

Здоровый образ жизни– наш выбор (классный час, посвященный Всемирному дню здоровья 7 апреля)

Слайд 2-4

Здоровье человека – это важнейшая жизненная ценность. Его нельзя купить. Его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. От того, насколько мы бережно относимся к своему здоровью, зависит наше самочувствие на протяжении всей жизни.

Слайд 5-7

Что же такое здоровье?

Самый частый ответ на этот вопрос таков: если ничего не болит, значит, человек здоров. Сегодня ученые считают, что здоровье включает физиологическую, нравственную, интеллектуальную и психическую составляющие.

Слайд 8

Всемирная организация здравоохранения дает следующее определение здоровью:

«Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

Слайд 9

Таким образом, больной человек – это не только тот, кто имеет заболевания или какие-либо физические отклонения, но и тот, кто отличается нравственной патологией, ослабленным интеллектом, неустойчивой психикой. Такой человек не может полноценно выполнять свои социальные функции.

Слайд 10-12

Главный показатель здоровья – продолжительность жизни.

По данным последних исследований (2019 г.) Всемирной организации здравоохранения, в десятку лидирующих стран входят:

Рейтинг	страна	Продолжительность жизни (лет)
1	Гонконг	84.7
2	Япония	84.5
3	Швейцария	83.6
4	Сингапур	83.5
5	Италия	83.4
6	Испания	83.4

7	Австралия	83.3
8	Исландия	82.9
9	Израиль	82.8
10	Южная Корея	82.8

Слайд 13

Россия занимает 109 место, средняя продолжительность жизни составляет 72 года.

Слайд 14-15

Проблема здоровья и долголетия во многом зависит от проблем, вызывающих заболевания, способствующих их распространению, сокращающих трудоспособный и репродуктивный возраст человека и продолжительность его жизни. Уровень здоровья зависит, в свою очередь, от социально-экономических и санитарно-гигиенических условий, экологической обстановки, питания, отдыха, образа жизни, культуры, образования, состояния здравоохранения и медицинской науки и во многом – от степени двигательной активности человека.

Слайд 16-28

Среди причин проблемы здоровья и продолжительности жизни людей на планете стоит отметить:

- ухудшение экологической ситуации, истощение ресурсов и ухудшение их качества;
- демографический взрыв и перенаселение в ряде развивающихся стран;
- недостаток продовольствия и его низкое качество;
- низкий уровень развития медицины и фармацевтики в развивающихся странах;
- урбанизация и растущий уровень факторов стресса;
- недоступность национальных систем здравоохранения для 1 млрд жителей Земли;
- проблемы в сфере социально-экономических факторов и условий, определяющих жизненный уровень и состояние здоровья людей (условия жизни, труда и быта; реальная заработная плата; продолжительность рабочего дня; степень интенсивности труда; степень занятости; уровень и характер питания; жилищные условия; состояние и доступность медицинских услуг);
 - высокие цены на лекарственные препараты и лечение в ряде стран;
 - низкий уровень развития медицины и фармацевтики в развивающихся странах;
 - табакокурение, алкоголизм и наркомания;
 - ожирение в результате питания дешевыми высококалорийными продуктами (фаст-фуд) и влияния вредных пищевых добавок (ингредиенты с индексом «Е»);
 - распространение гиподинамии;

- низкий уровень культуры отношения человека к себе и своему здоровью, гигиены и общих знаний (грамотности).

Слайд 29-30

Из 58 млн случаев смерти по всем причинам, которые прогнозируются экспертами Всемирной организации здравоохранения, 35 млн летальных исходов являются следствием хронических заболеваний. Это вдвое превышает количество смертей за 10 лет от всех инфекционных болезней (включая ВИЧ-инфекцию, малярию, туберкулез), вместе взятых. Первые четыре места занимают сердечно-сосудистые заболевания, рак, хронические респираторные заболевания и диабет. 80% смертей от хронических болезней приходится на малоразвитые страны, где проживает основная часть населения Земли.

Слайд 31

Ежегодно от болезней, связанных с употреблением табака, погибает 4,9 млн человек. На текущий момент 1 млрд человек имеют избыточный вес. Каждый третий ребенок появляется на свет с врожденным недугом

Слайд 32-34

За последние 40 лет человечество столкнулось 72 новыми инфекциями, при этом каждый год возникают две-три инфекции, опасные для человека. К потенциальным «убийцам» в XXI в. относят лихорадку Ласса, Рифт-Валли, марбургский вирус, боливийскую геморрагическую лихорадку и печально известный вирус Эбола. Руководитель департамента инфекционных заболеваний ВОЗ Дейвид Хейман на Всемирной ассамблее здравоохранения заявил, что практически неизбежно появление новых смертельных вирусов. Больше всего, по его словам, медики опасаются нового штамма вируса гриппа.

Слайд 35 - 36

Для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни, а здравоохранительные организации решить вопрос, что им нужно сделать, чтобы здоровье людей во всем мире стало лучше, с 1950 года ежегодно проводится Всемирный день здоровья.

Всемирный день здоровья (World Health Day) отмечается 7 апреля. В этот день в 1948 году вступил в силу Устав Всемирной организации здравоохранения.

Слайд 37-53

Каждый год тематика праздника ежегодно меняется. Тема первого Всемирного дня здоровья была обращена к искоренению детского спинномозгового паралича — полиомиелита, широко распространенной болезни нервной системы.

За последние годы предметами обсуждения были преодоление депрессии, вопрос диабета, безопасность потребляемых продуктов, влияние урбанизации на

самочувствие, поднимались вопросы материнства и детства, долголетия, здорового образа жизни, развития услуг здравоохранения.

Всемирный день здоровья посвящается глобальным проблемам, стоящим перед здравоохранением планеты и проходит под разными девизами:

- 2019 — «Всеобщий охват услугами здравоохранения»
- 2018 — «Здоровье для всех»
- 2017 — «Депрессия: давай поговорим»
- 2016 — «Победим диабет!»
- 2015 — «Безопасность пищевых продуктов»
- 2012 — «Хорошее здоровье прибавляет жизни к годам»
- 2008 — «Защитим здоровье от изменений климата»
- 2007 — «Международная безопасность в области здравоохранения»
- 2004 — «Безопасность на дорогах»
- 2003 — «Формирование будущего»
- 2002 — «Движение — это здоровье»
- 2000 — «Безопасная кровь начинается с меня»
- 1999 — «Активное долголетие меняет жизнь»
- 1998 — «Безопасное материнство»
- 1997 — «Новые инфекционные болезни»
- 1996 — «Здоровые города для лучшей жизни»

Слайд 54 - 60

Учись быть здоровым

*Купить можно много:
Игрушку, компьютер,
Смешного бульдога,
Стремительный скутер,
Коралловый остров
(Хоть это и сложно),
Но только здоровье
Купить невозможно.
Оно нам по жизни всегда пригодится.
Заботливо надо к нему относиться.*

Анатолий Гришин «Здоровье»

Слайд 61-63

За своим здоровьем надо следить с детства. От того, насколько человек бережно относится к своему здоровью, зависит его самочувствие на протяжении всей жизни.

Состояние здоровья человека зависит:

- от наследственности – на 18-22%,

- от внешней среды – на 17-20%,
- от развития системы здравоохранения – на 8-11%,
- от образа жизни – на 49-53%.

Слайд 64-66

Необходимость следить за собой, избегать вредных воздействий окружающей среды, соблюдать режим дня и выполнять другие повседневные правила должна войти в привычку. Сохранить здоровье на долгие годы поможет соблюдение правил здорового образа жизни.

Слайд 67 - 72

(Звучит песня об основных правилах ЗОЖ)

*Здоровый образ жизни нужно соблюдать!
Легко запомнить правила, тем более их пять!
Правильно питаться!
И в меру в основном!
Чаще умываться: с утра,
Днем, перед сном!
Зарядку нужно делать!
Гнать прочь и сон, и лень!
В душе закалятся –
Активным будет день!
И главное запомнить правило одно –
С хорошим настроением выглядывать в окно!*
(Детские песенки – Спортания – Здоровый Образ Жизни)

Слайд 73 - 85

Поговорим о правилах здорового образа жизни.

Правило №1. Правильное питание

Энергию, которую организм получает из пищи при ее сгорании, использует на 2 цели: для обеспечения своей жизнедеятельности и для выполнения какой-либо работы. Затраченную энергию, организм постоянно восполняет из пищи. Потребления и затраты энергии должны быть равными. Длительное голодание приводит к уменьшению веса, замедляет рост и развитие. Избыточная энергия ведет к увеличению массы! Организму необходимо поступление необходимого сбалансированного количества энергии и строительного материала – белка. Правильное питание должно быть разнообразным, меню должно быть богато овощами и фруктами.

Для поддержания здоровья каждому человеку необходимо соблюдать режим питания. Нарушение режима питания отрицательно сказывается на здоровье человека. В течение дня человек должен принимать пищу 4-5 раз в день.

Завтрак влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный завтрак должен быть здоровым, поэтому утром надо обязательно есть кашу.

Как правило, обед включает горячую и жидкую пищу. Чтобы чувствовать себя хорошо и быть здоровым, нужно обязательно есть суп. Суп улучшает пищеварение и дальнейшее усвоение пищи.

На полдник лучше есть фрукты, пить молоко, соки, употреблять кисломолочные продукты.

Ужин – последний приём пищи. Чтобы хорошо спать ночью, на ужин лучше есть легкую пищу: запеканки, творог, омлет, овощные блюда, фрукты. Перед сном, главное, не наедаться, а лучше выпить стакан кефира или йогурта. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна.

Слайд 86- 92

Секреты здорового питания

- Питаться нужно регулярно, соблюдая режим.
- Пищу необходимо тщательно пережевывать.
- Во время приема пищи нельзя заниматься посторонними делами (читать книгу, смотреть телевизор, разговаривать).
- Пища должна быть свежей, правильно приготовленной.
- Не переедайте, вставайте из-за стола с легким чувством голода.
- Включайте в рацион больше зелени, овощей и фруктов.
- Не злоупотребляйте сладостями, жирной, жареной и соленой пищей.

Слайд 93-99

Правило №2. Соблюдение режима дня

Режим дня — это чередование труда и отдыха в определенном порядке. В течение дня время должно быть рационально распределены продолжительность учебных занятий в школе и дома, прогулки, регулярность питания, сон, чередование труда и отдыха. Когда человек соблюдает правильный режим, у него вырабатываются условные рефлексy и каждая предыдущая деятельность становится сигналом к последующей. Это помогает организму легко и быстро переключаться из одного состояния на другое.

Чтобы быть бодрым весь день, ребенку нужно спать не менее 8-10 часов в день. Оптимальное время сна с 21.00 до 7.00. Если человек ложится и встает в одно и то же время, у него нет проблем с засыпанием и пробуждением. Постоянное недосыпание может отрицательно сказаться на здоровье.

Правильный режим дня способствует здоровью и правильному развитию, хорошей работоспособности.

Слайд 100 - 104

Правила здорового сна

- ложитесь спать и вставайте в одно и то же время;
- перед сном гуляйте на свежем воздухе, соблюдайте правила личной гигиены;
- занимайтесь перед сном делами, которые не вызывают сильных эмоций;
- спите в хорошо проветриваемом помещении;

- спите на ровной постели, т.к. высокие подушки и мягкие матрасы способствуют искривлению позвоночника.

Слайд 105 - 117

Правило №3. Активная деятельность и активный отдых

По данным Всемирной организации здравоохранения около 60% населения в мире не получает достаточной физической нагрузки. Каждый может выбрать себе занятие по возрасту, желанию, своим способностям и состоянию здоровья. Это могут быть занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, велосипедные прогулки. Важно, чтобы вы включили в свою повседневную жизнь необходимые упражнения для поддержания себя в форме. На физические упражнения необходимо выделять не менее 30 минут каждый день. Идя в школу, не поленитесь и пройдите хотя бы одну остановку пешком.

Если человек занимается спортом, физкультурой, то он укрепляет свое здоровье, его организм всегда находится в тонусе, улучшается сопротивляемость организма. Если каждое утро заниматься зарядкой, то организм на весь день запасается бодростью.

Люди, которые занимаются спортом намного реже, чем остальные, чувствуют себя подавленными и расстроенными. Хорошим средством для профилактики заболеваний и оздоровления является закаливание. Помните, что дефицит физической активности – это причина 2 млн смертей в год.

Слайд 118 - 137

Правило №4. Искоренение вредных привычек

Вредными считаются такие пристрастия (привычки), которые оказывают негативное влияние на здоровье. Курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания – это разрушители организма человека, которые только на первый взгляд могут приносить удовольствие. Они как бомба замедленного действия влияют на наш организм: из-за курения страдают легкие, пищеварительная система, алкоголь пагубно влияет на печень, клетки головного мозга. Но это только изначально, а в результате длительного злоупотребления этими привычками становится ослабленным весь организм.

Можно выделить следующие группы основных причин приобщения молодежи к вредным привычкам:

- отсутствие внутренней дисциплины и чувства ответственности;
- отсутствие мотивации, четко определенной жизненной цели;
- трудности в общении;
- экспериментирование;
- желание уйти от проблем.

Самая лучшая тактика в борьбе с вредными привычками — держаться подальше от людей, у которых они есть. Если вам предлагают попробовать сигареты, алкогольные напитки, наркотики, попытайтесь уклониться под любым предлогом. Варианты могут быть разными:

Нет, я не хочу и вам не советую.

Нет, я должен идти — у меня дела.

Нет, это вредно для меня.

Нет, я знаю, что мне это может понравиться, а я не хочу стать зависимым.

Одной из вредных привычек современных детей является игромания — форма зависимости, которая проявляется через навязчивое увлечение компьютерными играми и видеоиграми. Компьютерная игра должна развивать способности человека, не должна содержать агрессивной информации и учить противоправным поступкам. Не следует пренебрегать и временными нормами работы за компьютером.

Для детей 7-12 лет норма времени, которое они проводят за компьютером, составляет 30 минут в день, не чаще чем 1 раз в два дня. Подростки в возрасте 12-14 лет могут проводить у компьютера 1 час в день. От 14 до 17 лет максимальное время, проводимое ребёнком за компьютером, – 1,5 часа в день. Взрослым нежелательно работать за компьютером более 5 часов в день. Необходимо иметь выходной день один раз в неделю, когда за компьютер человек не садится вообще.

Чтоб сохранить хорошее самочувствие – приобретите взамен старых вредных привычек новые и полезные.

Слайд 138 - 140

Правило №5. Положительный настрой

Здоровый образ жизни — это не только правильный сон, питание и физические упражнения, но и правильное настроение. Старайтесь меньше нервничать и злиться. Подумайте, будет ли та проблема, о которой вы так переживаете, важна через неделю или через месяц. Начинать каждый день оптимистично, с доброй душой и помыслами. Необходимо всегда настраивать себя на хорошее настроение, не поддаваться стрессам. Улыбка на лице должна стать вашей визитной карточкой.

Слайд 141 - 154

Интересные факты

Горячий чай имеет свойство охлаждать организм в жаркую погоду, а мороженое – наоборот, нагревать.

Специалисты доказали, что употребление зеленого чая стимулирует связь лобных и теменных долей мозга. Именно это обостряет способность запоминать сенсорную информацию и языки.

Ежедневные активные прогулки тренируют сосуды, лёгкие, мышцы.

Самым здоровым местом нашей планеты считается японский остров Окинава. На нем официально зарегистрировано более 450 долгожителей, каждому из которых уже более 100 лет.

Курильщики считают, что сигареты помогают им бороться со стрессом. На самом деле курение не может избавить от напряжения.

Продолжительный просмотр телевизора утомляет не меньше, чем сложная или рутинная работа, и даже может привести к синдрому хронической усталости.

Многочисленными исследованиями подтверждено, что шоколад не только улучшает настроение, но и повышает математические способности.

Наличие кота в квартире снижает вероятность заболеваний сердца и риск внезапных сердечных приступов.

Недостаточная физическая активность во всем мире вызывает такое же количество смертей, как курение.

Затворнический образ жизни снижает иммунитет. А вот постоянный контакт с друзьями, близкими и любимыми людьми может усилить иммунную систему организма.

Специалисты университета Вирджинии выяснили, что мозг человека начинает стареть с 27 лет. Интересно и то, что пик возможностей данного органа приходится на 22 года, когда многие почему-то предпочитают им не пользоваться.

Меньше 10% всех людей на планете умеют правильно дышать. При дыхании необходимо задействовать не только грудную клетку, но и живот.

Чтение снижает уровень стресса. Достаточно шести минут чтения в день, чтобы снизить уровень стресса на целых 68%.

Чтение печатной книги улучшает понимание сложных и абстрактных понятий, чем чтение с монитора.

Курильщики считают, что сигареты помогают им бороться со стрессом. На самом деле курение не может избавить от напряжения.

Слайд 155 – 157

Есть вещи, которые способен сделать любой человек. Когда человек не хочет заболеть зимой, он тепло одевается. Когда человек не хочет обгореть на солнце, он пользуется защитными кремами. Когда человек не хочет стать больным, он ведет здоровый образ жизни.

Слайд 158

Ключ к здоровому образу жизни – это не только выполнение в отдельности каждого правила, а их разумная комплексная реализация, ведущая к профилактике болезней и укреплению вашего здоровья.

Слайд 159 – 172

(Звучит песня)

*Пусть утро начинается с зарядки,
Друзья нам солнце, воздух и вода,
С учебой тоже все у нас в порядке,
И настроение бодрое всегда.
Со спортом всех дружить мы призываем,
И сильными, и ловкими растем,
А вырастем– мы точно это знаем –
Стране своей лишь славу принесем.*

*Мы за здоровый образ жизни,
За светлый путь своей страны,*

Мы твердо знаем, что своей России

Здоровыми и сильными нужны!

Здоровыми и сильными нужны!

Здоровыми и сильными нужны!

(Текст песни AndryMakarov&Татьяна Ларина)

Список источников:

1. Антропова М.В., Манке Г.Г., Бородкина Г.В. и др. Факторы риска и состояние здоровья учащихся. // Здоровоохранение Российской Федерации. - 2009.
2. Баранов А. А., Матвеева Н. А. Здоровье школьников: пути его укрепления. - Красноярск: Изд-во Красноярского университета, 2009.
3. Безруких, Н.А. О сущности здорового образа жизни /Н.А.Безруких //Культура здоровья и безопасность жизнедеятельности: сборник статей по материалам Всероссийской с международным участием научно-практической конференции.- Балашов: Изд-во «Арья», 2011.
4. Жирова Т.М. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. Москва.: Панорама, 2005.
5. Запорожченко В.Г. К понятию здоровый образ жизни. Москва.: Центр, 2004.
6. Коршунова Н. Пять слагаемых здорового образа жизни // Здоровье 2004, №2.

Ресурсы Интернет

1. Антонова И.Ю., Аджиньязова А.А., Ермолаева Е.В. Демографические проблемы в современной России // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2015. <https://cyberleninka.ru/article/n/demograficheskie-problemy-v-sovremennoy-rossii>
2. Бабаев А.А. Реферат по экологии. «Проблема здоровья человека. Пути их решения». <https://works.doklad.ru/view/8QK0ifrR4Ns.html>
3. Магомедмирзоева Т.А., Сийидмагомедова Г.Д., Ермолаева Е.В. Здоровье как основополагающая ценность современного общества. <https://medconfer.com/node/5993>
4. Пасмурова Л.Э. современные проблемы здоровья человека. Текст научной статьи по специальности «Науки о здоровье». <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-problemy-zdorovya-cheloveka>
5. Профилактика, здоровый образ жизни. Министерство здравоохранения Калининградской области. <https://www.infomed39.ru/for-citizens/care/lifestyle/>
6. Рейтинг стран мира по уровню продолжительности жизни. Гуманитарная энциклопедия. <https://gtmarket.ru/ratings/life-expectancy-index/life-expectancy-index-info>
7. Татарникова Л. Г. Педагогическая валеология. - Санкт-Петербург. 2012.