

В ПОМОЩЬ КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ

Рекомендации для подготовки классного часа «Формирование ценностного отношения к ЗОЖ»

Цель: расширить представление обучающихся о здоровом образе жизни; способствовать формированию ценностного отношения к своему здоровью.

Одна из главных ценностей человека – здоровье. Здоровье - фундамент, на котором формируются интеллектуальные, этические и иные ценностно-нормативные составляющие личности. Здоровье – не подарок, который человек получает на всю жизнь, а результат его сознательного поведения. Здоровье - это природное состояние человека в целом: его мыслей, чувств, слов, поступков.

Предпосылками необходимости формирования у студентов ценностного отношения к здоровому образу жизни являются:

- отсутствие у студентов бережного отношения к своему здоровью;
- отсутствие необходимости, потребности, долга перед самим собой следить за своим здоровьем;
- отсутствие привычки вести здоровый образ жизни;
- недостаточная база знаний о психическом и физическом здоровье, о здоровом образе жизни, о формах и методах укрепления и сохранения здоровья;
- несформированность умений использовать знания о здоровье на практике;
- невысокий рейтинг здоровья в системе ценностных ориентаций.

7 июля 2020 года в Казахстане был принят Кодекс «О здоровье народа и системе здравоохранения».

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

По данным ВОЗ, здоровье человека на 50% зависит от того, какой образ жизни он ведёт. Ни один из факторов – наследственность, состояние окружающей среды, доступность мед. помощи – не оказывает столь существенного влияния на наше здоровье, как образ жизни и вредные привычки.

Практически всем нам обязательно нужно заболеть, чтобы понять, как ценно наше тело. В таком случае забота о своем «скафандре» становится естественной потребностью. Сохрани тело в здравии, чтобы пожить подольше и сделать больше хороших дел! Еще одна прекрасная мотивация — здоровье неразрывно связано с молодостью и красотой. Красивыми и молодыми хотят быть все.

Для этого нужно всего лишь откорректировать некоторые не нужные привычки, каждому свои.

Вредные привычки.

Самой опасной привычкой является **курение**. По статистике ВОЗ, курение – самый распространённый, и легко устранимый фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний, которые становятся причиной смерти в половине случаев. Выкуренная сигарета стоит курящему 15 минут жизни. Чаще других маются курильщики кашлем, простудами. ...Курение мужчин – беда. Курение женщин – дважды беда, ибо угроза от женской сигареты двойная: для самой курильщицы и для её ребёнка. Выяснилось, что дети отстают в физическом и умственном развитии не только потому, что их отец пьёт, но и потому, что мать курит. Механика отравления детского организма проста: в табачном дыму помимо никотина содержатся вещества высочайшей токсичности – угарный газ и бензидин. Это нервные яды. А ЦНС ребёнка не защищена: доступ яда к мозгу плода свободен.

Курение табака возникло еще в глубокой древности. Высадившись на берегах Америки Колумб и его спутники увидели туземцев, которые держали во рту пучки дымящейся травы.

Во Францию табак попал из Испании, его привез посол Жан Нико в подарок королеве Екатерине Медичи. От фамилии «Нико» произошло слово «никотин».

Отказ от **спиртного** тоже вносит существенный вклад в здоровье сердца и сосудов. Человек не знал алкоголя долгие сотни тысяч лет. Приобщение к пьянству – сравнительно молодая ошибка человечества. Перейдя на оседлый образ жизни, люди стали заниматься земледелием, овладели гончарным искусством. Они заметили, что если поставить в закрытом сосуде раздавленные ягоды винограда или другие плоды, через несколько дней можно обнаружить напиток, обладающий, «чудодейственными» свойствами, появлялась болтливость, хвастливость, агрессивность. Но наши далёкие предки пили в строго определённых ситуациях (обряды и обычаи), а не чтобы напиться.

Вред от алкоголя. Например, на чердаке сарая, где гнали самогон, лежали 160 куриных яиц для последующей инкубации. Каково же было удивление хозяев, когда из яиц вылупилось только 78 цыплят. 40 из них вскоре погибли, а 25 оказались уродами. Зародыши отравились парами спирта и эфирных масел. Всё это относится и к человеку. В пьющих семьях 38 % детей оказываются недоразвитыми и больными.

В 2 раза чаще дети рождаются мёртвыми. Алкоголь укорачивает жизнь в среднем на 17 лет. Алкоголь не только ослабляет тело, но и разрушает личность.

Правильное питание.

Мир одолевает эпидемия ожирения, диабета и, как следствие, сердечно-сосудистых заболеваний. В нашем меню мало свежих овощей и фруктов. Избыток жиров и сахара в пище (колбаса, сосиски, копчёности, кондитерские изделия) приводит к появлению лишнего веса. Это не только косметический недостаток, но и фактор риска возникновения сердечно-сосудистых и др. заболеваний.

Большой вред на организм оказывают газированные напитки. Во-первых, это углеводы. В 0,33 л. Pepsi-Cola содержится 8 кусков сахара. В диетические газировки для минимизации калорий добавляют различные подсластители. Самый опасный из них - белок аспартам. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит.

Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса; углекислый газ, который возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность и способствует метеоризму. Ну и кофеин. Если злоупотреблять напитком, можно получить кофеиновую зависимость или интоксикацию. Ее признаки - беспокойство, возбуждение, бессонница, желудочные боли, судороги, тахикардия и пр.

Чтобы почистить туалет, вылейте туда банку Колы и не смывайте в течение часа.

Чтобы удалить коррозию с батареей в автомобиле, полейте их банкой Колы, и коррозия исчезнет.

Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку колой и обмотайте ею болт на несколько минут.

Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на грудку грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Кока кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.

Что должно быть на столе?

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| 1. 29% - овощи, фрукты, бобовые. | 4. 10% - мясо, птица, рыба, яйца. |
| 2. 25% - молочные продукты. | 5. 13% - картофель. |
| 3. 5% - жиры и сахар, | 6. 18% - зерновые. |

Секреты здоровья – традиционная казахская кухня.

Традиционная казахская кухня жителям Европы покажется слишком тяжелой и жирной. Но для древних кочевников она была жизненно необходима. Мясо, жирные молочные продукты помогали долго сохранять энергию и тепло. Еще древнегреческий ученый Геродот, описывая быт скифов, сообщил об удивительном напитке – кумысе, приготовленном из кобыльего молока. Кумыс, шубат, айран и другие кисломолочные напитки помогали организму ощелачиваться и восстанавливать баланс после большого количества мяса, помогали бороться с туберкулезом и анемией.

В холодное время года казахи часто использовали баранину. В восточной медицине она считается едой огня, дающей человеку тепло. Для того чтобы выгнать холод из тела, использовали бульоны, баранье мясо, курдюк. Ученые доказали, что такая диета помогает успешно справляться даже с коронавирусом.

Курдючный жир нашел свое применение и в массаже, так как обладает согревающими свойствами. Многие могут вспомнить, как в детстве при кашле мамы или бабушки натирали их этим «пахучим лекарством», тепло укутывали и затем укладывали спать. И такая терапия давала свои результаты!

Движение – жизнь!

Для сохранения здоровья сердца и сосудов необходимо тренироваться не менее 30 минут в день 5 раз в неделю. Оптимальной нагрузкой считается 300 минут упражнений в неделю. Совсем не обязательно быть заправским спортсменом. Можно заниматься быстрой ходьбой. При этом у человека не должно быть никаких неприятных ощущений: стука в висках, одышки, слишком сильного сердцебиения. Простой тест: во время быстрой ходьбы вы способны нормально разговаривать с собеседником. Хорошей тренировкой также станет плавание, езда на велосипеде, танцы, игры на свежем воздухе. Пешие прогулки благотворно влияют на наше здоровье.

Статистика: сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье.

Спорт увеличивает продолжительность жизни. Лица, занимающиеся спортом 5 раз в неделю, живут на 4 года дольше чем те, кто обращается к спорту эпизодически. Только ходьба, бег, велосипед, лыжи, коньки, плавание способны привести вашу жизнь в движение, а где движение – там и здоровье.

Контролируйте эмоции, избегайте стрессов.

Ещё одна большая беда, которую испытывает все человечество, это нервно-психическое перенапряжение. Стрессы очень сильно действуют на сердечно-сосудистую систему, разрушая её. Многие усугубляют ситуацию, пытаясь снять напряжение при помощи алкоголя или заедая неприятности сладостями. Это становится причиной лишнего веса и заболеваний сердца.

Соблюдайте режим труда и отдыха. Помните, сон – это лекарство!

Важная составляющая ЗОЖ – соблюдение режима труда и отдыха. Следите, чтобы сон был достаточным и полноценным. Общая рекомендация – 7–8 часов сна в сутки. Излишек сна тоже способен нанести вред здоровью, поэтому не стоит подолгу валяться в постели даже в выходные дни. Сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас пришли к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день. Чередование труда и отдыха необходимо.

Учёные подсчитали, сколько лет жизни мы теряем из-за нездорового образа жизни:

- хроническое недосыпание отнимает у нас 5 лет жизни;
- сидячий образ жизни отнимает у нас 6 лет жизни;
- лишний вес отнимает у нас 8 лет жизни;
- повышенное давление отнимает у нас 10 лет жизни;
- курение 20 и более сигарет в день отнимает у нас 10 лет жизни;
- регулярный приём алкоголя отнимает у нас 23 года жизни;
- употребление наркотиков отнимает у нас 34 года жизни.

При переходе к здоровому образу жизни:

- изменяется мировоззрение, приоритетными становятся духовные ценности, обретается смысл жизни;
- исчезает физиологическая и психическая усталость, формируется «гормонами радости».

В период пандемии будьте еще более внимательны к своему здоровью!

Высказывания:

*«Здоровье нации и безопасность государства – неразделимые понятия» Н.Назарбаев;

* «Здоровье нации – главный приоритет государства» Н.Назарбаев

ЗОЖ и Закон

Согласно Кодексу «О здоровье народа и системе здравоохранения» в Казахстане:

- запрещается продажа сигарет, кальянов и других табачных изделий лицам до 21 года
- запрещается розничная реализация алкогольной продукции лицам в возрасте до 21 года.

ЗАДАНИЯ:

1. Составьте таблицу «Здоровый образ человека».

Чтобы узнать из чего складывается ЗОЖ, нужно ответить на вопросы:

1. Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. (Режим дня)
2. Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям. (Закаливание)
3. Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (Гигиена)
4. Порядок приёма пищи, её характер и количество (Правильное питание)
5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц. (Движение, спорт)
6. lack of bad habits (отсутствие вредных привычек)

2. Расшифруйте пословицу

3,9,5,16,18,16,3,16,14,20,6,13,6 – 9,5,16,18,16,3,29,11,5,21,23 (В здоровом теле – здоровый дух)

3. Подготовьте заставку на рабочий стол компьютера по теме «Формирование ценностного отношения к ЗОЖ»

Видео <https://www.youtube.com/watch?v=NlyyfbuGXxU>

