Основные правила здорового образа жизни

 *(беседа)*

**Цели:**

* Познакомить с понятием "Здоровый образ жизни".
* Развить умение работать в группах.
* Воспитание уважительного отношения к своему здоровью.

**Этапы мероприятия:**

1. Организационный момент, постановка задачи.
2. Определение понятия "Здоровый образ жизни".
3. Правильное питание.
4. Полноценный сон.
5. Активная деятельность и полноценный отдых.
6. "Нет!" вредным привычкам:
	* Алкоголю
	* Наркотикам
	* Длительной работе на компьютере
	* Курению

**7**. Подведение итогов.

**1. Организационный момент, постановка задачи.**

Многие задают себе вопрос: "Как прожить, чтобы не стареть?" И себе отвечают: "Так не бывает". Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства.

Дети - это главное, что есть у страны, да и во всем мире. Ведь Вам жить в будущем и творить. А творить может только здоровый и счастливый человек. Об этом и наш сегодняшний разговор, - о "здоровом образе жизни".

**2. Определение понятия "Здоровый образ жизни".**

**Валеология -**наука о здоровом образе жизни. Что же влияет на здоровье?

* образ жизни - 50 %;
* окружающая среда - 20 %;
* медицинское обслуживание -10%;
* наследственность - 20%.

50 % говорит о том, что многое зависит от самих себя.

Итак, что такое здоровый образ жизни? Давайте выделим основные правила здорового образа жизни:

1. Правильное питание;

2. Полноценный сон;

3. Активная деятельность и активный отдых;

4. "Нет!" - вредным привычкам.

Остановимся на каждом пункте отдельно.

**3. Правильное питание** **.**

**Правильное питание - основа здорового образа.** *Давайте немного поговорим о том,****что мы пьем?***

**Важно знать, что именно газированные напитки могут реально принести вред.**

* Так, например маленькая бутылка Колы содержится 8 кусков сахара, а это способствуют развитию диабета.
* Газировка содержит фосфорную кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса.
* Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию. Например, за 1 час, с её помощью можно удалить ржавчину в унитазе, коррозию на автомобиле; за 4 дня он может растворить ваши ногти.

**Все всё еще хотите бутылочку Колы?**

*Теперь давайте поговорим о том,****что мы едим?***

Беда нашей школы - постоянно валяющиеся пакетики из-под чипсов и сухариков. Различные вкусы чипсов и сухариков получаются за счет применения различных ароматизаторов и искусственных химических добавок. Продаются чипсы и сухарики с добавками сыра, бекона, грибов, икры. Но стоит ли говорить, что на самом деле там никакой икры нет. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки "Е", указанные на упаковке.

Известны коды пищевых добавок, которые опасны для организма человека . В конце беседы все получат листочки с кодами, чтобы вы могли контролировать то, какие продукты вы покупаете и едите. **Так вы всё ещё хотите чипсов и сухариков?**

Из того, что сказали ребята можно сделать вывод о том, что неправильное питание может привести к: *ожирению, кариесу, высокому давлению, болезням сердца*.

Чтобы этого не допустить, вам рекомендуется кушать, придерживаясь правил здорового питания.

Пища должна быть разнообразной. Она должна содержать: витамины, клетчатку, минеральные вещества, кальций, йод.

Давайте попробуем составить **"корзину здоровья":**

**Салат, укроп, петрушка**- богаты калием, фосфором, железом витаминами С и В.

**Чеснок**- обладает сильным бактерицидным свойством, содержит до 20 г. аскорбиновой кислоты.

**Картофель**- называют II хлебом. Необходим для профилактики малокровия и гастрита.

**Капуста**- называют **III**хлебом, т. к. обладает высокой питательной ценностью. Этот овощ выводит из организма холестерин.

**Морковь**- по содержанию каротина или витамина А она уступает только сладкому перцу. Очень полезна для зрения.

**Свекла**- улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление.

**Баклажаны**- этот овощ малокалориен. Выводит из организма холестерин, понижает уровень сахара в крови.

**Тыква**- это диетический овощ, который содержит много витамина С, каротина, железа, клетчатки и пектина.

**Яблоки, груши**- эти фрукты - кладезь витаминов. Улучшают обмен веществ и, помимо этого, ещё очень вкусные.

**4. Полноценный сон.**

Полноценный сон очень благотворно влияет на организм человека, на его здоровье. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенку нужно спать 10-12 часов, подростку - 9-10 часов, взрослому - 8 часов. Сейчас многие приходят 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.

**5. Активная деятельность и полноценный отдых.**

Статистика. Как вы думаете, почему одни ребята могут долго выполнять любую физическую работу, а другие быстро устают.

Развивают и укрепляют мышцы длительные тренировки, но не все имеют возможность заниматься в спортивных секциях, а быть сильными, выносливыми, иметь красивую осанку хотят все. Добиться этого можно, если заниматься любым видом физической активности.

Простой пример: заяц, воспитанный в клетке умрет при первом быстром беге. Такое может приключиться и с человеком, если нетренированный человек будет участвовать в соревнованиях по бегу.

Гиподинамия - это малоподвижный образ жизни, который опасен тем, что приводит к ослаблению мышечной системы, сердечным заболеваниям.

К видам физической активности относятся **:**физическая культура, спорт, подвижные игры, утренняя зарядка, туризм и пешие прогулки, физический труд.

Стадион, бассейны, корты,
Зал, каток - везде вам рады.
За старания в награду
Будут кубки и рекорды,
Станут мышцы ваши тверды.
Только помните: спортсмены
Каждый день свой непременно
Начинают с физзарядки.
Не играйте с дремой в прятки,
Быстро сбросьте одеяло,
Встали - сна как не бывало.

Подведем итоги. Первый шаг к здоровью - утренняя гимнастика. Второй шаг - физкультура и занятия спортом. Третий шаг - работа на свежем воздухе и подвижные игры.

**6. "Нет!" вредным привычкам:**

***Длительная работа на компьютере:***

Перечислим основные вредные факторы, действующие на человека:

* Сидячее положение в течение

 длительного времени

* Воздействие электромагнитного

 излучения монитора

* Утомление глаз, нагрузка на

 зрение

* Перегрузка суставов кистей
* Стресс при потере информации

Медики рекомендуют подросткам работать на компьютере в течение 1 часа - 3 раза в неделю.

Во время работы делайте короткие физкультминутки и зарядку для глаз**. Работайте правильно на компьютере и будьте здоровы!**

***Алкоголь:***

Алкоголь - это вредное для здоровья вещество, которое содержится в пиве, вине, шампанском и водке.

Пьянство есть и среди подростков. Почему же тянутся к спиртному наши сверстники ? От тоски? Нет, чаще всего из-за желания выглядеть старше, не отстать от компании. С сарказмом перечисляет поводы для пьянства английский поэт **Роберт Берне.**Его слова сохраняют актуальность и в наше время.

Для пьянства есть такие поводы:

Поминки, праздник, встреча, проводы,
Крестины, свадьбы и развод,
Мороз, охота, Новый год,
Выздоровление, новоселье,
Успех, награда, новый чин
И просто пьянство без причин.

Последствия злоупотребления алкоголем тем страшнее, чем моложе пьяница .

Задумайся об этом. И если ты согласишься с нами - разбей первую рюмку!!! И тогда второй не будет никогда!

***Наркомания:***

"Наркотик" обозначает - усыпляющий. Синонимом этого термина является понятие "зависимость". Организм наркомана отравляется и истощается. Самые распространенные болезни среди наркоманов - гепатит и СПИД.

Взросление - процесс не из легких . Но если ты будешь пытаться уйти от проблем с помощью наркотиков, ты не станешь зрелым человеком с развитым чувством ответственности. Научись смело встречать проблемы! А если почувствуешь, что ты не можешь справиться с ними в одиночку, не прибегай к помощи химических веществ. Поговори с родителями или с другими взрослыми, которые могут помочь тебе найти решение. Никогда не позволяйте другим поколебать твою решимость и независимость! Никогда не балуйтесь наркотиками! Будете расплачиваться об этом всю жизнь!

 ***Курение:***

Табак вреден для здоровья. Это знали ещё в древности. Видели, что курильщиков мучает сильный кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе. Опыты показали, что под действием никотина гибнут животные. Родилась фраза "капля никотина убивает лошадь". А если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить не одну, а три лошади.

*Есть такой анекдот. Продавец сигарет расхваливает на ярмарке свой товар: "Покупайте сигареты, прекрасные сигареты. Мои сигареты не простые, с секретом. От моих сигарет стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет".*

*Один парень купил сигареты и начал расспрашивать продавца: А почему стариком не буду? Потому что до старости не доживешь. Почему собака не укусит? Так с палкой ведь будешь ходить. А почему вор в дом не залезет? Потому что всю ночь будешь кашлять.*

Поставьте на чашу весов аргументы в пользу курения (а точнее мифы) и аргументы против курения . Сделайте вывод о том, нужна ли вам сигарета?

**7. Подведение итогов.**

А теперь давайте подведем итоги. Еще раз вспомним правила здорового жизни. Помните, здоровье самое ценное, что есть у человека. Берегите его! Помните - Вам жить и творить в XXI веке, от Вас зависит будущее нашей планеты. В этом полном опасностей мире каждый должен заботиться о своем здоровье. Вы должны не только избегать того, что вредит организму, но и уметь ухаживать за собой. Вы должны правильно питаться, соблюдать личную гигиену, заниматься физкультурой и спортом, достаточно спать, чтобы вести активный образ жизни.

А чтобы немного узнать о своем здоровье, а может и задуматься о своем образе жизни, мы предлагаем Вам провести самостоятельно (дома) небольшое тестирование. Тест называется "Твое здоровье" .Вам предлагаем листочки с распечатанными тестами. Интерпретация результатов также есть на этих листах. После теста напечатаны опасные коды пищевых добавок, которыми мы Вам рекомендуем воспользоваться при выборе в магазине продуктов.

**Тест «Твое здоровье»**

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов учёбы (работы) 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 в постели.
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. В раннем детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
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 и учиться. Вам немедленно нужно менять свои привычки, иначе...

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни.

**Правила здорового образа жизни:**

1. *Правильное питание;*
2. *Полноценный сон;*
3. *Активная деятельность и активный отдых;*
4. *«Нет!» - вредным привычкам.*

**Известные коды пищевых добавок, которые опасны для организма человека:**

Запрещенные - Е1ОЗ. Е105, Е111. Е121, Е123. Е125, Е126, Е130, Е152.

Опасные -Е102,Е110, Е120, Е124, Е127.

Подозрительные - Е104, Е122, Е141, Е150, Е171, Е173. Е180. Е241, Е477.

Ракообразующие -Е131, Е210-217, Е240, ЕЗЗО.

Вызывающие расстройство кишечника - Е221-226.

Вредные для кожи - Е230-232, Е239.

Вызывающие нарушение давления - Е250, Е251.

Провоцирующие появление сыпи - ЕЗ11, ЕЗ12.

 Повышающие холестерин - Е320, Е321.

 Вызывающие расстройство желудка - Е338-341, Е407, Е450, Е461-466