**выписка из классного часа**

**«ЗОЖ – НОРМА ЖИЗНИ!»**

**5 «Г»  класс**

**(дата проведения: 22.04.2021 г.)**

**Цель:**  формирование ценностного отношения учащихся к своему здоровью.

**Задачи:** -  расширить представление учащихся о здоровом образе жизни;

- способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности;
 - формировать негативное отношение к вредным привычкам;
 - воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Человеческий организм – самый сложный и совершенный из всех земных – требует к себе постоянного внимания.

Приветствуя друг друга, люди на разных языках произносят слова, смысл которых один – пожелание здоровья. И это не удивительно: ведь здоровье – самое дорогое для человека, его главное богатство. Здоровье надо беречь смолоду, точнее не только беречь, но и укреплять.

И хотя мы часто слышим, что здоровье надо беречь, относимся к этому призыву легкомысленно. Мальчиков больше заботит, как развить силу, выносливость, ловкость. Девочки – как быть красивой, хорошо выглядеть.

**Но быть сильным или хорошо выглядеть – ещё не значит быть здоровым.**

Оказывается выполнение самых простых правил, о которых мы сегодня услышим, помогут сохранить здоровье.

**ПРАВИЛО 1. СОБЛЮДЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ.**

Содержать свое тело и одежду в чистоте и опрятности необходимо каждому человеку.

Ежедневно после сна и перед сном следует умываться и чистить зубы;

Перед едой и после улицы – мойте руки.

Ухаживайте за зубами!

Особой заботы требует кожа лица!

**ПРАВИЛО 2. СТАРАЙТЕСЬ ПОБОЛЬШЕ БЫВАТЬ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.**

Старайтесь больше бывать на свежем воздухе в любое время года!

Зимний воздух за городом чист и практически свободен от микробов. Морозный воздух обладает очень ценным свойством: при его вдыхании усиливается «сгорание» высокоэнергетических продуктов обмена веществ организме, например, холестерина, вредного тем, что, откладываясь на стенках сосудов, он вызывает тяжелое заболевание - атеросклероз. Каждый человек трудится: то ли работает, то ли учится. И если внимательно понаблюдать за собой, то можно убедиться, что работоспособность меняется в течение дня. Почти все физиологические функции наиболее активно проявляются днем, наименее – ночью. Такая смена активности обусловлена внешними влияниями смены дня и ночи. У школьников наиболее высокая работоспособность наблюдается с 9 часов до 11 часов утра. Затем её уровень несколько снижается. Второй подъём работоспособности приходится на 16-17 часов, но по своей величине он ниже наиболее высокого уровня работоспособности в утренние часы. К концу дня, особенно в вечерние часы, работоспособность вновь понижается. В процессе любой работы каждый человек в какое-то время начинает испытывать чувство усталости и потерю желания продолжать работу. Чтобы предупредить снижение работоспособности, следует чередовать различные виды деятельности.

**ПРАВИЛО 3. СМЕНА РАЗНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Так, после 45 минут работы рекомендуется сделать перерыв 10-15 минут

**ПРАВИЛО 4. ОЧЕНЬ ВАЖНО ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ**

Сбалансированное питание – это правильное соотношение в рационе таких пищевых веществ, как белки, жиры, углеводы, витамина и минеральные вещества. Постоянное недоедание, нехватка белков и витаминов приводят к ослаблению иммунной системы, к тяжелым, нередко необратимым физиологическим нарушениям в организме. Переедание также может вызвать различные заболевания. Для здорового человека, занимающегося умственным и легким физическим трудом (к этой категории можно отнести и школьников), учёные рекомендуют следующий набор продуктов на день:

**ПРАВИЛО 5. СОН ВОССТАНАВЛИВАЕТ СИЛЫ И ЭНЕРГИЮ**

 Хотя продолжительность сна очень индивидуальна, помните, что слишком много спать вредно. Недаром пословицы говорят: **«Много спать – мало жить», «Сонлив, так и ленив», «Много спать – дела не видать».** Но спать слишком мало – также опасно для здоровья: организм не успевает полностью восстановить силы, на пределе работает нервная система. У постоянно недосыпающего человека притупляется реакция, снижается работоспособность, он становится неуравновешенным, суетливым. Нормальная (средняя) продолжительность сна для подростков 9 часов. Постарайтесь ложиться спать и вставать в одно и то же время, иначе вы навредите своему здоровью.

**ПРАВИЛО 6. ДО ПРИХОДА ВРАЧА НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ**

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Не забывайте: здоровье каждого в его собственных руках. Сбереженное и укрепленное в детстве и юности, оно позволит прожить вам яркую, красивую, полезную жизнь

Классный руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Галкина