

Здоровье и образ жизни



Цель классного часа:

раскрыть взаимосвязь образа жизни
и состояние здоровья

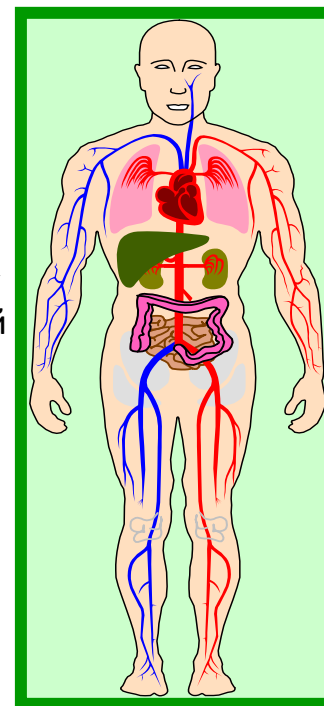
Классный руководитель: по определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье – это состояние полного физического, душевного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Учёные установили ряд факторов, позволяющих сохранять здоровье и влияющих на него:

Образ жизни

Наследственность

Состояние окружающей среды

Уровень здравоохранения и качество медицинских услуг



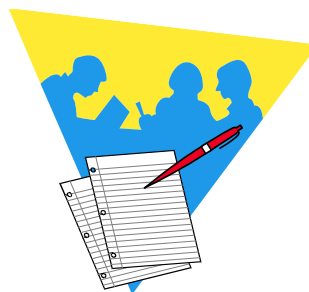


Какими факторами человек может управлять?

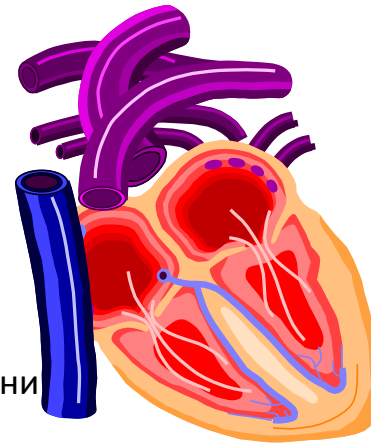
Здоровый образ жизни

Физическое совершенствование своего организма посредством занятий спортом

Одна из главных причин поведения, не соответствующего принципам здорового образа жизни, достаточно скудный уровень знаний о возможностях своего организма



Формирование знаний о здоровье и здоровом образе жизни, компонентах и показателях здоровья, основных факторах, определяющих здоровье, факторах риска – это основная задача молодого человека, т.к. от данных знаний зависит его счастливая жизнь



Характеристика человека, ведущего здоровый образ жизни

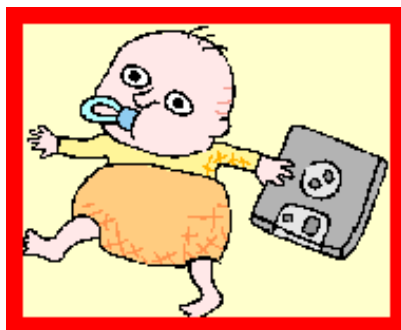
В поведении – человек энергичен, собран, подтянут, коммуникабелен, ощущает свою физическую и психоэмоциональную привлекательность, оптимистически настроен, умеет обеспечить свой полноценный и приятный отдых, культуру жизнедеятельности

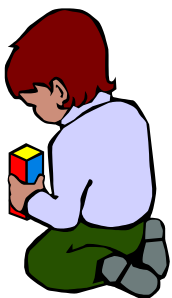
В психологическом аспекте – хорошее самочувствие, нервно – психическая устойчивость. Успешное перенесение последствий стресса, хорошо выраженная волевая организация (самообладание, целеустремлённость, настойчивость в достижении поставленной цели, решительность), уверенность в своих силах, меньшая подверженность депрессии, ипохондрии, мнительности

В функциональном проявлении

– более высокое качество здоровья, улучшение адаптационных процессов, повышение работоспособности, снижение заболеваемости и болезненных ощущений, более быстрое и полноценное восстановление после физической и умственной деятельности, усиление иммунных механизмов защиты организма, активность обменных процессов в организме, улучшение состояния сердечно – сосудистой системы в целом, улучшение состояния дыхательной системы, пищеварительной системы, повышение устойчивости костной ткани, усиление половой потенции, благополучное течение беременности и родов, нормализация весоростового соотношения, хорошая осанка и лёгкость походки

Привычка к занятиям физическими упражнениями, к спорту – сохраняет здоровье.



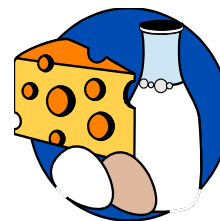


Задание для учащихся:

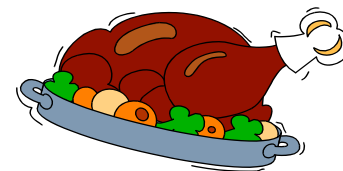
Определите влияние образа жизни на состояние своего здоровья. Проанализируйте свой образ жизни. Для этого из предложенных вариантов ответа выберите наиболее характерный для вас и соответствующий балл внесите в таблицу:

Факторы образа жизни	Оценка в баллах
1. Особенности питания	
2. Физическая активность	
3. Закаливание	
4. Режим дня, труда и отдыха	
5. Особенности эмоционального состояния	
6. Жизненная позиция	
7. Вредные привычки: Курение Употребление алкоголя Употребление наркотиков	
Сумма баллов	

Баллы расставляются следующим образом:



Особенности питания:



Вы всегда придерживаетесь правил рационального питания, никогда не нарушаете их +2 б.



Вы считаете, что соблюдать правила рационального питания важно, однако позволяете себе иногда их нарушить +1б.



Считаете, что правила рационального питания для сохранения здоровья важны, но сами не придерживаетесь их. Можете позволить себе лишнее – есть много сладкого, питаться без режима – 1б.



Не соблюдаете правила рационального питания, т.к. не считаете, что это может повлиять на ваше здоровье – 2б.



Физическая активность:



Вы систематически занимаетесь спортом или регулярно выполняете физические упражнения, понимаете, что это важный фактор сохранения здоровья +2б.



Вы понимаете важность физической нагрузки для сохранения здоровья, но не всегда находите время для занятий физкультурой, поэтому выполняете упражнения нерегулярно +1 б.



Выполняете упражнения редко, предпочитая занятия физкультурой другим занятиям – 1б.

Закаливание



Вы регулярно выполняете закаливающие процедуры: обливание холодной водой, обтирание мокрым полотенцем, сон при открытой форточке в любую погоду или другие +2б.

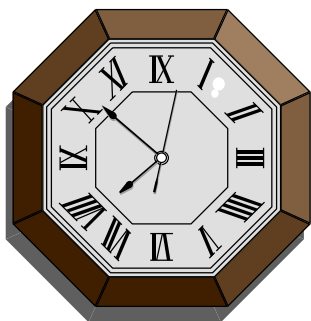


Вы проводите закаливание своего организма нерегулярно, в зависимости от настроения, погоды +1б.



Вы никогда не закаливайте свой организм и не считаете, что это нужно вам 0 б.





Режим дня, труда и отдыха:



Вы соблюдаете режим дня, правила труда и отдыха +2б.



Вы стараетесь соблюдать данные правила, но иногда по обстоятельствам нарушаете его +1б.



Не соблюдаете режим дня, правила труда и отдыха -1б.

Особенности эмоционального состояния:



Вы жизнерадостный человек, быстро прощаете обиды, забываете неприятные моменты, всегда надеетесь на лучшее +2б.



Ваше настроение неустойчиво, эмоциональное состояние может часто меняться, но обычно вы не впадаете в длительные депрессии и пессимистическое настроение 0б.



Мельчайшие мелочи

могут вывести вас из состояния равновесия. Длительное время можете находиться в раздражённом состоянии, часто конфликтуете с людьми -2 б.

Жизненная позиция:



Если какое-то событие стало причиной сильного переживания с вашей стороны, вы стараетесь не впасть в депрессию и не жалеть себя, а как можно быстрее забыть, отвлечься. Иногда вы включаетесь для этого в деятельность которая вас увлекает. Вы пытаетесь сделать всё от вас зависящее, чтобы

изменить сложившуюся ситуацию к лучшему +2б.

наркотиков – 4б.



Когда случаются серьёзные неприятности, они полностью занимают ваши мысли. Вы принимаете близко к сердцу любое негативное событие, долго переживаете. Но исправить ситуацию не пытаетесь. Вам тяжело справиться самому со своим подавленным состоянием –2б.



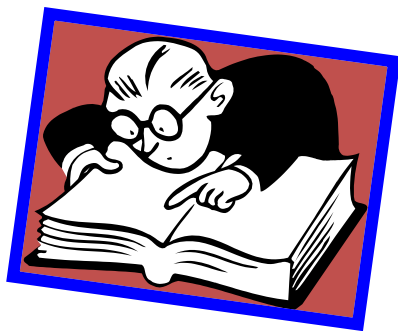
Если ваше отношение к жизни нельзя отнести к крайним проявлениям, описанным выше (А. Б.), или оно может меняться, то оцените свою жизненную позицию в 0 б.



Вредные привычки:

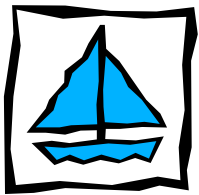


Вредные привычки всегда ведут к постепенной утрате здоровья, поэтому любая из них – курение, употребление алкоголя ,

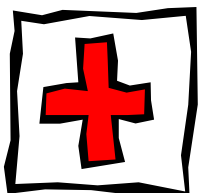


Сумма набранных баллов от +6 до +8 – такой образ жизни направлен лишь на поддержание (сохранение) имеющегося уровня здоровья, но не способствует его укреплению;

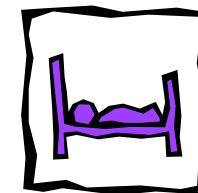
Итак, определите сумму баллов в таблице и оцените влияние своего образа жизни на состояние здоровья:



Если сумма баллов равна от +9 до +12, можно утверждать, что ваш образ способствует укреплению здоровья;



Если сумма баллов менее +5 - вам необходимо серьёзно задуматься о своём будущем, поскольку такой образ жизни направлен на разрушение здоровья и может привести к его полной утрате.



Классный руководитель :

Здоровье во все времена есть самое большое богатство человека.
Народная мудрость осуждает качества не способствующие здоровью:
трусость, лень, заносчивость, обжорство .

Поговорки о жизненной позиции:

- Я – не я, и лошадь не моя.
- Я ещё в пелёнках, а лень моя с телёнка.

Каждый хочет в жизни утвердить своё Я, но выбирают для этого разные пути. Одни для утверждения выбирают праздный образ жизни. Другие следуют в жизни принципу : « Я могу! Я должен! Я обязан! »

Победа над самим собой – это победа над тем, что мешает человеку вести полноценный здоровый образ жизни.



Здоровье и образ жизни

Тело –
корабль .

Душа –
кормчий .

Платон



2014г.

Учитель истории и
обществознания

МОУ СОШ №15

ст. Восточной

Кочерова О.Н.



