

Классный час на тему «Здоровье-твое богатство»



**Подготовили и провели:
Мастер п/о гр. П-65 Степанова В.Л.
Куратор гр. П-65 Чистова Е.С.**

01.09.2018год

Классный час.
Тема: «Здоровье – твоё богатство»

Цели:

- 1) познакомить обучающихся с мнением известных людей о здоровье;
- 2) воспитание и пропаганда здорового образа жизни;
- 3) формирование у обучающихся умения бережно относиться к своему здоровью.

Оформление доски:

«Купить здоровье нельзя, его можно только заработать своими собственными постоянными усилиями».

Поль Брэгг

Ход классного часа:

I. Организационный момент.

- Здравствуйте, дорогие ребята!

При встрече люди издревле желали друг другу здоровья:

- «Здравствуй, доброго здоровья!»
- «Как ваше драгоценное здоровье?!»

И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили

- «Здоровья не купишь»
- «Дал бы здоровья, а счастья найдёшь»

- Что значит быть здоровым?

- Жить без болезней, вести нормальную деятельность, быть живым.

- Здоровье в большей степени зависит от вас самих?

- Что может повлиять на состояние здоровья?

1. Образ жизни
2. Состояние окружающей среды – природы
3. Питание

Древние Греки например, мало болели, но долго жили!

-От чего же им так везло?

-Пищу ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали, вино пили разбавленным, много двигались.

-Но главное закалялись.

II. Игра.

Группа делится на 3 команды. Каждой команде по очереди задается вопрос. Время обсуждения- 1 минута. Если команда не дает правильного ответа либо не знает его, то другая команда может ответить за нее и заработать 1 балл.

Вопросы:

1. Кому принадлежит эта мысль: «Здоровье - не все, но все без здоровья- ничто»?

- | | |
|--------------|--------------------|
| а) В.Путину; | в) Ибн Сине; |
| б) Сократу; | г) В.Жириновскому. |

(Ответ: Сократу)

2. Английский анатом Уильям Гарвей «солнцем нашего организма» назвал:

- | | |
|------------|-------------|
| а) мозг; | в) желудок; |
| б) сердце; | г) печень. |

(Ответ: сердце)

3. «Бросить курить очень просто. Я сам бросал 17 раз». Эта историческая фраза принадлежит:

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| а) Оноре де Бальзаку; | в) Владимиру Маяковскому; |
| б) Марку Твену; | г) королю Людовику 14. |

(Ответ: Марку Твену)

4. Кому принадлежит это высказывание: «От пива делаются ленивым, глупыми и бессильными?»

- а) Леонардо да Винчи;
- б) Отто фон Бисмарку;
- в) Тутанхамону;
- г) Ивану Тургеневу.

(Ответ: Отто фон Бисмарку)

5. Древнегреческий философ Аристотель говорил:

«Ничто так сильно не разрушает человека, как...»:

- а) продолжительные физические нагрузки;
- б) продолжительное физическое бездействие;
- в) продолжительные умственные нагрузки;
- в) вредные привычки.

(Ответ: продолжительное физическое бездействие)

6. В 19 веке в России было популярно стихотворение, осуждающее употребление нюхательного табака:

« Ты любишь обонять
не утренний цветок,
а вредную траву зелёную,
искусством превращённую
в душистый порошок!»

Автором этих строк является:

- а) А.С. Пушкин;
- б) Д.И. Фонвизин;
- в) М.Ю. Лермонтов;
- г) В.А. Жуковский.

(Ответ: А.С. Пушкин)

7. Кому принадлежит высказывание: «Водка белая, но краснит нос да чернит репутацию»?

- а) А.П. Чехову;
- б) Б.Н. Ельцину;
- в) В.И. Новодворской;
- г) Н.В. Гоголю.

(Ответ: А.П. Чехов)

8. По утверждению великого русского ученого М.В. Ломоносов, «матерью здоровья» является:

- а) умеренное употребление пищи;
- б) умеренное употребление вина;
- в) умеренное употребление соли;
- г) умеренное употребление сахара.

(Ответ: умеренное употребление пищи)

9. «Рука является вышедшим наружу головным мозгом». Это высказывание принадлежит:

- а) Л. Толстому;
- б) И. Канту;
- в) Ф. Энгельсу;
- г) Ч. Дарвину.

(Ответ: Л.Толстой)

10. «Движение вместо лекарства служить может», - так говорил о пользе двигательной активности после напряженной умственной работ:

- а) М.В. Ломоносов;
- б) Д.И. Фонвизин;
- в) П.И. Чайковский;

г) И.П. Репин.

(Ответ: М.В. Ломоносов)

11. «Человечество могло бы достигнуть невероятных успехов, если бы оно могло быть трезвым».

Эти слова принадлежат:

а) И. Гете;

б) Г. Гейне;

в) И. Канту;

г) К. Марксу.

(Ответ: И. Гете)

12. «Врачи трудятся над сохранением нашего здоровья, а повара – над его разрушением». Так высказался о пристрастии к обильной пище известный философ:

а) Н. Бердяев;

б) В. Розанов;

в) Ж.Ж. Руссо;

г) Д. Дидро.

(Ответ: Д. Дидро)

13. «Человек есть то, что он ест», - так высказался:

а) Л. Фейербах;

б) Ф. Энгельс;

в) К. Маркс;

г) Ф. Ницше.

(Ответ: Л. Фейербах)

14. «...очищает не только тело, но и всё моё существо». Так Сократ утверждал:

а) об утренней гимнастике;

б) о купании в реке;

в) о ходьбе пешком;

г) о бане.

(Ответ: о бане)

15. «Человек – высший продукт земной природы. Человек - сложнейшая и тончайшая система, но для того, чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным». Автором этих строк является:

а) И.П. Павлов;

б) К.Д. Ушинский;

в) В.А. Ключевский;

г) М. Горький.

(Ответ: И.П. Павлов)

16. В России в 1652 году, по совету патриарха Никона, в целях уменьшения пьянства было поставлено на Соборе «продавать водку...»:

а) по одной чарке;

б) по одной кружке;

в) по одной красуле;

г) по одному ковшу.

(Ответ: по одной чарке)

17. Эффективным способом борьбы с пьянством на Руси стала учреждённая Петром I медаль «За пьянство», которая отливалась из чугуна и весила полпуда. Пьяница обязан был носить её на себе в течение недели. Повторные «награждения» случались редко, потому что:

а) любители спиртного испытывали чувство стыда перед окружающими;

б) пьяницы несли существенные материальные затраты – их лишали жалованья;

в) невыносимая тяжесть «награды» усугублялась похмельем;

г) люди начинали беспокоиться за собственное здоровье.

(Ответ: невыносимая тяжесть «награды» усугублялась похмельем)

18. Папа Римский Иннокентий VIII, удручённый старостью, приказал влить себе кровь троих юношей. Финал оказался печальным: Папа умер. Этот факт можно объяснить:

- а) возрастной несовместимостью крови;
- б) разными резусами крови;
- в) разными группами крови;
- г) отсутствием необходимых инструментов для операции.

(Ответ: разными группами крови)

19. В 1584 году король Виргинии Яков I обратился к своим подданным со словами: «Бросьте это нечистое занятие, которое вызывает гнев бога, влияет на здоровье организма, нарушает ведение хозяйства и городские финансы ». При этом речь шла:

- а) о «питье табака»;
- б) о «питье пива»;
- в) о «питье мёда»;
- г) о «питье коки».

(Ответ: о «питье табака»)

20. В 1990 – е годы Фидель Кастро был награждён медалью Всемирной организации здравоохранения «за обязательство...»:

- а) не употреблять алкоголь;
- б) не курить;
- в) не появляться на людях с сигаретой;
- г) ходить пешком на службу.

(Ответ: не появляться на людях с сигаретой)

21. В честь этого события Екатерина II повелела отчеканить медаль с надписью «Собой подала пример». Россияне примеру последовали и здоровье нации порядком укрепилось. Какому деянию Екатерины II была посвящена медаль?

- а) стала заниматься моржеванием;
- б) сделала прививку от оспы;
- в) отказалась от употребления мяса;
- г) сократила свой сон.

(Ответ: сделала прививку от оспы)

22. Работники этой опасной профессии поставили в Испании памятник изобретателю пенициллина А. Флемингу:

- а) скалолазы;
- б) тореадоры;
- в) монтажники;
- г) водолазы.

(Ответ: тореадоры)

23. Согласно указу царя Алексея Михайловича (1645 г.) всех курящих выселяли:

- а) в Германию;
- б) в Сибирь;
- в) на Камчатку;
- г) на Урал.

(Ответ: в Сибирь)

24. Зубы на Руси чистили:

- а) углём и содой;
- б) углём и отваром мяты;
- в) углём и дёгтем;
- г) углём и смолой.

(Ответ: углём и смолой)

25. «Огненные потехи» (фейерверки) – так назывались причуды боярынь, которые для пущей привлекательности красили зубы:

- а) в чёрный цвет;
- б) в красный цвет;
- в) в зелёный цвет;

г) в желтый цвет.

(Ответ: в красный цвет)

26. «Зубьев ножом не чисти, но зубочисткою, и одной рукой прикрой рот, когда зубы чистишь». Это гигиеническое наставление было включено:

а) в «Домострой»;

б) в «Юности честное зеркало, или показания к житейскому обхождению»;

в) в «Первое учение отрокам, в ней же буквы и слоги»;

г) в «Сын Отечества».

(Ответ: в «Юности честное зеркало, или показания к житейскому обхождению»)

27. Древнерусское название лекарство звучало так:

а) зелье;

б) яд;

в) снадобье;

г) медикамент.

(Ответ: зелье)

28. Интересный факт привёл в своих исторических исследованиях выдающийся историк Н.М. Карамзин: «... жители Московии заключили, что Дмитрий Самозванец не русский», потому что:

а) он не пил вина;

б) никогда не ходил в баню;

в) не участвовал в кулачных боях;

г) не общался с народом.

(Ответ: никогда не ходил в баню)

29. Профессия косметолога впервые появилась:

а) в Древней Греции;

б) в Древней Месопотамии;

в) в Древнем мире;

г) в Древнем Китае.

(Ответ: в Древней Греции)

30. Первое печатное издание по этикету и правилам хорошего тона «Юности честное зеркало» появилось в эпоху правления:

а) Елизаветы Петровны;

б) Екатерины II;

в) Бориса Годунова;

г) Петра I.

(Ответ: Петра I)

Сообщение обучающегося о здоровье человека:

Здоровье человека – это его главное достояние. Здоровье не купишь за деньги. Если потерял своё здоровье, то его уже не вернуть. Можно бесконечно глотать витамины, таблетки, постоянно лечиться: если вред организму нанесен, то это находит отражение на генетическом уровне. Здоровье это не только полноценно функционирующий организм, но и душевная гармония. Именно об этом говорится в трактовке понятия "здоровье", находящейся в преамбуле Устава Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ): "Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов". Здоровье человека многогранное и многоаспектное понятие, которое очень широко изучается в медико-биологической литературе. В настоящее время распространены различные определения здоровья, каждое из которых подчеркивает важность того или иного аспекта в комплексной характеристике этого состояния организма. Однако для всех трактовок общим является тот факт, что оно отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды, представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания. Очевидно также, что состояние здоровья формируется в результате взаимодействия как экзогенных так и эндогенных

факторов. Наиболее полно характеристика понятия здоровья дана и в определении одного из основоположников науки о здоровье Виктора Порфирьевича Петленко: "Здоровье представляет собой нормальное психосоматическое состояние человека, способное реализовать свой потенциал телесных и духовных сил и оптимально удовлетворить систему материальных, духовных и социальных потребностей".



III. Заключение.

А в заключении, я хочу вам рассказать одну интересную историю.

«Притча о бабочке».

В древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость. И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: "Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая и скажу, что наш великий мудрец ошибся". Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил: "Все в твоих руках".

**Так каждый человек, сделав свой выбор,
сам определяет свою судьбу.**