

КЛАССНЫЙ ЧАС «ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»

Цели: расширить представление детей о здоровом образе жизни; формировать позитивную оценку активного, здорового образа жизни, критическое отношение к вредным привычкам; побуждать к самопознанию, саморазвитию, к искоренению вредных привычек.

Форма проведения: час общения.

Подготовительная работа: выбрать ведущих для информационного сообщения.

Оборудование: сделать ксерокопии материалов для дискуссии (примерные аргументы сторон).

Оформление: написать на доске тему классного часа, памятку «Двенадцать секретов здоровья и долголетия» (взять из текста сценария).

План классного часа

I. Вступительная беседа.

II. Что значит быть здоровым? Здоровый образ жизни.

III. Информационный блок «Хирург из Книги рекордов Гиннеса».

IV. Интерактивная беседа.

V. Работа с «Памяткой российскому долгожителю».

VI. Дискуссия по теме «"Культурная" пьянка или полная трезвость?».

VII. Заключительная беседа.

VIII. Подведение итогов (рефлексия).

ХОД КЛАССНОГО ЧАСА

I. Вступительная беседа

Классный руководитель.

Всемирный день здоровья — отмечается ежегодно 7 апреля начиная с 1950 года. В этот день в 1948 году вступил в силу Устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

Здоровье и мудрость - можно ли связывать эти понятия? Виноват ли человек в своих болезнях? И если да, то в каких? Примерные ответы:

- Нельзя винить человека во врожденных болезнях.

- Можно винить в простудных заболеваниях, в кишечных инфекциях, в травмах по неосторожности.

Классный руководитель. Считаете ли вы себя мудрыми?

II. Что значит быть здоровым? Здоровый образ жизни

Классный руководитель: Прежде чем о чем-то говорить, нужно определиться с понятиями. Ключевые понятия сегодня: «мудрость», «здоровье», «здоровый образ жизни». Что же такое мудрость?

Какая общая противоположность есть у мудрости и ума? (Глупость.)

Что такое глупость?

Может ли умный не быть мудрым, а мудрый не быть умным?

Как можно понять выражение: «Мудрость - это поиск лучших мнений в отсутствие точных знаний»?

В словаре С.И. Ожегова «мудрость» определяется как «глубокий ум, опирающийся на жизненный опыт». Можно сказать, что это достаточно полное определение?

Классный руководитель. Напомню, что, по определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия», а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Итак, существует физическое, психическое и нравственное здоровье (его еще называют «социальным»). Предлагаю раскрыть смысл каждого из этих понятий (по группам) и объяснить, в чем это вид здоровья проявляется.

Первая группа - физическое здоровье.

Вторая группа - психическое здоровье.

Третья группа - нравственное, или социальное здоровье.

(В течение 3 мин ребята обдумывают ответы.)

Слушаем ваши объяснения.

Примерные ответы:

Первая группа: физическое здоровье - это естественное состояние организма, стабильная работа всех органов, хороший иммунитет; проявляется в отсутствии болезней, травм.

Вторая группа: психическое здоровье - зависит от состояния головного мозга, от развития мышления, памяти, внимания, от степени развития волевых качеств; проявляется в эмоциональной устойчивости, умении владеть собой.

Третья группа: нравственное здоровье - зависит от нравственных принципов человека, от их соответствия нормам морали; проявляется в сознательном отношении к труду, в культурном поведении, в активном неприятии пороков.

Классный руководитель. Может ли физически и психически здоровый человек быть нравственным, моральным уродом? В каких случаях это бывает? (Если он пренебрегает нормами морали.)

Классный руководитель. А вот еще одно определение здорового образа жизни. Здоровый образ жизни - это образ жизни,

который позволяет до глубокой старости сохранять физическое, психическое и нравственное здоровье. Я буду читать вам составляющие ЗОЖ, попробуйте определить, к какому виду здоровья они относятся.

- Оптимальный режим труда и отдыха. (Физическое, психическое.)
- Правильное питание. (Физическое.)
- Достаточная двигательная активность. (Физическое, психическое.)
- Личная гигиена, закаливание. (Физическое, психическое.)
- Искоренение вредных привычек. (Физическое, психическое, нравственное.)
- Любовь к людям, позитивное восприятие жизни. (Психическое, нравственное.)

III. Информационный блок «Хирург из Книги рекордов Гиннеса»

Классный руководитель. Есть болезни, которыми можно заразиться. Но, оказывается, заразиться может и положительный пример. Человек, сохранивший здоровье и долголетие, может стать образцом для подражания, примером мудрого отношения к своему здоровью. Рассказ о таком человеке подготовили (имена, фамилии).

Ведущий 1. Наш герой - это доказательство истины, что здоровье - привилегия мудрых. Представление о долгожителях у нас связано с Кавказом или Тибетом - там можно встретить столетних богатырей. А у нас, в России мужчины в среднем живут до 60, женщины до 77 лет. Поэтому герой нашего рассказа - человек уникальный. Можно сказать, единственный в мире. Его имя было занесено в Книгу рекордов Гиннеса. Это легенда

отечественной хирургии, академик Федор Григорьевич Углов. В начале XXI в. он был самым пожилым оперирующим хирургом мира.

Скончался Федор Григорьевич совсем недавно, в июне 2008 г., в возрасте 103 лет. Но до последнего он продолжал работать, поражая всех ясностью ума и прекрасной физической формой. Углов - профессор, доктор медицинских наук. Он был действительным членом многих академий, председателем Союза борьбы за народную трезвость, лауреатом Ленинской премии, лауреатом Международной премии Андрея Первозванного «За Веру и Верность», членом Союза писателей России, кавалером ордена «За заслуги перед Отечеством» IV степени, автором многих книг.

IV. Интерактивная беседа

Классный руководитель. Биография этого человека поучительна. Это и правильный выбор своего пути, и целеустремленность, и любовь к своему делу. Легко ли ему подражать?

Примерные ответы:

- Он жил в другую эпоху, когда государство предоставляло все возможности для самореализации.
- Подражать ему очень трудно, потому что нужно много работать над собой, не прощать своих слабостей.
- Для этого нужно лучшие годы жизни посвятить учебе, работе - а ради чего? Чтобы попасть в Книгу рекордов?
- Зачем жить до ста лет? Нужно в молодости взять от жизни все!
- Жалко смотреть на старых людей, зачем еще жить до ста лет?
- Углов не просто продлил свою жизнь - он продлил активную жизнь. Он показал, что и в 100 лет можно работать, быть нужным людям, наслаждаться жизнью.
- Можно поучиться у этого хирурга, как сохранить здоровье и работоспособность до 100 лет.

V. Работа с «Памяткой российскому долгожителю»

Классный руководитель. Из всех своих рекомендаций Федор Углов составил «Памятку российскому долгожителю». В этой памятке 12 правил. Но некоторые правила, казалось бы, не имеют отношения к здоровью и нуждаются в разъяснении. Однако этих разъяснений академик не дал, предоставляя нам самим делать выводы. Постарайтесь объяснить, как выполнение каждого из этих правил скажется на улучшении нашего здоровья и о каком именно здоровье может идти речь?

Слушаем ваши разъяснения.

1. Люби родину. И защищай ее. Безродные долго не живут. (Здоровье связано с патриотизмом. Родина - это корни, вера, желание оставить после себя хорошее наследство. Этот пункт касается нравственного, психического здоровья.)
2. Люби работу. И физическую тоже. (Работа дает энергию, цель в жизни. Именно в работе человек может наиболее полно раскрыть себя как личность. Этот пункт имеет отношение к физическому, психическому, нравственному здоровью.)
3. Умей владеть собой. Не падай духом ни при каких обстоятельствах. (Этот пункт касается психического здоровья. Упадок духа может привести к депрессии, когда сломаться может даже высоконравственный и физически крепкий человек.)
4. Никогда не пей и не кури, иначе бесполезны будут все остальные рекомендации. (Речь здесь идет о физическом здоровье. Эти вредные привычки буквально разрушают человека.)

5. Люби свою семью. Умей отвечать за нее. (Это правило говорит о психическом, нравственном здоровье. Семья дает человеку ощущение защиты, стабильности, сознание правильно прожитой жизни.)

6. Сохрани свой нормальный вес, чего бы тебе это ни стоило. Не передай! (Речь идет о физическом здоровье. Но избыточный вес может стать причиной и психологических расстройств.)

7. Будь осторожен на дороге. Сегодня это одно из самых опасных для жизни мест. (Травмы - это относится к физическому здоровью.)

8. Не бойся вовремя пойти к врачу. (Для этого нужно преодолеть свою лень и страх - значит, нужно обладать психическим здоровьем.)

9. Избавь своих детей от разрушающей здоровье музыки. (Это призыв защитить психику ребенка. Музыка может оказывать разрушительное воздействие: человек становится неуправляемым.)

10. Режим труда и отдыха заложен в самой основе работы твоего тела. Люби свое тело, щади его. (Нельзя переутомляться, нужно правильно распределять нагрузку. Иначе можно прийти к нервному срыву, а значит, подорвать психическое и физическое здоровье.)

11. Индивидуальное бессмертие недостижимо, но продолжительность твоей жизни во многом зависит от тебя самого. (Забота о физическом, психическом, нравственном здоровье помогает продлить жизнь.)

12. Делай добро. Зло, к сожалению, само получится. (Это правило помогает сохранить и физическое, и психическое, и нравственное здоровье.)

VI. Дискуссия по теме «"Культурная" пьянка или полная трезвость?»

Классный руководитель. Федор Григорьевич Углов сделал за свою долгую жизнь множество операций, спас тысячи человеческих жизней. Но еще больше людей он спас без скальпеля – он помог им избавиться от алкогольной, наркотической и табачной зависимости. Книги профессора Углова были особенно убедительны - ведь он, как хирург, своими глазами видел разрушительную работу алкоголя, табака и наркотиков. На основании длительных наблюдений и исследований Ф.Г. Углов пришел к выводу, что алкоголь и табак ведут Россию к пропасти. Доктор Углов выступал против воспитания «культуры питания», он боролся за полный отказ от алкоголя и курения - за трезвый образ жизни. Предлагаю обсудить этот вопрос: какой путь кажется вам более оптимальным для нашей страны - воспитание «культуры питания» или полная трезвость?

(Подростки поднимают руки, высказываются.)

Примерные аргументы сторон:

Абсолютная трезвость

Авторы теории: Л.Н. Толстой, Ф.М. Достоевский, В.М. Бехтерев, И.П. Павлов

Алкоголь - это наркотик, сильнодействующий яд

«Культурное» питье - самый страшный враг. Все, кто употребляет алкоголь, или становятся алкоголиками, или сокращают свою жизнь на 15-20 лет

В России потребление алкоголя было всегда очень низким, традиционными напитками были квас, брага, мед

«Культурное» питье

Авторы теории неизвестны

Алкоголь - это пищевой продукт

Вокруг много людей, которые всю жизнь употребляют спиртное и доживают до преклонных лет

Бутылка вина - просто атрибут общения, это в традиции русского народа

Даже малые дозы алкоголя сохраняются в организме в течение 20 дней, особенно страдают высшие сферы психики. Человек продолжает работать только за счет подкорки, нижних слоев, где зафиксированы автоматические действия,

В организме русских почти не вырабатывается специальный фермент для расщепления алкоголя. Зато у народов, традиционно употребляющих виноград, этот фермент вырабатывается в достаточном количестве, что и препятствует алкогольному отравлению

Мозг человека не имеет биологической защиты от алкоголя: насытившись, человек не будет есть еще. А пьяный может и на ногах не стоять, но тянуться к рюмке...

Культура и винопитие- несовместимые вещи, это все равно, что культура и убийство или самоубийство, культурное издевательство над человеком...

Классный руководитель. Наша дискуссия подошла к концу, сторонникам абсолютной трезвости было трудно отстаивать свою точку зрения - ведь выпивка уже так прочно вошла в нашу жизнь, и уже даже 13-летние не могут обходиться без бутылки пива. Может быть, дополнительным аргументом в защиту полной трезвости станет вот эта информация из газеты* [читает):

...Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) установила, что 8 л чистого спирта на душу населения - это предельный рубеж алкоголизации страны. За ним начинаются тяжелые и подчас необратимые последствия - болезни, инвалидизация, рождение ущербных детей, потери в экономике, культуре, социальной сфере.

Можно сказать, что Россия этот рубеж уже перешла. И мы наблюдаем результаты.

В стране миллионы зарегистрированных алкоголиков.

Ширится детский алкоголизм (алкоголиками становятся уже 6-летние!).

В последнее десятилетие XX в. с алкоголем были связаны:

- 72% убийств;
- 42% самоубийств;
- 52,6% смертей от травм, аварий и других внешних причин;
- 67,6% смертей от цирроза печени;
- 23% смертей от сердечно-сосудистых заболеваний.

От алкоголя умирает 500-750 тысяч человек в год.

Алкоголь - это и аварии, и порча оборудования, и психозы, и отравления суррогатами, это болезни, инвалидности, безнадзорные дети и множество других страшных явлений.

VII. Заключительная беседа

Классный руководитель. Здоровье - привилегия мудрости. Чтобы сохранить здоровье, нужно проявить мудрость. Как это сделать?

Небольшие дозы алкоголя стимулируют творческий процесс, снимают стресс

Французы, молдаване, грузины, итальянцы тоже употребляют алкогольные напитки, но не становятся алкоголиками, потому что они умеют культурно пить

Культурный человек знает свою меру и всегда может остановиться - к этому и призывают сторонники «культурного» питья

Вино - это великое изобретение человечества. Нужно просто уметь им пользоваться

Примерные ответы:

- Найти высшую цель, обрести смысл жизни.
- Отказаться от излишеств.
- Познать себя, делать то, что тебе полезно. Избегать того, что может навредить.
- Соблюдать меру во всем.
- Сначала подумать, а потом сделать, а не наоборот.

Классный руководитель. Философы говорят, что ум дается человеку от природы, разум дается обучением, мудрость приобретается самосознанием и самовоспитанием. Вот и получается, что здоровье - это непрестанная работа над собой, воспитание себя. И опыт Ф.Г. Углова это наглядно подтверждает.

VIII. Подведение итогов (рефлексия)

Классный руководитель. Что в сегодняшнем разговоре показалось вам интересным и полезным? С чем вы не согласны?

Литература

Книги Ф.Г. Углова: «Живем ли мы свой век», «Как уберечь здоровье человека», «Образ жизни и здоровье», «Ломехузы», «Самоубийцы», «Правда и ложь о разрешенных наркотиках», «Человеку мало века».