



Классный час

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

**8А КЛАСС
КЛАССНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ
ГАПОНОВА М.Н.**

МНОГИЕ ЗАДАЮТ СЕБЕ ВОПРОС: «КАК ПРОЖИТЬ, ЧТОБЫ НЕ СТАРЕТЬ?» И СЕБЕ ОТВЕЧАЮТ: «ТАК НЕ БЫВАЕТ». НО, ЗА ЗДОРОВЬЕМ НАДО СЛЕДИТЬ С ДЕТСТВА.



ТЕСТ «ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ».



- ▣ 1. У меня часто плохой аппетит.
- ▣
- ▣ 2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
- ▣
- ▣ 3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
- ▣
- ▣ 4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
- ▣
- ▣ 5. Я почти не занимаюсь спортом.
- ▣
- ▣ 6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
- ▣
- ▣ 7. У меня часто кружится голова.
- ▣
- ▣ 8. В настоящее время я курю.
- ▣
- ▣ 9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
- ▣
- ▣ 10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

РЕЗУЛЬТАТЫ.

- ▣ **1-2 балла.** Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.
- ▣ **3-6 баллов.** Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.
- ▣ **7-10 баллов.** Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки, иначе...



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.



- ▣ Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса.
- ▣ Также газировки содержат углекислый газ, который возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность и способствует метеоризму.
- ▣ Если злоупотреблять напитком, можно получить кофеиновую зависимость или интоксикацию.
- ▣ Самое коварное в газированной воде - это тара.
- ▣ Газировка с успехом заменяет бытовую химию.



ВСЕ ЕЩЕ ХОТИТЕ БУТЫЛОЧКУ КОЛЫ?

**ВКУСОВЫЕ КАЧЕСТВА ЧИПСОВ, СУХАРИКОВ, ПРОДУКТОВ
— БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДОСТИГАЮТСЯ ЗА СЧЕТ
— ПРИМЕНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ АРОМАТИЗАТОРОВ (ПРАВДА ФИРМЫ-
ПРОИЗВОДИТЕЛИ ПОЧЕМУ-ТО НАЗЫВАЮТ ИХ СПЕЦИЯМИ).**





**ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ПОЛЕЗНО ЕСТЬ, ЧТОБЫ
ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ: ФРУКТЫ, ОВОЩИ,
РЫБУ, БОБОВЫЕ И Т. Д.**



- ▣ **Салат, укроп, петрушка.**
- ▣ **Сельдерей.**
- ▣ **Топинамбур.**
- ▣ **Морковь.**
- ▣ **Капуста.**
- ▣ **Свекла.**
- ▣ **Баклажаны.**
- ▣ **Яблоки.**
- ▣ **Груши.**
- ▣ **Вишня, черешня.**
- ▣ **Малина.**
- ▣ **Черная смородина.**

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

СОН.



**СОН ОЧЕНЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНО
ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ
ЧЕЛОВЕКА. МНОГО СПОРОВ
ВОКРУГ ТОГО, СКОЛЬКО ЖЕ
НАДО СПАТЬ ЧЕЛОВЕКУ?
РАНЬШЕ УТВЕРЖДАЛОСЬ, ЧТО
РЕБЕНОК - 10-12 ЧАСОВ,
ПОДРОСТОК – 9-10 ЧАСОВ,
ВЗРОСЛЫЙ – 8 ЧАСОВ. СЕЙЧАС
МНОГИЕ ПРИХОДЯТ К МНЕНИЮ,
ЧТО ЭТО ВСЕ
ИНДИВИДУАЛЬНО,
НЕКОТОРЫМ НУЖНО БОЛЬШЕ,
НЕКОТОРЫМ МЕНЬШЕ. НО
ГЛАВНОЕ – ЧЕЛОВЕК НЕ
ДОЛЖЕН ЧУВСТВОВАТЬ
УСТАЛОСТЬ ПОСЛЕ СНА И
БЫТЬ БОДРЫМ ВЕСЬ ДЕНЬ.**





ПОСЛОВИЦЫ:

1. ОТ ХОРОШЕГО СНА...

2. СОН – ЛУЧШЕЕ...

3. ВЫСПИШЬСЯ - ...

4. ВЫСПАЛСЯ – БУДТО ВНОВЬ...

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ.

Спаси человека!

ОТ ВРЕДНЫХ

ПРИВЫЧЕК



PRAVDU.RU

КУРЕНИЕ

- ▣ **В Китае, замеченного в курении ученика ожидает изнурительное наказание – тренировка на велотренажере;**
- ▣ **В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади;**
- ▣ **В Турции курильщиков сажали на кол;**
- ▣ **В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертная казнь. Всех, у кого найден табак, «надобно пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда добыл...»**



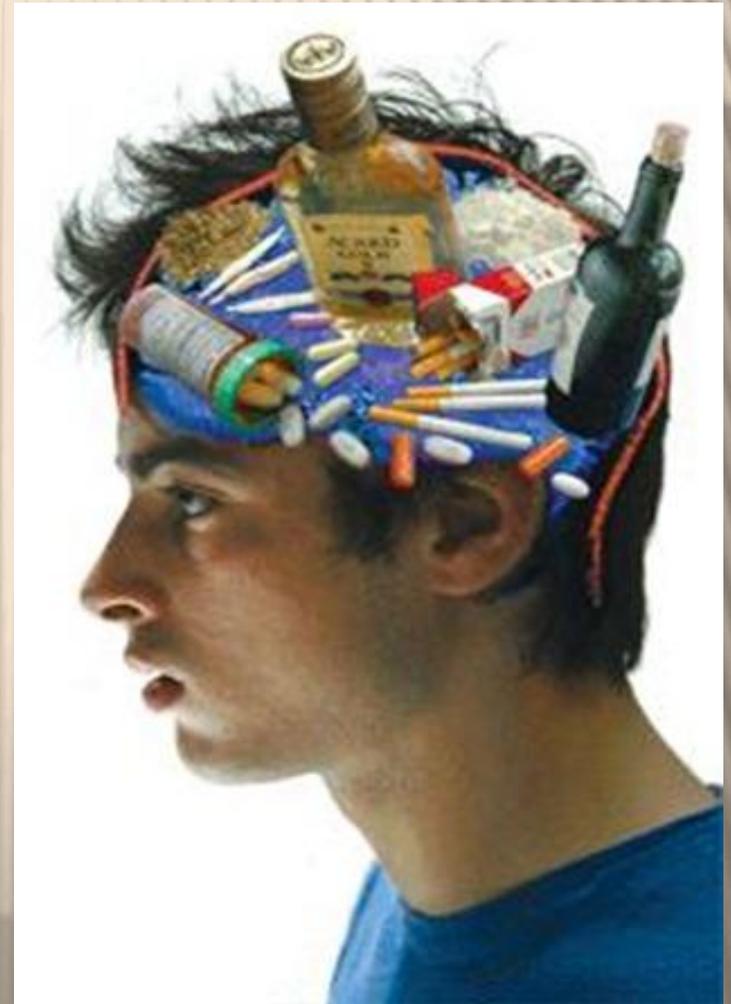
АЛКОГОЛИЗМ



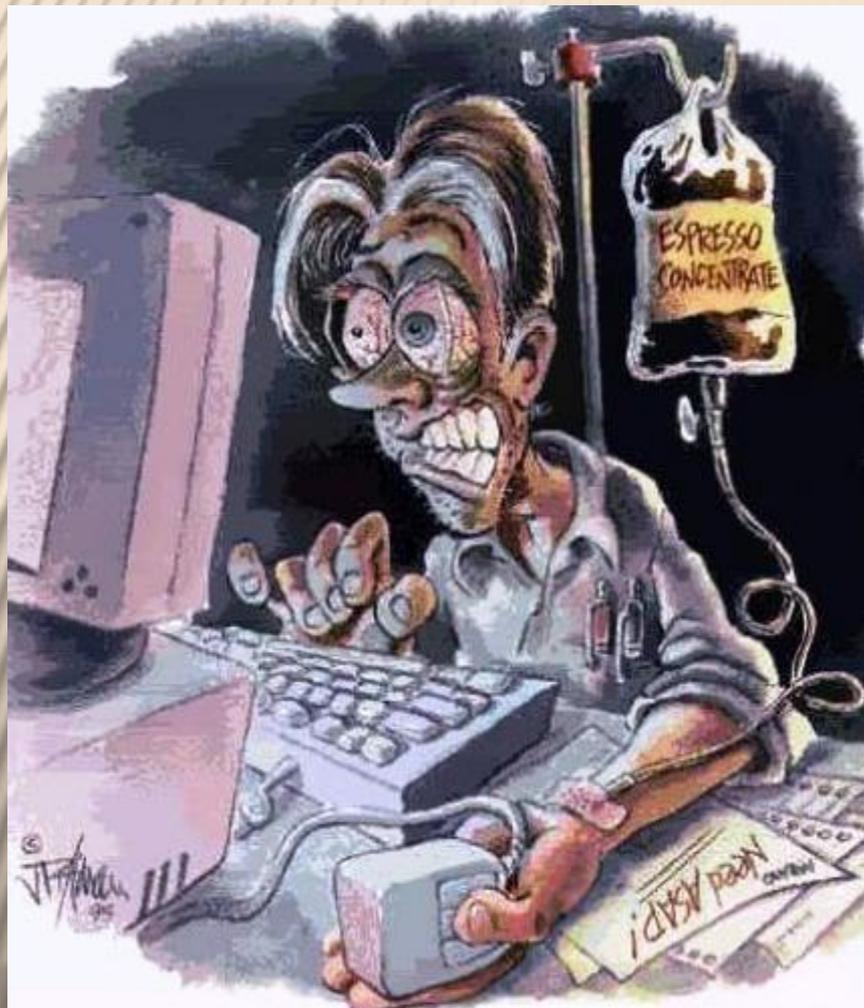
- ▣ **Это хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы. Нередко возникают алкогольные психозы.**

НАРКОМАНИЯ

- ▣ Это нарушение психики, заключающееся в сильном желании принять определённое вещество (или вещество из определённой группы) в ущерб другим видам деятельности и упорное продолжение использования вещества, несмотря на пагубные последствия. Синонимом термина наркомания является понятие "зависимость".

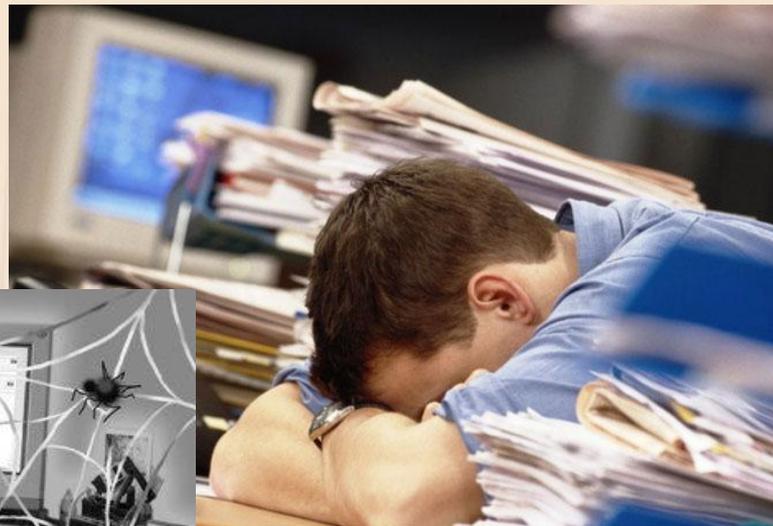


ЗАВИСИМОСТЬ ОТ КОМПЬЮТЕРА



Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

- **сидячее положение в течение длительного времени;**
- **воздействие электромагнитного излучения монитора;**
- **устомление глаз, нагрузка на зрение;**
- **перегрузка суставов кистей;**
- **стресс при потере информации.**



РАБОТАЙТЕ НА КОМПЬЮТЕРЕ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ВИКТОРИНА

- ❑ Почему могут быть опасны для здоровья консервированные продукты?
- ❑ При сжигании в городе мусора воздух загрязняется ядовитыми веществами. Назовите 4 опасных вещества.
- ❑ Табачный дым содержит много химических соединений, веществ и элементов. Назовите их примерное количество.
- ❑ Среди них в табачном дыму содержится аммиак, ацетон, пропилен, никотин, пиридин и другие вещества. Назовите вещество, вызывающее привыкание к курению.
- ❑ Сколько процентов вредных веществ получает пассивный курильщик?
- ❑ Водопроводную воду перед употреблением лучше отстаивать. Почему?
- ❑ Назовите вещество, которое полностью нейтрализует действие нитратов.
- ❑ Из повседневных продуктов питания, какие самые опасные для здоровья?
- ❑ Какая поговорка учит нас правильному режиму питания?
- ❑ Сколько часов в сутки должен спать человек?
- ❑ Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки?



ЖЕЛАЮ ВАМ:

НИКОГДА НЕ БОЛЕТЬ;

ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ;

БЫТЬ БОДРЫМИ;

ВЕРШИТЬ ДОБРЫЕ ДЕЛА.

**В ОБЩЕМ, ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ!**



**Будь
здоров ...!**