

Учреждение образования  
«Улльский государственный колледж имени Л.М. Доватора»

Центр профессиональной и социальной реабилитации для лиц с  
особенностями психофизического развития

**Час общения** «Что ты знаешь о здоровье?»

Подготовила:  
Танькова А.Н.  
воспитатель

## Что ты знаешь о здоровье?

**Цель:** формирование мотивации к сохранению здоровья.

**Задачи:** приобщение учащихся к здоровому образу жизни; добиться формирования у учащихся активной позиции по данной проблеме; определить факторы, влияющие на здоровье и вывести «формулу здоровья».

**Форма проведения:** час общения.

**Эпиграф:**

*«Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений».*

*«Здоровье - это единственная драгоценность».*

*(Монтень).*

**Воспитатель:** «Здравствуйте!» – говорим мы при встрече друг другу, желая, в первую очередь здоровья, а уже потом всего остального. Здоровье – бесценное достояние человека. Каждый с юных лет должен заботиться о своём здоровье, о том, как не навредить своему организму. Организм нам даётся один на всю жизнь. Очень важно это помнить и заботиться о нём. Здоровье человека является фундаментом всей его жизни. Когда человек здоров, он активен, работоспособен, самодостаточен и счастлив.

Сегодня у нас воспитательный час на тему «Что ты знаешь о здоровье?». Мы не просто выясним, что такое здоровье, но и научимся определять параметры своего здоровья, узнаем правила сохранения здоровья и факторы, влияющие на него. Нам предстоит самостоятельно вывести формулу здоровья.

Давайте проведём небольшую разминку.

**Игра «Продолжи пословицу».**

Вам необходимо продолжить пословицы:

1. В здоровом теле (*здоровый дух*).
2. Голову держи в холоде, (*а ноги в тепле*).
3. Быстрого и ловкого (*болезнь не догонит*).
4. Землю сушит зной, человека (*болезни*).
5. К слабому и болезнь (*пристаёт*).
6. Любящий чистоту – (*будет здоровым*).
7. Здоровье сгубишь – (*новое не купишь*).
8. Было бы здоровье, (*а счастье найдётся*).
9. Не рад больной и (*золотой кровати*).
10. Здоров будешь – (*всё добудешь*).
11. Где здоровье, (*там и красота*)
12. Береги платье снову, а (*здоровье смолоду*).

Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы – это народная мудрость.

**Воспитатель.** Так что же такое здоровье? И какой смысл в понятие «здоровье» вкладываете вы? (*Ответы учащихся.*)

**Воспитатель.** Спасибо за ваши определения, чувствуется, что проблема здоровья находится в поле вашего внимания. Всемирная организация здравоохранения ещё в 1946 году в своем Уставе записала, что «...здоровье следует понимать как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней или физических дефектов».

В современном мире людей больше волнует финансовый достаток, наличие дорогих вещей, компьютеры и машины. А ведь здоровье – это самое дорогое, чем обладает человек.

### ***Игра «Шуточная викторина».***

А сейчас вы отвечайте «да» или «нет».

#### **Вопросы:**

1. Зарядка – это источник бодрости и здоровья (*да*).
2. Жвачка сохраняет зубы (*нет*).
3. Кактусы снимают излучение от компьютера (*нет*).
4. Бананы поднимают настроение (*да*).
5. Морковь замедляет процесс старения организма (*да*).
6. Есть безвредные наркотики (*нет*).
7. Отказаться от курения легко (*нет*).
8. Молоко полезнее йогурта (*нет*).
9. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги и руки (*да*).
10. Недостаток солнца вызывает депрессию (*да*).
11. Летом можно запастись витаминами на целый год (*нет*).
12. Ежедневно надо выпивать два стакана молока (*да*).
13. Детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой (*да*).
14. Ребёнку достаточно спать ночью 8 часов (*нет*).

**Воспитатель.** Здоровье формируется под влиянием сложного комплекса внутренних факторов и внешних воздействий. Учёные провели исследование и сделали вывод: от чего зависит наше здоровье. Мы попробуем эти данные обобщить в виде формулы здоровья.

Как вы считаете, из каких компонентов будет состоять формула здоровья? Что же влияет на здоровье человека? (*Ответы учащихся.*)

Наследственность.

Образ жизни.

Окружающая среда.

Качество медицинских услуг.

**Формула здоровья (100%) = (10%) медицина + (20%) наследственность + (20%) окружающая среда + (50%) образ жизни.**

Как вы думаете, какие из составляющих этой формулы зависят от самого человека? (*Образ жизни*).

Мы не будем с вами обсуждать факторы, не зависящие от нас. Поговорим об образе жизни.

Что в вашем понимании есть здоровый образ жизни? Какие факторы образа жизни влияют на состояние здоровья? (*Ответы учащихся*).

**Факторы образа жизни:**

- 1) физическая активность;
- 2) вредные привычки;
- 3) режим дня;
- 4) правильное питание.

**Воспитатель.** А сейчас приглашаю вас послушать рубрику «**Это интересно**».

**Учащийся 1.** Учёные собрали большой фактический материал и сделали выводы относительно влияния некоторых особенностей образа жизни человека на его долголетие. Оказалось, что физический труд, в отличие от умственного труда, прибавляет несколько лет жизни. Спорт также увеличивает её продолжительность. Установлено, что лица, занимающиеся спортом 5 раз в неделю, живут на 4 года дольше, чем те, кто игнорирует физические нагрузки или обращается к спорту лишь эпизодически.

**Учащийся 2.** Длительный сон (свыше 10 часов в сутки) отрицательно влияет на продолжительность жизни, сокращая её на 4 года по сравнению с 7-8 - часовым сном, что объясняется снижением двигательной активности, а значит, и ухудшением кровообращения. Доказано, что агрессивные люди вспышками гнева укорачивают свой век, тогда как спокойные – удлиняют его благодаря собственной уравновешенности. Разница в продолжительности жизни этих двух категорий лиц составляет шесть лет. На продолжительность жизни отрицательно влияют курение, употребление наркотиков, алкоголя, положительно влияет образование: среднее удлиняет её на год, высшее – на два. Образование развивает интеллект и культуру, которые влияют на всю организацию жизни человека.

**Учащийся 3.** Рацион питания человека должен быть разнообразен. Обязательно в нём должны присутствовать молочные продукты, различные сорта мяса, рыба, овощи и фрукты, натуральные соки.

У взрослых в зависимости от вида деятельности суточная потребность в калорийности продуктов разная. Она зависит от того, физически или умственно работает человек, имеются ли у него хронические заболевания. При отсутствии аллергии и противопоказаний все продукты в умеренном количестве можно и нужно употреблять.

Для укрепления костей необходим кальций, источником которого являются молочные продукты, рыба, мясо. Лучше ограничивать приём сладкого. Кушать больше овощей и фруктов, пить натуральные соки.

Таким образом, пищевой рацион должен соответствовать энергетической потребности организма в том или ином возрасте, содержать достаточное количество пищевых веществ с определённым, сбалансированным, соотношением между ними.

Очень важно не только, чем человек питается, но и в какое время, какими порциями и сколько раз он принимает пищу.

Старинная индийская притча гласит: «Бог при рождении каждого человека отмеряет ему то количество пищи, которое он должен съесть. Тот, кто сделает это слишком быстро – быстрее умрет, тот, кто ест помалу и медленно – тот живет долго». Каждому из нас рекомендуется 4-х разовое питание по калорийности – 30% на завтрак, 40% на обед, 10% на полдник, 20% на ужин.

**Воспитатель.** Ещё раз напомним. Что же влияет на наше здоровье?

1. Чёткий и правильный распорядок дня. Благодаря чёткому режиму организм испытывает меньшую нагрузку, затраченные силы быстрее и полнее восстанавливаются. Неспособность человека себя заставить придерживаться определённого и чёткого режима – признак безволия, неорганизованности, слабохарактерности.

2. Высокая двигательная активность, достаточные физические нагрузки. Организм не может развиваться без достаточной физической нагрузки (это закрепилось в процессе эволюции). Гиподинамия – что это такое? Почему мы так мало двигаемся?

3. Постоянное пребывание на природе, использование благотворных её факторов – свежего воздуха, воды, солнца.

4. Правильное сбалансированное питание.

5. Отказ от вредных привычек (алкоголь, курение, наркотики).

Мне очень хочется, чтобы вы по-новому взглянули на себя, свой организм, который столь совершенен и уникален, чтобы ещё больше ценили драгоценный дар жизни и вели здоровый образ жизни.

Научиться быть здоровыми – наша задача!