – выносливость! |
| * Здоровье нужно беречь, заботиться о нем с ранних лет. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Чтоб здоровье сохранить,  Организм свой укрепить,  Знает вся моя семья  Должен быть режим у дня! | Кушать овощи и фрукты,  Рыбу, молокопродукты-  Вот полезная еда,  Витаминами полна! | Следует, ребята, знать  Нужно вовремя все спать.  Ну, а утром не лениться-  На зарядку становиться! |

Чтобы быть здоровым необходимо как можно больше двигаться. Ведь недаром говорят: ***“Движение – это жизнь”.***

**Подумайте и ответьте:**

1. Какого цвета олимпийский флаг? (Белый)

2. Сколько колец на олимпийском флаге? (Пять колец)

3. Какая страна является родиной Олимпийских игр? (Греция)

4. Через сколько лет проходят летние Олимпийские игры? (Через четыре года)

5. Какого цвета олимпийские кольца? (Синий, черный, красный, зеленый, желтый.)

6. Чем награждается чемпион современных Олимпийских игр? (Золотой Олимпийской медалью)

7. В каком году олимпиада проводилась в России? (2014)

8. В каком городе была проведена олимпиада в 2014 году? (Сочи)

9. Принимают ли участие в олимпиаде дети до 16 лет? (Нет, только с 18)

Помогает сохранить здоровье и ***«Зелёная аптека»***

При помощи зелёных растений можно вылечить многие болезни.

1) Какую траву любят кошки, какую болезнь лечат этой травой? (Валериана, сердечные болезни).

2) У каких растений в качестве лекарственного сырья используют плоды? (Черника, шиповник, рябина, смородина, малина, облепиха).

3) Почему в бане парятся именно берёзовым веником? (Листья берёзы убивают болезнетворные микробы).

4) Необычные листья этого дерева выделяют фитонциды, убивающие микробы, лечат от цинги, используют для успокаивающих ванн. Назовите его… (Сосна).

5) У каких растений в качестве лекарственного сырья используют цветы? (Липа, календула, ромашка, пижма).

6) Назовите, какие ещё вы знаете лекарственные растения, и какие заболевания можно с помощью их лечить.

***«Скорая помощь»***

1) Представьте, что вы в походе поранили ногу. Бинта с собой нет, при помощи какого растения можно остановить кровотечение? (Подорожник, тысячелистник, крапива).

2) Какие растения используют как жаропонижающие средства? (Малина, лимон).

3) Какие растения используют для лечения нарывов? (Алоэ, каланхоэ, подорожник, календула, капуста).

4) Какие растения используют для снятия зубной боли? (Чеснок).

5) Окажите первую доврачебную помощь при переломе.

6) Какую помощь нужно оказать человеку, если он получил отравление угарным газом? (Вынести пострадавшего на улицу, питьё).

7) Какую помощь нужно оказать при тепловом и солнечном ударах.

***«Кафе «Робинзон»***

Нужно назвать блюда, которые можно приготовить из растений:

1.Крапива – суп из крапивы, салат из листьев.

2.Черёмуха – из ягод варят варенье, пекут пироги, используют сок для напитков.

3.Лук, чеснок – используется как приправа, витаминное средство.

4.Дуб – из желудей варят кашу, пекут лепёшки.

5.Одуванчик – салат из листьев, корни заваривают вместо чая.

6.Лопух – корень может заменить морковь, петрушку. Можно есть жаренным.

***«Неболейка»***

1) Часто в зимнее время многие из вас болеют гриппом и простудными заболеваниями. Какие меры профилактики гриппа вы знаете?

2) Назовите болезни «Грязных рук» (Гепатит, желудочно - кишечные, дизентерия).

3) Почему раньше аристократы в любое время года ходили в перчатках? (Чтобы избежать заражения туберкулёзом или, как тогда называли, чахоткой, а также других болезней «грязных рук»).

4) Почему сразу после занятий физкультурой нельзя пить холодную воду? (Потому что резкое охлаждение на фоне общего разогревания организма может вызвать ангину, катар верхних дыхательных путей).

5) Как избежать заболевания педикулёзом? (Мыть голову не реже 1 раза в неделю, не пользоваться чужими расческами, чужой одеждой).

6) Почему нельзя гладить незнакомых собак и кошек? (Возможно заражение яйцами глистов, лишаями, блохами).

7) Как избежать солнечного удара? (Носить головной убор).

***«Вредные привычки»***

Представьте образ неряшливого человека. Какие вредные привычки привели его к этому облику.

1) Почему нельзя грызть кончик ручки? (Зубы будут неровными).

2) Почему нельзя курить? (Желтые зубы, запах изо рта, кашель ит.д.)

3) Как часто нужно мыть голову? (1 Раз в 5-7 дней).

4) Почему нельзя грызть ногти? (Под ногтями находятся возбудители различных заболеваний).

5) Почему нельзя меняться одеждой, обувью, брать чужие головные уборы? (Можно заразиться кожными, инфекционными, грибковыми заболеваниями).

6) Как влияет на здоровье и внешний вид человека алкоголь? (Расширяются сосуды – красный нос, разные болезни развиваются).

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. У каждого из нас есть желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия.

Вы многое вспомнили и узнали о сохранении здоровья: ***“Здоров будешь – всё добудешь!”***

***Будьте здоровы!***