

Тематический урок  
«Мое здоровье»  
в рамках  
Всемирного дня здоровья  
7 апреля 2025 г.

**Цель урока:** усилить мотивацию к ведению здорового образа жизни как необходимого условия самосовершенствования человека.

**Задачи урока:**

- формирование активной жизненной позиции в отношении здорового образа жизни
- формирование ценностных ориентиров в отношении здорового образа жизни
- формирование навыков ведения здорового образа жизни

**Оборудование:**

- мультимедийный проектор,
- компьютер,
- программа Power Point,

**План:**

1. Мотивационный этап
2. Физкультура и спорт
3. Питание
4. Здоровье и гигиена
5. Вред курения
6. Рефлексия

**Ход урока**

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги! Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

2. - Как вы думаете, что необходимо человеку для сохранения и укрепления здоровья. (Корзина идей на доске).

- Обсудите в группах и предложите свои идеи.

- В течение классного часа мы выясним, все ли ваши идеи были верны, а может еще есть какие-нибудь идеи.

3. - А сейчас мы вам предлагаем некоторые утверждения о здоровье. Своего согласие и не согласие отметьте соответствующим знаком “+” или “-”. (обсуждения)

|   |                                                                                                                                                         |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Наркомания – смертельное заболевание, при котором хроническое влечение к наркотику настолько сильно, что без лечения прекратить употреблять невозможно. |
| 2 | Алкоголик деградирует, становится безынтересен знакомым и друзьям, родным и в конечном результате бесполезным для нашей страны.                         |
| 3 | 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина.                                                                                                   |
| 4 | При длительном применении кофеина развивается привыкание и возможно возникновение психической зависимости.                                              |
|   | Наркотики бывают безвредные                                                                                                                             |
| 5 | Хорошее здоровье - это образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для                                                                       |

|    |                                                                                                |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | себя, если хочет достичь наивысшего благополучия.                                              |
| 6  | Считается, что все, что ни делает человек, так или иначе отражается на состоянии его здоровья. |
| 7  | Употребление алкоголя раз в неделю не влияет на здоровье человека.                             |
| 8  | Готовиться к учебным занятиям можно не только за столом.                                       |
| 9  | Пища может быть однообразной.                                                                  |
| 10 | Пользоваться предметами личной гигиены всем не гигиенично.                                     |

## 1. Физкультура и спорт

Нет необходимости убеждать кого-то в пользе спорта. Спорт любят все, только одни у телевизора, а другие - в спортзале.

Без физкультуры и спорта не будет ни гармоничного развития, ни здоровья, ни изящной осанки.

Во время перемен не нужно оставаться в сидячем положении, нужно двигаться. Если дома готовим уроки нужно через каждые 45 минут делать перерыв для активной мышечной деятельности. Такая смена умственной и физической нагрузки приносит отдых и сохраняет трудоспособность. Наш век - век гиподинамии, т.е. ограниченной двигательной деятельности. Поэтому утро нужно начинать с зарядки. Это займёт 5-10 минут и будет являться зарядом бодрости на весь день. На выходных лучше погулять по лесу, по парку. Нужно укреплять свой организм, чтобы быть всегда энергичным и бодрым.

## 2. Питание

Правильно налаженное питание помогает сохранить здоровье и жизнерадостность.

Правило первое: нужно соблюдать разнообразие в питании. В пище должно быть достаточное количество белков (мясо, рыба, творог, яйца, грибы, фасоль, горох), жиров (сливочное и растительное масло, сало и т.д.), углеводов (мука, сахар, крупы, крахмал), витаминов. Каждый должен знать какие витамины содержатся в том или ином продукте питания:

- витамин "С" - в апельсинах, белокочанной и цветной капусте, сладком перце, хрене, укропе, петрушке, зелёном салате, шиповнике, грецких орехах, чёрной смородине, лимоне, яблоках;
- витамин "А" - в рыбьем жире, печёнке, сливочном масле, яичных желтках, молоке, рыбе, моркови, помидорах, тыкве, шпинате, салате, петрушке, вишне, малине, сливе;
- витамин "В" - в дрожжах, муке крупного помола, молодом горохе, фасоли и т.д.

Конечно, нельзя накопить в организме витамины на целый год вперёд. Человеку они необходимы каждый день.

Правило второе: помните об умеренности. Не переедайте. Это не только перегрузка для желудка, но и прямой путь к ожирению. *"Кто жаден до еды, дойдёт до беды"* - гласит вьетнамская пословица. В умеренных количествах следует употреблять животные жиры, сладости, мучные изделия, острые и солёные блюда, жареную пищу.

Правило третье: правильное распределение пищи в течение дня. Утром - сытный завтрак, после полудня - обед, вечером, часа за два до сна, - скромный ужин. Медики советуют не менее чем четырёхразовое питание, а для полных людей - и шестиразовое, естественно, понемногу и в определённое время.

Избегайте спешки, недостаточного пережёвывания, еды всухомытку и т.д. Отучайте себя жевать при чтении или у телевизора (конфеты, печенье, орехи).

И последнее: следите за своим весом. Не старайтесь полнеть, а если видите, что это уже происходит, сгоняйте вес с помощью спорта, гимнастики, диеты, но только по совету врача.

### 3. Здоровье и гигиена

В настоящее время известно более 10 000 болезней. Здоровье - самая большая ценность и для человека и для окружающих. Крепкое здоровье - это залог бодрости, работоспособности, долголетия. Сохранение здоровья невозможно без соблюдения гигиенических правил.

Учащиеся в наше время много находятся за столом и многие не следят за правильной осанкой, что приводит к искривлению позвоночника, нарушается симметрия тела, идёт нагрузка на тазовые кости и изменение формы таза. В школе на переменах нужно больше двигаться, чтобы не атрофировались не только мышцы, но и весь организм. В этом случае будет ослабляться работа сердца, лёгких и других органов, будет снижаться обмен веществ. Малейшая нагрузка на такой организм может вызвать заболевание.

Наркомания, наркотические вещества, и их действие на человека.

Число наркоманов на земном шаре – 1 00 000 000 человек.

Злоупотребление наркотическими средствами и незаконная торговля ими в последнее время в развитых странах мира приняли катастрофические размеры.

Наркомания – смертельное заболевание, при котором хроническое влечение к наркотику настолько сильно, что без лечения прекратить употреблять невозможно.

Наркотики – это химические вещества, которые изменяют сознание человека (чувства, ощущение, мысли, настроение и поведение) вызывают психическую и физиологическую зависимость.

Организм настолько сильно привыкает к наркотику, что с каждым разом требуется все большее количество наркотического вещества. В ответ на прекращение приема наркотиков у наркоманов проявляется: судороги, рвота, лихорадочный озноб, усиленное потоотделение.

Наркомания ведет к крайнему истощению организма, значительной потере массы тела и упадку физических сил.

Употребляющие наркотики внутривенно, подвергают себя риску заражения ВИЧ.

Опасные заблуждения и что мы думаем о наркотиках:

- Я только попробую, это не страшно и не опасно.
- Я в любое время могу отказаться, я не наркоман.
- Употребляя наркотики я буду современным, взрослым, не буду “белой вороной”, добьюсь уважения среди ровесников.
- Наркотик – некий катализатор таланта.
- Наркотик, который принято считать слабым, для кого-то может быть сильнодействующим и смертельным средством.
- Наркотики отнимают наше будущее!
- Такова наркомания – она забирает жизни лучших, это тупик!

Другая вредная привычка, которая приносит вред и смертельно опасна для здоровья – употребление алкоголя.

Алкоголь активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его. При попадании алкоголя внутрь организма, он разносится по крови ко всем органам, неблагоприятно действует на них вплоть до разрушения.

При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь – алкоголизм.

Алкоголизм – это заболевание, вызванное длительным злоупотреблением спиртными напитками.

Оно характеризуется формированием сначала психической, затем физической зависимости от алкоголя.

Алкоголь является третьим по значимости предотвратимым фактором риска в Европе и России и одной из основных причин психических расстройств, несчастных случаев и травм.

Как вам, наверное, уже известно, алкоголь особенно опасен для растущего организма: вызывает привыкание, отравления, а иногда и смерть.

В России 70% преступлений совершаемых несовершеннолетними - в состоянии алкогольного опьянения. Каждый третий подросток в возрасте 14-16 лет склонен к алкоголизму.

А что же побуждает подростка впервые пробовать алкоголь, а некоторых впоследствии стать алкоголиками.

- 25% - символическое участие
- 25% - снятие стресса
- 50% - самоутверждение

Наглядно, данные диаграммы составлены на основании опроса юношей и девушек вашего возраста и работы врачей, психологов.

**ЗАПОМНИТЕ!** Алкоголь - это не привычка, а болезнь, которую нужно лечить, а ещё лучше не болеть. Алкоголик деградирует, становится безынтересен знакомым и друзьям, родным и в конечном результате бесполезным для нашей страны.

По данным всемирной организации здравоохранения, алкоголизм ежегодно уносит 6 млн. человеческих жизней.

В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие.

1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина.

Никотин влияет на деятельность нервной системы.

Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих.

Что же такое табак?

Это “продукт” ядовитого растения, смешанный с различными добавками, чтобы отбить неприятный вкус. Им можно травить себя, травить окружающих людей, загрязнять атмосферу.

Уже сегодня курение убивает каждого десятого человека в мире.

Учитывая динамику прироста курильщиков, эксперты прогнозируют, что к 2020 году жертвами табака будут становиться около 10 миллионов человек в год.

Вдумайтесь в эту цифру!

Известно, что курить - здоровью вредить. Каждая сигарета отнимает от 5 до 15 минут жизни. Курение- причина многих болезней. Особую зону риска составляют семьи, где курят и отец, и мать. Большинство курильщиков пренебрегают здоровьем окружающих, даже очень близких им людей, курят, где угодно: дома, в общественных местах, на работе, в транспорте и т.д.

Если ты считаешь, что вред, наносимый курением твоему здоровью, маячит где-то далеко, а может быть, и вообще минует тебя, - ты ошибаешься! Посмотри внимательно на курящую девушку, на цвет ее лица, кожу, пальцы, зубы, обрати внимание на ее голос. Ты можешь заметить внешние признаки табачной интоксикации.

Некоторые считают, что сигарета придает девушке элегантность. Скорее, она придает ей вульгарность.

Очень важно, чтобы ты сейчас поняла, что в будущем, когда ты станешь матерью, вред, наносимый курением твоему здоровью сегодня, может непоправимо отразиться на развитии ребенка и ещё задолго до рождения.

Подумайте, девочки, обо всем этом. Будьте разумными и воздержитесь от сигареты.

#### 4. Вред курения

У ещё неокрепшего молодого организма быстрее, чем у взрослого формируется непреодолимое влечение к наркотизации организма в любых формах: курение, употребление алкоголя и наркотиков. Некоторые люди оправдывают курение тем, что оно не даёт им пополнеть. Но ведь есть более эффективные и безопасные методы: уменьшение количества потребляемой пищи, занятия физической культурой, различные диеты и т.д.

Воздух, которым дышат сегодня люди, засорён пылью, выхлопными газами....А курильщики поглощают ещё сигаретный дым, никотин и другие яды табака. Курение оказывает резко отрицательное влияние на все жизненно важные процессы в организме. Быстрее развивается утомляемость, ослабевает память, нарастает раздражительность. Доказано, что у курильщиков возрастает риск заболевания болезнями сердца в 2 - 3 раза, раком лёгких болеют в 15 раз чаще, а риск заболеть раком лёгких возрастает у злобных курильщиков в 46 раз. Курение влияет на содержание гемоглобина в крови.

Сокращение уровня потребления табака на 50% позволит избежать 20-30 миллионов преждевременных смертей в первой четверти 21 века и порядка 150 миллионов во второй четверти 21 века.

Хотя многие не курят, отравляя себя и близких людей, я не курю, и вам не советую, в наших силах сделать курение не модным, жизнь и так коротка!

Неблагоприятной привычкой для организма является кофеин.

Кофеин относится к психостимуляторам. Они повышают настроение, способность к восприятию внешних раздражений.

Особенно выражено у него прямое возбуждающее влияние на кору головного мозга. После его приема появляется бодрость, временно уменьшается сонливость и утомление.

В малых дозах у кофеина преобладает стимулирующее действие, в больших – угнетающее.

При длительном применении кофеина развивается привыкание и возможно возникновение психической зависимости.

Все вышеперечисленные негативные факторы так или иначе сказываются на вашем здоровье.

Поэтому вы обязаны соблюдать те рамки дозволенного, которые были определены специалистами в этой области.

#### Рефлексия.

Итак, мы можем подвести итог нашего обсуждения. Сделаем выводы:

- Хорошее здоровье - это образ жизни.
- Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия.
- Считается, что все, что ни делает человек, так или иначе отражается на состоянии его здоровья.
- Хорошее здоровье - это не фиксированное состояние, а непрерывно протекающий процесс.