**«**Чтобы стать здоровым,

нужны собственные усилия,

 постоянные и значительные**».**

Н.М.Амосов

**Классный час**

**на тему «Здоровье дороже денег»**

**Цель:** пропагандировать среди студентов здоровый образ жизни.

**Задачи:**

* воспитывать ответственное отношение студентов к своему здоровью;
* формировать устойчивое неприятие студентами алкоголя, наркомании, табакокурения;
* формировать активную позицию в отношении здорового образа жизни.

**Оборудование**: медиапроектор, презентация, анкета.

**Форма проведения:** беседа.

**Для чего нужен здоровый образ жизни?**

**Слайд 1.**

· Для выполнения всех бытовых и общественных функций в оптимальном режиме для человека.

· Для сохранения и укрепления здоровья.

· Для воплощения социальных, психологических и физических возможностей, раскрытия потенциала личности.

· Для продления рода и достижения активного долголетия.

**Преподаватель:** Здоровый образ жизни – категория общего понятия "образ жизни" включающая в себя благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры, в том числе поведенческой, и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, способствующих предупреждению развития нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни. 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.

**Здание студентам: назовите народные пословицы и поговорки о здоровье**

**Слайд 2. Народные поговорки и пословицы**

**«В здоровом теле здоровый дух.»**

**«Двигайся больше, проживешь дольше.»**

**«Быстрого и ловкого болезнь не догонит»**

**«Деньги – медь, одежда – тлен, а здоровье – всего дороже».**

**«Богатство – ничто без здоровья!», ведь «здоровья не купишь».**

 **«Здоровье – сокровище, которое всегда при тебе».**

 **«Забота о здоровье – лучшее лекарство»**.

**Преподаватель: Какие же мотивации лежат в основе формирования стиля здоровой жизни?**

1. **Самосохранение.** Если человек знает, что какое-то действие угрожает жизни, он это действие не совершает. Например, человек, который хочет жить, никогда не пойдет по железнодорожному пути, навстречу мчащемуся поезду. Если человек выяснил, что на яичный белок у него развивается аллергическая реакция, он не будет есть яйца. Мотивация: "Я не совершаю определенные действия, так как они угрожают моему здоровью и жизни".

2. **Подчинение этнокультурным требованиям.** Человек живет в обществе, которое на протяжении длительного времени отбирало полезные привычки, навыки, вырабатывало систему защиты от неблагоприятных факторов внешней среды. Например, жители Крайнего Севера едят сырую замороженную рыбу, так как она обеспечивает наиболее полноценное сбалансированное питание. Другой пример: ребенка с детства обучают гигиеническим навыкам, что продиктовано гигиеническими, этическими и эстетическими требованиями. Мотивация: "Я подчиняюсь этнокультурным требованиям потому, что хочу быть равноправным членом общества, в котором живу. От моего здорового образа жизни зависят здоровье и благополучие других".

3. **Получение удовольствия от самосовершенствования.** Мотивация: "Ощущение здоровья приносит мне радость, поэтому я делаю все, чтобы испытать это чувство". Например, водные процедуры за счет изменения кровообращения вызывают приятные ощущения.

4. **Возможность для самосовершенствования.** Мотивация: "Если я буду здоров, я смогу подняться на более высокую ступень общественной лестницы".

5. **Способность к маневрам.** Мотивация: "Если я буду здоров, то смогу по своему усмотрению изменять свою роль в обществе и свое местонахождение". Здоровый человек может менять профессии, перемещаться из одной климатической зоны в другую.

6. **Сексуальная реализация.** Мотивация: "Здоровье дает мне возможность для сексуальной гармонии".

7. **Достижение максимально возможной комфортности.** Мотивация: "Я здоров, меня не беспокоит физическое и психологическое неудобство".

**Задание студентам: Тест «Твое здоровье».**

1. У меня часто плохой аппетит.

2. После нескольких часов занятий у меня начинает болеть голова.

3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.

4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться дома.

5. Я почти не занимаюсь спортом.

6. В последнее время я несколько прибавил в весе.

7. У меня часто кружится голова.

8. В настоящее время я курю.

9.Быстро устаю после физических нагрузок.

10.У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

**За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.**

**Результаты.**

**1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.**

**3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.**

**7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить. Вам немедленно нужно изменить свои привычки, иначе...**

**Преподаватель:** В 1994 году межведомственная комиссия Совета безопасности России по охране здоровья населения, основываясь на международных научно-медицинских данных, составила рейтинг факторов, от которых зависит самочувствие, заболеваемость либо устойчивость к болезнями, а в конечном счете — продолжительность жизни человека.

Основной вклад вносят:

- генетические факторы — 15 — 20%;

- состояние окружающей среды — 20 — 25%;

- медицинское обеспечение — 10 — 15%;

- условия и образ жизни людей — 50 — 55%.

Словом, врачи, ученые и аналитики подтвердили: в первую очередь наше здоровье — в наших собственных руках и больше чем наполовину зависит от того, насколько сознательно и ответственно мы ведем себя в повседневной жизни.

**Слайд 3. Физкультура и спорт**

**Студент 1:** Физическая активность, включая специальные физические упражнения (например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей помогает сбалансировать поступление и расход энергетических ресурсов в организм, повышает тренированность сердечно-сосудистой системы, повышает устойчивость к стрессам, улучшает липидный спектр крови и препятстует развитию таких заболеваний, как сахарный диабет, остеопороз, злокачественные новообразования, ожирение. Физическая активность повышает устойчивость к стрессу и улучшает настроение.

## Студент 2: Правильное питание

 Важно понимать, что лишний вес это не только эстетическая проблема, подчеркивают врачи. Ожирение ведет к артериальной гипертензии, способствует развитию ишемической болезни сердца и повышает риск инфаркта миокарда. Только представьте себе: каждые лишние 4 килограмма приводят к повышению систолического (верхнего) давления на 4,5 мм мм рт ст! Также при ожирении страдают суставы: им и позвоночнику тяжело «носить» лишние килограммы. И еще одно опаснейшее следствие избыточного веса заключается в том, что человек с ожирением – это плацдарм для системного воспаления организма, предупреждает Оксана Драпкина. Потому что в жировой ткани находятся вещества-цитокины, поддерживающие воспаление в организме. А хроническое системное воспаление, в свою очередь, это путь к онкологическим заболеваниям.  Правильно налаженное питание помогает сохранить здоровье и жизнерадостность.

 Правило первое: нужно соблюдать разнообразие в питании.

 Правило второе: Не переедайте. Это не только перегрузка для желудка, но и прямой путь к ожирению. "*Кто жаден до еды, дойдёт до беды*" - гласит вьетнамская пословица.

 Правило третье: правильное распределение пищи в течение дня.

 **Студент 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.

**Студент 4: Вредные привычки (слайд 3)**

 **Наркомания.** 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.

**Слайд 4. 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.

 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.

**Слайд 5. Курение** – еще одна вредная привычка, отвратительная для взора. Мерзкая для обоняния, вредная для мозга и очень опасная для легких. 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.

**Обсуждение прочитанного материала**

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

 **Принцип ответственности за свое здоровье:** только разумное отношение к здоровью позволяет человеку на долгие годы сохранить бодрость, высокую работоспособность, социальную активность и достичь долголетия. И, разумеется, каждый человек должен понимать, что его здоровье — это спокойствие близких ему людей, жизнеспособность его будущих детей и сила страны. У больных людей рождаются больные дети. Страна хилых и больных людей — это страна без будущего. Больной человек — в той или иной степени обуза для родных и окружающих. А это означает, что здоровье человека отражает его степень ответственности перед своими родителями, детьми и перед Отечеством.

**Принцип комплексности:** нельзя сохранять здоровье по частям. Здоровье означает согласованное действие всех систем организма и личности, так что изменение в любом из них обязательно скажется на здоровье в целом. Поэтому не стоит пренебрегать ни одной из «частей» единого здоровья.

**Принцип индивидуализации** обусловлен той предпосылкой, что каждый человек уникален как с точки зрения биологической (генотипической), так и психологической и социальной. Поэтому у каждого из нас должна быть своя программа здорового образа жизни, в которой должны быть учтены соответствующие особенности.

**Принцип рационального чередования нагрузки и отдыха**. Как отмечал отечественный физиолог Н.Е. Введенский, «люди устают не потому, что работают много, а потому, что работают неправильно».

 **Принцип «сегодня и всю жизнь»**. Здоровье не дается человеку впрок, оно требует постоянных и упорных усилий.

 Отказ от вредных привычек, таких как курение, употребление алкоголя и наркотических веществ позволяет человеку сохранить свое здоровье, а здоровый образ жизни помогает продлить жизнь и укрепить здоровье.