**ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа - интернат №25»**

**Общешкольный классный час**

**« Ваше здоровье в ваших руках»**

**Учитель биологии: Белых Н.В.**

**2023 год**

**Тема: «Ваше здоровье в ваших руках».**

**Цель:** создание благоприятных условий для формирования знаний о здоровье, здоровом образе жизни, негативных факторах, влияющих на здоровье человека.

**Задачи:**

**Образовательные:**

формировать правильное представление о здоровье.

**Воспитательные:**

воспитывать стремление к сохранению своего здоровья, соблюдению режима дня, правильного питания, стремления к здоровому образу жизни.

**Развивающие:**

развивать самостоятельность, познавательные интересы, творческие возможности, ответственность за сохранение своего здоровья.

**Тип мероприятия:** общешкольный классный час.

**Методическое обеспечение:**презентация, мультфильм, видеоролики.

**Ход мероприятия**

**Слайд 1 – видео: Притча «Здоровье, счастье, любовь»**

**1 ведущий (Слайд 2)**

Добрый день, дорогие ребята и учителя! Сегодня мы собрались, чтобы поговорить о том, что каждый человек должен бережно относиться к своему здоровью.

**2 ведущий (Слайд 3, 4)**

Современный человек... Какой он? Что его окружает? Наше общество уверенно движется по пути прогресса. Но наряду с достижениями науки и техники, культуры человечество получило и отрицательные результаты своего развития. **(Слайд 5)** Стрессы, малоподвижный образ жизни, напряжение глаз, не­правильное «быстрое» питание - всё это отрицательно сказывается на состоянии современного человека.

**1 ведущий** **(Слайд 6)**

С другой стороны, человек - покоритель природы, построив заводы и

фабрики, изобретя автомобиль, нарушил равновесие в природе, создал тяжёлую экологическую ситуацию. Проблема экологии нас очень волнует.

**2 ведущий (Слайд 7)**

Все факторы, о которых мы с вами упомянули, волнуют не только нас, жителей района, но и правительство нашей страны и других стран. Во всём мире тратятся большие средства на поддержание и укрепление здоровья граждан, потому что одной из основных проблем XXI века - сохранение здоровья.

В 21веке быть здоровым, умным и успешным – модно и престижно.

**1 ведущий (Слайд 8)**

Ребята, сегодня тема нашего открытого классного часа звучит так: «Ваше здоровье в ваших руках».

Если вдуматься в эту фразу, то можно понять очень многое. А главное то, что мы с вами сами кузнецы своего счастья, и если мы захотим, то мы будем жить счастливо, потому что будем здоровы.

**2 ведущий (Слайд 9)**

Ребята, а сейчас посмотрите и послушайте, что же говорили великие мыслители о здоровье человека.

Вильям Шекспир (английский поэт и драматург)

**«Здоровье – дороже золота»**

**1 ведущий (Слайд 10)**

Артур Шопенгауэр (немецкий философ)

**«9/10 нашего счастья зависят от здоровья»**

**2 ведущий (Слайд 11)**

Николай Гаврилович Чернышевский (русский ученый, писатель, литературный критик)

**«Здоровье – никогда не может потерять своей цены в глазах человека, потому что и в роскоши плохо жить без здоровья»**

**1 ведущий**

Эти люди жили в разное время, но все они практически говорят об одном и том же, о важной составляющей нашей жизни – здоровье.

Так что же такое здоровье?

Если быть точными и заглянуть в словарь Сергея Ивановича Ожегова,

то он дает следующее определение:«Здоровье – правильная, нормальная жизнедеятельность организма»

**2 ведущий**

А великий академик И. П*.* Павлов сказал: «Человек может жить до 100 лет. Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры». Поэтому, действительно, ваше здоровье в ваших руках. **(Слайд 12)**

**1 ведущий**

Каждый человек мечтает стать сильным, ловким, смелым, то есть мужественным! Но, чтобы стать здоровым человеком, необходимо приложить много усилий. **(Слайд 13)**

Как стать здоровым человеком? Из чего состоит физическое здоровье? И первое на что мы должны обратить внимание, это личная гигиена.

**(Слайд 14)**

**2 ведущий**

Правила личной гигиены совсем просты: мыть руки перед едой, ухаживать за ногтями и волосами, зубами, ежедневно принимать душ, еженедельно мыться в бане.Потому что чистота тоже залог здоровья.

**1 ведущий (Слайд 15)**

Одна из важных тем здорового образа жизни и первых шагов для сохранения здоровья – режим дня. Каждый человек сталкивается с необходимостью распределить время. Это помогает организму легко и быстро переключаться из одного состояние в другое. От того, насколько правильно организован режим дня, зависит состояние здоровья, физическое и психическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

**2 ведущий (Слайд 16)**

Так что же такое режим дня? Напомню. Это ежедневные мероприятия, которые выполняются в одно и то же время.

А вы соблюдаете режим дня? Сейчас проверим?

**Викторина «Все ли я знаю о режиме дня» (Слайд 17)**

**2 ведущий (Слайд 18)**

Ребята! Правильное питание тоже основа здорового образа жизни. В пище содержатся основные питательные вещества, которые являются строительным материалом для организма человека, источником энергии, укрепляют иммунитет.

**1 ведущий**

Вряд ли кому-то надо доказывать, что наше здоровье, карьера и даже жизнь во многом зависят от того, что мы едим. Не зря ученые развитых стран озаботились проблемой борьбы с ожирением, которое короткой дорогой ведет нас к инсультам, инфарктам, диабету. В результате серьезных исследований была создана пирамида здорового питания.

**2 ведущий**

Продукты, расположенные в основании пирамиды, следует употреблять как можно чаще. Чем дальше от основания находятся продукты, тем меньшее место они должны занимать в нашем рационе. А от пищи, расположенной на вершине пирамиды, нужно или отказаться совсем, или употреблять ее редко. **(Слайд 19)**

**«Человеку нужно есть».**

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть.

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

Подведем теперь итог:

Чтоб расти – нужен белок.

Для защиты и тепла

Жир природа создала.

Как будильник без завода

Не пойдет ни тик, ни так,

Так и мы без углеводов

Не обходимся никак.

Витамины – просто чудо!  **(Слайд 20)**

Сколько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед нами отвернут.

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда

Важнейшее условие.

Ребята, но мера нужна и в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час,

В день понемногу, но несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда!

Надо еще про калории знать,

Чтобы за день их не перебрать!

В питании тоже важен режим,

Тогда от болезней мы убежим!

Плюшки, конфеты, печенье, торты –

В малых количествах детям нужны.

Запомни, ребенок, простой наш совет:

Здоровье одно, а второго – то нет.

***Посмотрите видеоролик «О питании»* (Слайд20)**

**1 ведущий (Слайд21)**

О том, что питание влияет на рост и деятельность различных органов и систем, хорошо знает каждый из вас. Мы сейчас проверим, умеете ли вы питаться с пользой для здоровья.

Итак **«Турнир здоровья»** - проводит учитель. **(Слайд 22 - 30)**

**2 ведущий (Слайд 31)**

Для того чтобы стать физически сильным человеком одного правильного питания мало. Здоровый образ жизни – это активные занятия физкультурой и спортом. Необходима регулярная физическая нагрузка. В этом нам поможет спорт. Для начала ***спортивные загадки***: отгадайте виды спорта

**1 ведущий (Слайд 32)**

Чтоб играть в игру такую,

Надо «Дядей Стёпой» быть.

И противнику в корзину

Легче будет гол забит **(баскетбол)**

**2 ведущий (Слайд 33)**

На ледяной площадке крик

К воротам рвётся ученик.

Кричат все: «Шайба! Клюшка! Бей!»

Весёлая игра … **(хоккей)**

**1 ведущий (Слайд 34)**

Два берёзовых коня

По снегу несут меня.

Кони эти рыжие,

А зовутся … **(лыжами)**

**2 ведущий (Слайд 35)**

- Не пойму, ребята, кто вы?

Птицеловы? Рыболовы?

Что за невод во дворе?

- Не мешал бы ты игре,

Ты бы лучше отошёл,

Мы играем в … **(волейбол)**

**2 ведущий (Слайд 36)**

И в футболе, и в хоккее

Знает ту команду всяк,

Потому что та команда

Называется…  **(«Спартак»)**

**1 ведущий**

Здоровый образ жизни – это активный образ жизни. **Помните:** если мало двигаться и долго находиться в одной позе, появятся нарушения осанки, сутулость, искривление позвоночника. Это приводит к снижению **физической и умственной активности**.

**1 ведущий**

Можно правильно питаться, заниматься спортом, одеваться по погоде, стараться быть здоровым человеком, но иметь привычки, которые перечеркнут все ваши усилия. Это вредные привычки!

**Какие вредные привычки вы знаете?**

1. **ведущий**

Одна из вредных привычек – интернет-зависимость. **(Слайд 37 - 38)**

Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером: сидячее положение в течение длительного времени; воздействие электромагнитного излучения монитора; утомление глаз, нагрузка на зрение; перегрузка суставов кистей; стресс при потере информации.

**2 ведущий (Слайд 39)**

Алкоголь, курение, наркомания - эти слова, как ни прискорбно, известны каждому взрослому, подростку и даже ребенку. Очень многие люди не осознают, какой вред употребления этих веществ может нанести их здоровью. Вспомним особо вредные привычки.

**1 ведущий**  **(Слайд 40)**

**Задумайтесь:** в России - 80% убийств, 60% дорожно-транспортных происшествий со смертельным исходом происходит по причине употребления алкоголя. Алкоголь проникает во все органы, поражает мозг, задерживает психическое развитие, рост, приводит к параличам органов. Во время алкогольного опьянения совершаются аморальные поступки, преступления.

**2 ведущий (Слайд 41)**

**Употребление табака** – ещё одна из наиболее важных причин преждевременной смерти людей. Натуральный табак содержит 250 соединений и веществ, из которых более 30 действуют на организм губительно, вызывая такие страшные заболевания как рак губы, преждевременные роды у девушек, рождение больных детей и т.д. Посмотрите на легкие здорового человека и курильщика.

**2 ведущий**

Ребята! А сейчас викторина. Найдите правильный ответ. **(Слайд 42)**

Курильщики не могут бросить курить, потому что…

**I.** Курильщики не могут бросить курить, потому что…

1. Не хотят.
2. Слабая сила воли.
3. ***Впадают в зависимость от никотина.***

**1 ведущий**

**II.** Главный способ избежать последствия курения …

1. Не начинать раньше 14 лет.
2. ***Не начинать курить.***
3. Не курить на голодный желудок.

**2 ведущий**

**III.** В компании друзей вам предлагают покурить. Ваши действия?

1. Покурю.
2. Сделаю вид, что курю, чтобы не приставали.
3. ***Категорически откажусь.***

**1 ведущий**

**IV.** Бисмарк считал, что от этого напитка человек «делается ленивым, глупым, бессильным»

1. ***Пиво.***
2. Чай.
3. Кофе.

**2 ведущий**

**V.** В каком органе задерживается более 30 % алкоголя, поступившего в организм?

1. Сердце.
2. Почки.
3. ***Мозг.***

**1 ведущий**

**VI.** Я не буду принимать алкогольные напитки, потому что …

1. Это не вкусно!
2. ***Это вредно!***
3. Уже хватит!

**2 ведущий**

**VII.** Слово «наркотик» в переводе означает… ***Оцепенение.***

1. Наслаждение.
2. Увлечение.

**1 ведущий**

**VIII.** Распространение наркотиков – это преступление, потому что …

1. ***Наркотики - это яд.***
2. Наркотики стоят больших денег.
3. Не знаю.

**1 ведущий** **(Слайд 43)**

Мы не можем не рассказать еще об одной проблеме – наркомании. Мир наркоманов сегодня приблизился к каждому из нас. В прошлом году в мире насчитывалось около 210 млн человек. Из-за наркотиков ежегодно погибает около 200 тысяч человек.

**2 ведущий**  **(Слайд 44)**

Ужасающие факты статистики по наркомании

Сегодня в России регулярно употребляют наркотики около 6 млн.

От общего числа наркоманов в России по статистике –

20% – это школьники.  
60% – молодежь в возрасте 16-30 лет.  
20% – люди более старшего возраста.

**1 ведущий**  **(Слайд 45)**

Средний возраст приобщения к наркотикам в России составляет по статистике 15-17 лет, резко увеличивается процент употребления наркотиков детьми 9-13 лет. Замечены и случаи употребления наркотиков детьми 6-7 лет – к наркомании их приобщают родители-наркоманы.

Основными очагами распространения наркотиков в городах России являются школы и места развлечения молодежи – дискотеки и клубы. 70% из опрошенных первый раз попробовали наркотики именно в здесь.

**2 ведущий (Слайд 46)**

По мнению экспертов, каждый наркоман вовлекает вслед за собой в употребление наркотиков 13-15 человек.

Число смертей от употребления наркотиков за последние годы выросло в 12 раз, а среди детей – в 42 раза.

***Скажем наркотикам нет* (Слайд 47)**

Жизнь так прекрасна! - помни об этом,

Новый встречая рассвет.

Люди планеты, люди планеты,

Скажем наркотикам - нет!

**Конкурс «Полоса здоровья»** – проводит учитель **(Слайд 47)**

**1 ведущий**

Ну что ж, ребята, вы узнали чего нужно избегать, как стать здоровыми и сильными людьми. Ведь ваше здоровье в ваших руках. Вы теперь знаете, что нужно для здоровья? Давайте я буду задавать вопросы, а вы отвечайте дружно «да» или «нет».

Что нужно для здоровья.

Может молоко коровье?

Лет в 12 сигарета?

А с друзьями эстафета?

Тренажер и тренировка?

Свекла, помидор, морковка?

Пыль и грязь у нас в квартире?

Штанга или просто гири?

Солнце, воздух и вода?

Очень жирная еда?

Страх, уныние, тоска?

Скейтборд- классная доска?

Спорт, зарядка, упражнения?

А компьютерные бдения?

Бег по парку по утрам?

Музыкальный тарарам?

Сон глубокий до обеда?

Полуночная беседа?

Если строг у нас режим-

Мы к здоровью прибежим!

Молодцы! Справились хорошо.

Давайте немного отдохнем и посмотрим творческий номер, подготовленный нашими старшеклассниками. Миниатюра по мотивам сказки "Репка"

*(Звучит веселая музыка. На сцену выходит Дед, ведя за руку Репку. Сажает ее на стул, уходит. Музыка стихает. Миниатюра «Репка»)* **(Слайд 49 - 55)**

**1 ведущий**

Ребята! Развитие нашей страны зависит и от вас. Чтобы поднять продолжительность жизни россиян, может быть, в какой-то мере достаточно придерживаться простейших правил в отношении к собственному здоровью.

**2 ведущий (Слайд 56)**

Ребята, вы сегодня узнали о том, что человеку мешает быть здоровым. Надеюсь, что вы приложите все усилия, чтобы тело и дух были здоровыми.Здоровье - это красота. Так будьте всегда красивыми, не растрачивайте в пустоту то, что дано вам природой и что является самым главным богатством человека. Всегда помните, что ваше здоровье и ваша жизнь – в ваших руках.

**1 ведущий (Слайд 57)**

В своём послании к молодёжи В.В. Путин сказал такие слова: «Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех, а значит и успех всей страны». Вы, молодое поколение россиян, должны понимать, что нам нужны здоровые люди, здоровая нация. Только здоровая нация гарантированно сможет укрепить и развить потенциал страны, обеспечить стабильность ее курса на повышение благосостояния. Будущее – за здоровой и, значит, счастливой Россией.

**Учитель: (Слайд 58)**

Дорогие друзья! Вот и подошло к концу наше мероприятие «Ваше здоровье в ваших руках».

Как вы считаете ребята, важно быть человеку здоровым? (да)

А в чем главный секрет здоровья? (нужно вести ЗОЖ)

Легко ли быть здоровым? (нет)

От кого в первую очередь зависит, будем ли мы здоровы? (от на самих)

Молодцы! Я верю, что каждый из вас стал на шаг ближе к тому, чтобы вести здоровый образ жизни!

Здоровье – это ценность и богатство,  
Здоровьем людям надо дорожить!  
Есть правильно и спортом заниматься,  
И закалятся, и с зарядкою дружить.

Чтобы любая хворь не подступила,  
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,  
Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,  
Улыбкой победить любой укор.

Здоровый образ жизни – это сила!  
Ведь без здоровья в жизни никуда.  
Давайте вместе будем сильны и красивы  
Тогда года нам будут не беда! **(Слайд 59)**