



Курсы **и** **час**

"Здоровье не купишь - его разум дарит"

(урок здоровья)



Попробуем задуматься над
вопросом:
«С чего начинается наше
здоровье?»
Ваши ответы.....



Начнем классный час с методов **самооценки индивидуального здоровья.**

- **Оцените по 5-балльной системе свое самочувствие, работоспособность и настроение. Рассчитайте среднюю оценку. Какой балл вы получили?**
- **Если за последний год вы болели 4 раза или более, уменьшите полученную цифру на 1 балл**

Если вы оценили свое здоровье на 5 баллов, постарайтесь не терять достигнутого уровня.

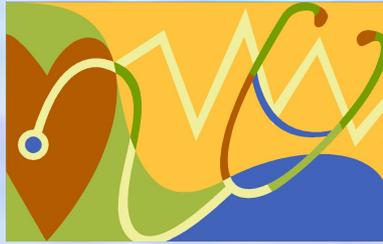
Если оценка ниже 5 баллов – ищите причину отклонения в здоровье.



А теперь проведем пробу по Л.П.Бутейко

- Сядьте удобно, расслабьтесь;
- Сделайте спокойный вдох и неполный выдох;
- Зажмите нос пальцами и заметьте, сколько секунд вы сможете не дышать

Если после задержки дыхания возникает глубокий вдох, значит, проба проведена неточно. Не нужно пересиливать себя при задержке дыхания: как только захочется вздохнуть, откройте нос и дышите спокойно.



Проба по Бутейко оценивается так:
более 40 секунд – здоров
от 20 до 40 – здоровье ослаблено
менее 20 секунд – имеются какие-то
заболевания.

Запишите свои результаты и периодически
повторяйте пробу.

Переходим к оценке **пульса**.

Пульс – важнейший показатель здоровья. Дотроньтесь пальцами до передне-боковой поверхности шеи. Вы ощутите колебания сонной артерии. Посчитайте число ударов в одну минуту.

Нормальная частота пульса – 70-80 ударов в минуту.

«Размер здоровья» можно измерить по Н. М.Амосову

Если вы не болели в течение учебного года – у вас самый высокий уровень здоровья.

Если заболевание возникло во время эпидемии или экзаменов – средний уровень здоровья.

А если вы болеете во время обычных учебных нагрузок – уровень вашего здоровья – самый низкий.

Проанализируйте свое здоровье за последний год и сделайте выводы.

Продолжим наши замеры.
Оцените по 5-балльной системе:

- Достаточно ли внимания вы уделяете физической нагрузке?
- Правильно ли вы питаетесь?
- Замечаете ли вы у себя какие-нибудь вредные привычки?
- Умеете ли вы уменьшать проявления болезни?





Полученную сумму баллов
разделите на 4.

Какая получилась средняя оценка?

Сделайте вывод, на что вам надо
обратить внимание, чтобы быть
здоровым.

Как вы думаете, связаны ли каким-то образом **здоровье и эмоции**.

- Перечислите, чем могут быть вызваны отрицательные эмоции, разрушающие здоровье.



Ссорой, обидой, оскорблением,
завистью, клеветой, угрозой, страхом,
придирками, спешкой, тоской, тревогой,
горем, гневом, огорчениями, печалью,
испугом, злостью, враждой,
мнительностью, жадностью,
неудовлетворенностью.

Какой вывод можно сделать для себя?





Нужно учиться сохранять эмоциональное равновесие в различных жизненных ситуациях. Старайтесь быть источником положительных эмоций для людей, которые вас окружают

Назовите источники положительных эмоций, противоположные вышеперечисленным

Перечислите известные вам виды физкультуры.

- Чему вы отдаете предпочтение?
- Пронумеруйте виды занятий по порядку уменьшения вашего интереса к ним.
- Сколько времени вы занимаетесь физкультурой в день? В неделю? В месяц?



Проверьте свою осанку.

Правильная осанка – не только красота, но и здоровье. Встаньте прямо, положите на голову книгу средней толщины. Если вы можете пройти по комнате, не поддерживая книгу руками, значит, с осанкой у вас все в порядке.

Знаете ли вы другие оценки осанки?

Пришло время подвести итоги.

Что показали сегодняшние
«замеры здоровья»?



Как вы понимаете смысл
поговорки «Здоровье не
купишь – его разум дарит» ?