**МОУ Константиновская СОШ**

**Строим дом своего здоровья**

(Классный час)

**Подготовил: учитель географии**

 **Агапеева Валентина Борисовна**

**Константиновка 2012**

**Классный час «Строим дом своего здоровья»**

**Цель:** Формирование ценностного отношения школьников к своему здоровью.

 **Задачи:**

* Расширение представлений школьников о факторах , влияющих на здоровье.
* Рефлексия собственного отношения к здоровью, выявление проблем.
* Моделирование жизненной перспективы с позиций ценностного отношения к з0доровью.

**Оборудование:** на доске - название классного часа, пословицы и поговорки о здоровье

**Слово учителя**. Здоровье- это самое дорогое, что есть у человека. Все со мною согласятся, что «здоровый нищий счастливее больного короля».

( А.С.Шопенгауэр), и что беречь здоровье надо смолоду, с детства.

-А какой смысл в понятие « здоровье» вкладываете вы? (суждения учащихся)

Спасибо за интересные высказывания, понятно, что проблема здоровья находится в поле вашего внимания. Итак, мы начинаем наш диалог

Представим себе красивый и добротный дом. Все в нем ладно и построен он на века. Если мыслить образно, то ваше здоровье можно представить в виде дома, который сейчас постепенно строит каждый из вас. Каким он будет-красивым, покосившимся или на зависть окружающим, крепким и долговечным? Давайте попробуем построить дом нашего здоровья вместе.

Есть мнение некоторых людей против такого строительства. Их главный довод: « Не мешай природе, а там уж как повезет». Их оппонентами выступает те, которые уверены в том, что надо предпринимать значительные усилия, чтобы продолжать оставаться здоровым.

|  |  |
| --- | --- |
| Против | За |
| 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 упорной работы над собой стать сильным и всеми уважаемым полководцем. |
| Из-за плохой экологии многие изначально нездоровы. | Но ведь и при этом условии одни люди живут гораздо дольше других. |
| Многие, говоря 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. Значит время можно найти, если поставить цель. |
| 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. |
| Как-то учитель нам говорил, что время на подготовку домашних заданий для старшеклассников должно быть 2,5 – 3 часа, иначе вредно для здоровья. | Я согласен с тобой по поводу вреда перегрузок. Но признай и ты: мы не умеем правильно заниматься: и телевизор параллельно смотрим, и пауз никогда не делаем. |
| У меня два дедушки. Один из них никогда не курил, но несколько лет назад он умер. А второй курит, но еще хоть куда. Значит, курение вредит не всем? | Наверное, второй дедушка генетически крепче, это здорово. Но, если бы он бросил курить, то наверняка прожил бы лет на 10 больше. |

- Давайте попытаемся перечислить, что же влияет на здоровье человека?

Наследственность, Образ жизни, Окружающая среда, Качеств медицинских услуг.

- Что, на ваш взгляд , из перечисленного составляет фундамент здоровья?

 НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

1ый ученик: Статистика свидетельствует, что долголетие дедушки и бабушки ( срок жизни 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.

2ой ученик: Полезно поинтересоваться и здоровьем родственников старшего поколения, так как предрасположенность ко многим заболеваниям передается по наследству. Например, гипертония, диабет, рак.

Вопрос участникам: Что в вашем понимании есть здоровый образ жизни? Высказывается много версий, в итоге формируется схема.

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:**

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ;

РЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ;

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ;

РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

3ий ученик: 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, которые игнорирует физические нагрузки или обращается к спорту лишь эпизодически.

Длительный сон ( свыше 10 часов в сутки) отрицательно влияет на продолжительность жизни, сокращая ее на 4 года по сравнению с 8 часовым сном, что объясняется снижением двигательной активности, а значит и ухудшением кровообращения. Доказано, что агрессивные люди вспышками гнева укорачиваю свой век, тогда как спокойные – удлиняют его благодаря собственной уравновешенности. Продолжительность жизни этих двух категорий лиц составляет 6 лет. На продолжительность жизни отрицательно влияет курение, употребление наркотиков, алкоголя, избыточный вес, положительно влияет образование: среднее удлиняет ее на год, высшее – два. Образование развивает интеллект и культуру, которые влияют на организацию жизни человека.

5ЫЙ УЧЕНИК: Я ХОЧУ ОБРАТИТЬ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА ЭКОЛОГИЮ ДОМА. УЧЕНЫЕ ОТМЕЧАЮТ, ЧТО ОПАСНЫМИ ЗАГРЯЗНИТЕЛЯМИ ВОЗДУХА В ПОМЕЩЕНИЯХ ЯВЛЯЮТСЯ ДРЕВЕСНО-СТРУЖЕЧНЫЕ ПЛИТЫ ИЗ КОТОРЫХ ОБЫЧНО ДЕЛАЕТСЯ МЕБЕЛЬ. ИХ ИЗГОТАВЛИВАЮТ ИЗ ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ ДРЕВЕСИНЫ И СКЛЕИВАЮЩИХ СОСТАВОВ. В КАЧЕСВЕСВЯЗУЕЩЕГО МАТЕРИАЛА ШИРОКО ПРИМЕНЯЕТСЯ ПЕНО ИЛИ АМИНОПЛАСТЫ, КОТОРЫЕ ВЫДЕЛЯЮТ ФОРМАЛДЬЕГИД - ВЕЩЕСТВО, ВЫЗЫВАЮЩЕЕ АЛЛЕРГИЮ. С ТЕЧЕНИЕМ ВРЕМЕНИ ПОСТУПЛЕНИЕ ФОРМАЛЬДЕГИДА В ОКРУЖАЮЩУЮ АТМОСФЕРУ УМЕНЬШАЕТСЯ , ПОЭТОМУ СТАРАЯ МЕБЕЛЬ ЭКОЛОГИЧНЕЕ. ОПАСНЫ ТАКЖЕ ПРОДУКТЫ НЕПОЛНОГО И ПОЛНОГО СГОРАНИЯ, ИСПАРЕНИЯ ЖИДКИХ И МОЮЩИХ ВЕЩЕСТВ, КЛЕЕВ, ОСВЕЖИТЕЛЕЙ. СИГАРЕТНЫЙ ДЫМ.

НЕ МЕНЕЕ ОПАСНЫО ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЕ ЗАГРЯЗНЕНИЕ. В ПОМЕЩЕНИИ ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЕ ВОЛНЫ ИЗЛУЧАЮТ ТЕЛЕВИЗОРЫ, КОМПЬЮТОРЫ, СВЧ ПЕЧИ, СОТОВЫЕ ТЕЛЕФОНЫ. ПРИ ПОКУПКЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ОТДАВАЙТЕ ПРИБОРАМ С НИЗКОЙ МОЩНОСТЬЮ И ЖИДКОКРИСТАЛЛИЧЕСКИМИ ДИСПЛЕЯМИ. ФАКТОРОМ РИСКА ЯВЛЯЮТСЯ И ГРОМКИЕ ЗВУКИ, РАЗРУШАЮЩИЕ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ И МОГУТ ПРИВЕСТИ К НАРУШЕНИЮ СНА. КОГДА ВКЛЮЧАЕЕТЕ ГРОМКУЮ МУЗЫКУ, ДУМАЙТЕ О ЛЮДЯХ, КОТОРЫМ ЭТО МОЖЕТ НАНЕСТИ ВРЕД.

ЭКОЛОГИЯ ДОМА- ЭТО И ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДБОР РАСТЕНИЙ.

СЦЕНКИ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Появляется девочка. Она грязная, со взъерошенными волосами и черными зубами.

ЛЁНУШКА: Доктор, доктор, я к вам за помощью!

ДОКТОР: Как вас зовут?

Л: Лёнушка

Д: (*в сторону)* Лень. Лёнушка… странное имя. *( Обращаясь к девочке)* Что с вами случилось? Что вас беспокоит?

Л: Я не знаю. Доктор, но мне очень плохо у меня нет сил, я плохо сплю, ничего не успеваю делать, все мое тело болит, настроение ужасное.

Д: расскажите сначала и поподробней.

Л: Я родилась здоровым ребенком, но как только пошла в школу, со мной, что-то случилось. Утром я просыпаюсь за 5 минут до начала уроков, не завтракаю, не умываюсь, не расчесываюсь бегу в школу. На уроках зеваю, ничего не соображаю, получаю двойки – в конце засыпаю. После уроков быстрей бегу домой, ем все, что обычно колбасу, сосиски, сардельки, мороженое, пирожное, варенье, вафли, конфеты, зефир, мармелад, шоколад и ложусь без сил на диван. Когда приходят с работы родители, мы ужинаем и смотрим телесериалы, пока не заснем. И так каждый день. Мой вес 100 кг. У меня больное сердце, легкие, желудок, позвоночник, зубы, нервы. Что со мной и что мне делать?

Д: С вами, больная, все ясно. Вы ведете неправильный, нездоровый образ жизни. Ваше состояние критическое!!! Сейчас я напишу вам рекомендации, которые нужно неукоснительно соблюдать. Иначе возможен летальный исход!!! Через месяц придете ко мне на прием. Ребята! Давайте вместе покажем Лёнушке – как надо правильно организовать свой режим дня.

СЦЕНА ПЕРВАЯ

**На сцене Петя. На нем спортивная форма, в руках гантели. Петя делает зарядку. Рядом стоит двоечник Вася.**

Петя **(поет).**

Закаляйся, Если хочешь быть здоров! Постарайся, Позабыть про докторов, Водой холодной обливайся, Если хочешь быть здоров!

Вася: Петь, ты куда собираешься то?

Петя: Сейчас в школу, потом в волейбольную секцию, потом занятия по сольфеджио…

Вася: Да ладно тебе, Петро, выпендриваться! Дай лучше алгебру списать. Вот не пойму, и зачем тебе все это надо?! Уроки зубришь, на секциях ногами машешь, на музыке гармошку на части рвешь…

Петя **(продолжая делать зарядку):** А я хочу много знать! Вот выросту – физиком стану, буду траекторию движения галактик изучать. Знаешь, как Вселенная расширяется?

Вася: Да ну тебя с твоей Вселенной! Я хочу, чтоб мне батяня кроссовки новые купил и мобильник с фотоаппаратом. Вот это круто! Дай тетрадь по алгебре!

**Вася забирает тетрадь и уходит за кулисы**

Петя: Вот Васька надо мной смеется: ему новые кроссовки купят, а я останусь со своей расширяющийся Вселенной…

**Петя уходит за кулисы**

СЦЕНА ВТОРАЯ

**На сцену выходит Маша и плачет.**

Маша: Вчера на дискотеке меня никто не пригласил на медленный танец. Неужели я хуже всех? **(достает из кармана зеркальце, смотрится)** А вот Тамарку все хотят пригласить. Ну почему? Ведь она кривоногая и конопатая! Может, у нее кофта лучше?...**(плачет)** Ну почему?

**Появляется Marlboro с большой бутафорской пачкой сигарет в руке.**

Marlboro: Я пачка сигарет «Marlboro». Что может быть лучше? Я такая стильная и элегантная. Мой вкус такой тонкий – только для самых изысканных и умных девочек. Маша! **(Маша поднимает заплаканные глаза на Marlboro.)** Вот скажи ,Маша, а твоя подружка Тамарка вчера курила?

Маша: Да, курила. Между танцами все в туалет бегала, дымила, как паровоз.

Marlboro: Фи, паровоз…О чем ты? Она курит, как леди, как голливудская кинозвезда…Все мальчишки смотрят на Тамарку и восхищаются!

Маша: Чем они восхищаются? Что у нее из носа идет дым, как у лошади? А потом от нее пахнет, как от пепельницы. Чем здесь восхищаться?!

Marlboro: Ну что ты говоришь?! Да, да, да, мальчикам очень нравится этот запах! И потом, они любят смелых девочек. Ах! Курить – это так красиво! Маша, попробуй! Как написано на одном рекламном щите, «почувствуй себя леди»!

**Marlboro дает Маше сигарету. Маша пробует курить, сначала кашляет, потом затягивается.**

Маша: Ой, голова кружится…

Marlboro: Это твоя крыша понеслась по волнам приключений. Ну, Машка, теперь ты лучше всех!

**Маша гордо поднимает голову и с заносчивым видом, куря, уходит со сцены.**

Marlboro **(достает блокнот и что-то отмечает там карандашом).** Так, Машку уломала. Теперь она моя рабыня! Пойду Петю заарканю!

**Marlboro уходит за кулисы.**

**ВЕСЁЛЫЕ ЧАСТУШКИ:**

**ЕСЛИ ДЕНЕГ НЕ ИМЕЕШЬ, ПРЫГАТЬ ,БЕГАТЬ И ИГРАТЬ**

 **ФИЗКУЛЬТУРА УЧИТ.**

 **МОЖЕТ, КТО- НИБУТЬ ИЗ НАС**

**СО ЗДОРОВЬЕМ ВДРУГ БЕДА. И МЕДАЛЬ ПОЛУЧИТ.**

**ВЫЛЕЧИТЬ ТЕБЯ СУМЕЕТ.**

 **ПОЛОЖУ ПОД ИЗГОЛОВЬЕ**

**СМЕХ, ЗАРЯДКА И ВОДА. Я ПОЛЫННУЮ ТРАВУ.**

 **ПРИНЕСЕТ ОНА ЗДОРОВЬЕ**

**ЭХ, ТОПНИ НОГА. СОН СЧАСТЬЕ НАЯВУ.**

**ТОПНИ, ПРАВЕНЬКАЯ.**

**ВСЕРАВНО СПОРСМЕНКОЙ БУДУ ЕСЛИ Б НЕ БЫЛО ВОДЫ.**

**ХОТЬ И МАЛЕНЬКАЯ! НЕ БЫЛО Б И КРУЖКИ.**

 **ЕСЛИ НЕ БЫЛО БЫ НАС,**

**МАМЕ С ПАПОЙ ПОМОГАЮ КТО БЫ ПЕЛ ЧАСТУШКИ?**

**И РАБОТЫ НЕ БОЮСЬ!**

**ОТЧЕГО ЖЕ Я ТАКАЯ? ПОЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ,**

**ОТТОГО ЧТО НЕ ЛЕНЮСЬ ЧТОБЫ БОЛИ ВСЕ УШЛИ.**

 **ЗАВЕРШАЕМ ПЕТЬ ЧАСТУШКИ**

**ПОЗАВИДУЙТЕ, ПОДРУЖКИ, ПРОСИМ ХЛОПАТЬ ОТ ДУШИ!**

**ЧТО ЗДОРОВОЙ Я РАСТУ**

**БЕГ-ЗИМОЙ, КУПАНЬЕ- ЛЕТОМ.**

**МЕДИТАЦИЯ КО СНУ.**

**ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ: В РАЗГОВОРЕ МЫ ЧАСТО ИСПОЛЬЗУЕМ ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ, ПОСВЯЩЕННЫЕ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ. КОНКУРС: « СОБЕРИ ПОСЛОВИЦУ»**

 **ЗДОРОВЬЕ…(ЗА ДЕНЬГИ НЕ КУПИШЬ)**

 **ЧИСТОТА.. (ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ)**

 **БОЛЕН -ЛЕЧИСЬ …(А ЗДОРОВ – БЕРЕГИСЬ)**

 **ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ--….(СПАСИБО ЗАРЯДКЕ)**

 **В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ--…(ЗДОРОВЫЙ ДУХ)**

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ СЛОВО УЧИТЕЛЯ.**