

Час беседы «Я за ЗОЖ!» 7класс (внеурочка по «Я принимаю вызов»)

Цель:

- Способствовать формированию здорового образа жизни;
- Показать пагубность вредных привычек;
- Дать возможность участникам проанализировать эмоции и чувства в разных ситуациях;
- Формировать умения выражать свои чувства.

Эпиграф (записано на доске)

«...И было человеку дано: совесть, дабы он сим изобличил свои недостатки. Сила, дабы он мог преодолевать их. Ум и Доброта на благо себе и присным своим, ибо только то благо, что идёт на пользу ближним» Чабуа Амирэджиби.

Видеоролик «Простые правила здоровья» (1 часть)

Жизнь даётся человеку один раз, и прожить её нужно честно, совестливо, думая не только о себе, но и обо всём окружающем вас.

– Согласны ли вы с утверждением: когда человек сознательно или интуитивно выбирает себе в жизни какую-то цель, жизненную задачу, он вместе с тем невольно даёт себе оценку. По тому, ради чего человек живёт, можно судить и о его самооценке.

– Попробуйте на листе бумаги обозначить словами те цели в жизни, которые вам близки.

Я думаю, что вы со мной согласитесь – у каждого человека, помимо небольших и “временных” личных целей, в жизни непременно должна быть одна большая личностная цель и тогда риск неудач будет сведён до минимума.

Например, у вас *цель* – стать отличником, в этом году, если у вас порвётся дневник или сумка, то вы на это даже внимание не обратите.

– Вы бы могли **привести свои примеры?**

А у вас цели – (*смотрю листочки*) – быть любимыми и любить и это тоже правильно.

Любовь освещает всю деятельность человека, приносит ему настоящее счастье, избавляет от неприятностей, мелких личных неудач.

Но самая главная цель у вас – быть здоровыми, жить долго.

– Ребята, а скажите пожалуйста, что положительно влияет на здоровье?

- ♣ Режим дня.
- ♣ Рациональное питание.
- ♣ Закаливание.
- ♣ Спорт.
- ♣ Хорошие взаимоотношения со взрослыми, родителями, друзьями.

– Ребята, а что влияет отрицательно?

- ♣ Гиподинамия.
- ♣ Нерациональное, беспорядочное питание.
- ♣ Курение.
- ♣ Алкоголь.
- ♣ Употребление наркотиков, токсических веществ.
- ♣ Стрессовые ситуации, напряжённые отношения дома, в школе, с друзьями.
- ♣ Экологические факторы.

В нашей стране 145 млн. человек, по прогнозам специалистов к 2050 году нас может остаться всего около 102 млн. одна из причин – низкая продолжительность жизни. В среднем мужчины в России живут до 60 лет, женщины до 72-75 лет. за последние годы число мужчин умерших от сердечно-сосудистых заболеваний увеличилось в 2 раза; каждый третий умирает от онкологических заболеваний, каждый четвертый – от болезней легких, и если так будет продолжаться, то через 20-25 лет Россия станет страной хронически больных вдов. Вы хотите такого будущего? Я, думаю, нет. Как же правильно организовать свою жизнь? Как сделать ее счастливой? Как жить сегодня, чтобы иметь шансы увидеть завтрашний день?

Уровень рождаемости – 2 ребенка на одну женщину станет ниже. В частности, Япония потеряет 12% населения, Италия – 22%, численность населения Болгарии, Эстонии, Грузии, Латвии и России уменьшится на 50 %.

в России с 1993 – 2008 г умерло 5,8 млн. человек (4%). Если каждую минуту в мире рождается 260 человек, умирает 107, то в России каждую минуту 5 человек умирают, и лишь 3 рождаются. К концу века численность россиян сократиться в 2 раза, а причины всем известны:

- болезни (кардиология)
- катастрофы – 20%
- онкология (400 – 500 тыс. человек)

Необходимо бережно относиться к своему здоровью. Сегодня мы поговорим об основных составляющих здоровья.

Сейчас я предлагаю вам самим определиться с уже хорошо всем известными ценностями.

Что вы больше всего цените – поставьте на первое место. Цифры повторяться не должны

Таблица	Баллы
Ценности: Образование Здоровье Семья Дружба	

– Ребята! Так что же самое ценное? – Конечно же – это наше здоровее

Здоровье занимает первое место среди жизненных ценностей человека. Вспомним слова известного немецкого философа Артура Шопенгауэра (1788-1860): «на 0,9 нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как не могут доставить удовольствие, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы прежде всего спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу».

Вопрос учащимся: Как вы понимаете выражение «быть здоровым человеком»?

Много определений здоровья, но все они содержат пять следующих критериев:

-
1. Отсутствие болезни;
 2. Нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда»;
 3. Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
 4. Способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
 5. Способность к полноценному выполнению основных социальных функций.
-

Наиболее точным определением здоровья следует считать то, что дано в Уставе Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Здоровье человека является не только его индивидуальной ценностью, но и достоянием общества, неразрывно взаимосвязаны и зависят друг от друга.

По данным Министерства здравоохранения России лишь 14% подростков практически здоровы, 35-40% - хронически больны, 50% - имеют функциональные отклонения. По данным МВД России, в последние годы растет преступность среди несовершеннолетних в возрасте 14-17 лет (11,8%). стремительно растет алкоголизация и токсикомания в подростковой среде.

Много определений здоровья, но все они содержат пять следующих критериев:

-
1. Отсутствие болезни;
 1. Нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда»;
 2. Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
 3. Способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
 4. Способность к полноценному выполнению основных социальных функций.
-

Наиболее точным определением здоровья следует считать то, что дано в Уставе Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Здоровье человека является не только его индивидуальной

ценностью, но и достоянием общества, неразрывно взаимосвязаны и зависят друг от друга.

По данным Министерства здравоохранения России лишь 14% подростков практически здоровы, 35-40% - хронически больны, 50% - имеют функциональные отклонения. По данным МВД России, в последние годы растет преступность среди несовершеннолетних в возрасте 14-17 лет (11,8%). стремительно растет алкоголизация и токсикомания в подростковой среде.

Здоровье человека имеет две составляющие – духовную и физическую. Они должны постоянно находиться в гармоничном единстве и этим обеспечивать высокий уровень здоровья.

Вопрос учащимся: Охарактеризуйте духовное здоровье и физическое?

Духовное здоровье достигается умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом, навыками в прогнозировании и моделировании событий и составлении программы своих действий.

Физическое здоровье обеспечивается двигательной активностью, рациональным питанием, закаливанием и очищением организма, рациональным сочетанием умственного и физического труда, умением отдыхать, исключением из употребления алкоголя, табака и наркотиков. *Вопрос учащимся:* Приведите примеры положительных и отрицательных факторов, влияющих на здоровье человека.

К положительным факторам относятся соблюдение режима дня, рациональное питание, закаливание, физическая культура и спорт, уравновешенные взаимоотношения с окружающими людьми.

Отрицательно влияют на здоровье курение, употребление алкоголя и наркотиков, эмоциональная и психическая напряженность при общении с окружающими, неблагоприятная экологическая обстановка в местах проживания.

Каждый человек сам стремится выработать в себе ряд необходимых качеств.

Вопрос учащимся: Подумайте, какие качества и принципы помогут выработать вашу систему поведения?

-
1. Четко сформулированная цель жизни. Постановка перед собой достижимых целей
 2. Выработка таких форм своего поведения, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья.
 3. Вера в то, что образ жизни, который ведет человек, обязательно даст положительные результаты.
 4. Развитие у себя самоуважения, осознание того, что все возникающие задачи можно решить.
 5. Соблюдение режима двигательной активности, правил личной гигиены и рационального питания.
 6. Правильное сочетание труда и отдыха.
 7. Нельзя драматизировать неудачи.

-
8. Жизнь требует от человека умения приспосабливаться к постоянно меняющейся обстановке и планировать в соответствии с этим свое поведение. Эмоционально устойчивые люди обычно успешно справляются с переменами, происходящими с ними, в т.ч. с несчастными случаями и болезнями. Любые перемены в жизни, даже положительные, заставляют человека приспосабливаться, адаптироваться к новым обстоятельствам, требующих определенных усилий и напряжения. Состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий, получило название «стресс».
-

Вопрос учащимся: Может ли стресс приносить положительные результаты?

Стресс не всегда приносит вред. При умеренном стрессе разум и тело функционируют наиболее эффективно и поддерживают организм в наиболее оптимальном режиме работы. Высокий уровень стресса может быть положительным фактором только очень короткое время, например, состояние спортсмена перед ответственным соревнованием.

Стрессовые ситуации по возможности необходимо избегать.

Вопрос учащимся: Какие меры можно предпринять для того, чтобы обезопасить себя от негативных последствий стрессов?

-
1. Быть оптимистом. Уметь радоваться жизни.
 2. Необходимо регулярно заниматься физической культурой и спортом. Эти занятия оказывают положительное влияние не только на физическое состояние, но и на психику.
 3. Необходимо, чтобы питание было регулярным и сбалансированным.
 4. Достаточный по продолжительности и спокойный сон.
 5. Уметь сказать «нет», если нет возможности выполнить какое – то задание.

Просмотр и обсуждение видеоролика «История одного обмана»