**Классный час**

**«Мой выбор – ЗОЖ!»**

**Цели**:

-расширить представление студентов о здоровом образе жизни;

-способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности; побуждать студентов к соблюдению навыков здорового образа жизни; содействовать воспитанию у них чувства ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи и общества.

**Задачи:**

- сформировать у студентов представление о здоровом образе жизни;

- акцентировать внимание учащихся на необходимости вести здоровый образ жизни, с целью профилактики различных заболеваний;

- содействовать формированию разносторонне развитой и здоровой личности

**План.**

1. Вступительное слова «Что такое здоровье?»
2. Мини-лекция «Здоровый образ жизни и советы о его сбережении»
3. Обобщение лекции
4. Подведение итогов.

**Ход мероприятия:**

**Классный руководитель:**

Добрый день. Тема нашего классного часа – **«Мой выбор – ЗОЖ!»**. Каждый взрослый человек вам скажет, что здоровье – это величайшая ценность, но почему-то современная молодёжь в числе главных ценностей называет деньги, карьеру, любовь, славу, а здоровье ставит только на 7-8 место.

Мудрая пословица гласит: «Что имеем, не храним, потерявши, плачем».

Как вы думаете, какое отношение эта пословица имеет к теме нашего разговора? *(ответы ребят)*

Мы знаем, как хранить деньги, как сберечь вещи. А знаете ли вы о том, как хранить здоровье? *(ответы ребят)*

Сегодня мы будем говорить о том, что нужно делать, чтобы не жалеть о потерянном здоровье.

Здоровье – это одно из важнейших условий полноценной жизни человека. Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.   
Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «образ жизни», который определяется как устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющихся в их труде, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения.

А сейчас вам я Вам расскажу, что такое здоровый образ жизни и как его сохранить.

***Лекция о ЗОЖ:***

Итак, сегодня мы говорим о здоровье. Как вы понимаете это слово? *(ответы ребят)*

*Здоровый образ жизни****—*** образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.  
Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальный социальный аспект, составную часть жизни общества в целом.  
В психолого-педагогическом направлении «здоровый образ жизни» рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной задачи — укрепление здоровья индивидуума.  
  Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Существуют и иные точки зрения на здоровый образ жизни: «здоровый образ жизни — это система разумного поведения человека (умеренность во всём, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек) на фундаменте нравственно—религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие в рамках попущенной Господом земной жизни».

***Элементы ЗОЖ***

Здоровый образ жизни — это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека.

В узко биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды. Авторы, пишущие на эту тему, включают в ЗОЖ разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:

• воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;

• окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;

• отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоядом, табакоядом) и нелегальными.

• питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;

• движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;

• гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи

• закаливание;

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его умственных установок. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты ЗОЖ:

• эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями

• интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;

• духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.

Формирование здорового образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

• социальном: пропаганда в СМИ, информационно-просветительская работа;

• инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические (спортивные) учреждения, экологический контроль;

• личностном: система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада.

***10 советов здорового образа жизни***

Существует 10 советов, разработанных международной группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуя им, можно продлить и сделать более приятной нашу жизнь.

**1 совет**: разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

**2 совет**: работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.

**3 совет**: не ешьте слишком много. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

**4 совет**: меню должно соответствовать возрасту.

Существуют определенные правила питания:

1) есть надо умеренно;

2) еда должна быть полноценной: в ней должны присутствовать в достаточном количестве белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины;

3) необходимо соблюдать режим питания.

**5 совет**: имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впадать в депрессию и быть подавленным.

**6 совет**: дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организм, когда человек влюблен.

**7 совет**: спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.

**8 совет**: чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

Исследования, проведенные в Университете штата ОРЕГОН в США, показали, что у "спортивных женщин" более высокий уровень обмена веществ -1510 ккал в день(у тех, кто предпочитает малоподвижный образ жизни, этот показатель составляет 1443 ккал). Процент жировой ткани в организме спортсменок был на 10% ниже, чем у остальных людей. Что же можно посоветовать тем, кто хочет перейти к более активному образу жизни? Конечно не нужно сразу идти в тренажерный зал и задавать организму непомерные нагрузки. Надо начать в домашних условиях с обычных упражнений, развивающих разные группы мышц.

Двигаться нужно как можно больше. Во время интенсивного движения активизируется кровообращение, улучшается обмен веществ, мышцы становятся упругими, а фигура подтянутой. Кроме того физическая нагрузка заметно повышает настроение.

**9 совет**: периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.

**10 совет**: не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниям более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.

Оптимальный труд и достаточный отдых также влияют на наше здоровье. Активная деятельность, не только физическая, но и умственная, хорошо действуют на нервную систему, укрепляет сердце, сосуды и организм в целом. Существует определённый закон труда, который известен многим. Людям занятым физическим трудом, необходим отдых, который не будет связан с физической активностью, и лучше, если во время отдыха будут проведены умственные нагрузки. Людям, работа которых связана с умственной деятельностью, полезно во время отдыха занимать себя физической работой.

***Классный руководитель:***

Давайте все, что я Вам рассказала, обобщим здоровый образ жизни это - физическое, душевное и социальное здоровье.

Так что же такое физическое, духовное и социальное здоровье?

*(ответы ребят)*

***Физическое здоровье*** *–* это состояние правильной работы всего организма. Если человек физически здоров, то он может все свои текущие обязанности без излишней усталости. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться и делать все необходимые дела дома.

***Душевное здоровье*** проявляется в том, что человек доволен собой, нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворён своими достижениями и может сделать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо отдыхать, получать новые впечатления, общаться с друзьями.

***Социальное здоровье*** проявляется в отношениях с другими людьми. Социально здоровые люди умеют ладить с окружающими. Они уважают чужие права и могут отстоять свои. Они поддерживают добрые отношения с родственниками, умеют находить новых друзей, умеют выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.

*Здоровым можно назвать только такого человека, который обладает всеми тремя видами здоровья*

А сейчас вашему вниманию хочу предложить фильм - мотиватор на здоровый образ жизни.

**Подведение итогов.**

Мы провели с вами классный час о здоровом образе жизни. Возможно, у какого-то из вас изменилось мнение о факторах здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек

***Помните: Здоровье, радость жизни в ваших руках.***