

# Круглый стол

## «Строим дом своего здоровья»

### Цель:

формирование целостного отношения школьников к своему здоровью.

### Задачи:

- расширение представлений школьников о факторах, влияющих на здоровье;
- рефлексия собственного отношения к здоровью, выявление проблем;
- моделирование жизненной перспективы с позиций целостного отношения к здоровью.

### Подготовительная работа

- Подготовка учащихся по вопросам, связанным со здоровым образом жизни.
- Организуется круглый стол
- Подготовка игровых аксессуаров (для строительства дома)

## Ход мероприятия

*Все усилия благоразумного человека должны направляться не к тому, чтобы чинить и конопатить свой организм, как утлую и дырявую ладью, а к тому, чтобы устроить себе такой образ жизни, при котором организм как можно меньше приходил бы в расстроенное положение, а, следовательно, как можно реже нуждался бы в починке*

*(Д. И. Писарев)*

**Классный руководитель:** Здравствуйте! Именно так мы приветствуем друг друга при встрече, и в этом заложен большой смысл. Мы желаем человеку здравствовать. Жить здорово, т.е. полезно и для себя, и для окружающих. Жить в гармонии с природой. Жить одухотворенно. Жить качественно.

### 1 ученик:

Получен от природы дар.

Не мяч и не воздушный шар,

Не глобус это, не арбуз –

Здоровье – очень хрупкий груз.

Чтоб жизнь счастливую прожить

Здоровье нужно сохранить.

**Классный руководитель:** Я думаю, вы со мной согласитесь, что очень трудно быть счастливым человеком, не имея здоровья. Можете ли вы радоваться чему-либо, когда скверно себя чувствуете? Что же такое здоровье?

Какой смысл в это понятие вкладываете вы?

### Мнения учащихся:

Здоровье – это отсутствие болезней.

Здоровье – это хорошее самочувствие.

Здоровье – это о чем задумываешься, когда начинаешь болеть.  
и т.д.

**Классный руководитель:** В словаре Ожегова С. И. и Шведовой Н. Ю. говорится, что «Здоровье – правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие»

Представим себе красивый и добротный дом. Всё в нём ладно, и построен он на века. Если мыслить образно, то ваше здоровье можно представить в виде дома, который постепенно строит каждый из вас. Каким он будет – кривым, покосившимся или, на зависть окружающим, крепким и долговечным? Давайте попробуем построить дом нашего здоровья вместе. Начнём с подготовки места под строительство.

## **Этап 1      Дискуссия «Стоит ли строить?»**

По отношению к здоровью существуют две полярные точки зрения. Одни люди считают: «Здоровье – это то, что даётся природой, и тут уж ничего не поделаешь». Эту точку зрения будет поддерживать 1 часть круглого стола. Ваш главный довод: «Не мешай природе, а там уж как повезёт»

2 часть рабочего стола – их оппоненты, они считают, что нужно принимать значительные усилия, чтобы быть здоровым.

*Возможные вопросы для обсуждения*

1. Если человек родился болезненным, то тут уж ничего не поделаешь.
2. Из-за плохой экологии многие изначально нездоровы.
3. Сейчас много говорят о здоровом питании, но многие люди живут бедно и едят то, что есть.
4. У меня два соседа. Один из них никогда не курил, но несколько лет назад умер. А второй курит, но ещё хоть куда. Значит, куренье вредит не всем?
5. Готовиться к урокам нужно не более трёх часов в день иначе вредно для здоровья.

В результате обсуждения учащиеся приходят к выводу, что здоровье нужно строить.

## **Этап 2      Закладка фундамента**

**Классный руководитель:** Перед закладкой фундамента нужно выяснить, что же влияет на здоровье человека?

Учащиеся называют факторы здоровья, которые записываются на доске, в результате (если необходимо при поддержке учителя) получается набор:

- ✓ Наследственность 20%
- ✓ Образ жизни 50%
- ✓ Окружающая среда
- ✓ Качество медицинских услуг 8.5%

**Классный руководитель:** что на ваш взгляд из перечисленного составляет фундамент здоровья?

В результате приходим к выводу, что наследственность.

2 ученик:

**Наследственность** – это свойство организма сохранять и передавать признаки от предков к потомкам. Учеными установлено, что более 2000 заболеваний передаются по наследству, в других случаях передаётся предрасположенность к тем или иным заболеваниям (среди них гипертония, диабет, рак). Однако предрасположенность и предопределённость, разные понятия. Полезно поинтересоваться здоровьем родственников старшего поколения и проводить профилактику тех заболеваний, которым

они были подвержены, т.е. предрасположенность к тем или иным заболеваниям корректируется соответствующим образом жизни.

Во многих областях и краевых центрах нашей страны создаются медико-биологические консультации. Медико-генетическое консультирование – это наиболее распространенный вид профилактики наследственных болезней, суть которого заключается в определении вероятности или степени риска рождения больного ребенка или ребенка с аномалиями в конкретной семье. Для решения этой задачи используются все возможные в настоящее время методы исследования генетического материала родителей, а также информация о состоянии здоровья родственников.

Таким образом. Закладываем этот камень в фундамент нашего здоровья (ученик вешает на доску фрагмент, на котором написано наследственность)

## Наследственность

### Этап 3

### Воздвигаем стены

**Классный руководитель:** На данном этапе нам нужно выбрать строительный материал. Блоками для строительства является наш образ жизни. Что в вашем понимании есть здоровый образ жизни?

В результате обсуждения приходим к выводу, что **здоровый образ жизни** включает в себя:

- Здоровое питание
- Двигательную активность
- Хорошую гигиену
- Закаливание
- Отказ от любых вредных привычек
- Режим труда и отдыха

(по мере выступлений учащихся на схеме появляется блок дома здоровья, соответствующий составляющей здорового образа жизни)

#### **2 ученик: «Ты – то, что ты ешь»**

**Питание** играет важную роль не только в поддержании физического здоровья человека, но и в обеспечении нормального эмоционального состояния.

Чаще всего наше отношение к пище определяется понятиями «вкусно» или «невкусно». Конечно, мы обращаем внимание и на эстетику продуктов питания, иногда принимая за «золото все то, что блестит».

#### **3 ученик:**

Пищевое поведение в основном состоит из привычек, сформированных долгими годами предпочтения какому-либо рациону и режиму питания. Следовательно, то, что человек предпочитает, есть в зрелом возрасте, тесно связано со сложившимися представлениями о питании в школьные и студенческие годы.

Питание — очень приятный процесс. Человек получает массу удовольствий от удовлетворения чувства голода и от непередаваемых вкусовых ощущений. Но нередко человек, употребив какой-либо продукт питания, не задумывается над последствиями пищевого выбора.

**2 ученик:** Строя рацион детей и подростков, нужно помнить о наиболее серьезных недостатках современного питания и стремиться устранить их с помощью следующих правил:

### **1 и 2 ученики по очереди:**

- 1) ежедневно употреблять 1-2 стакана молока или кисломолочных продуктов, творог (30-50 г) или сыр (5-10 г или 10-20 г через день);
  - 2) ограничить потребление соли и заменить поваренную соль на йодированную;
  - 3) сочетать в рационе сливочное масло с растительным (подсолнечным, кукурузным, соевым, оливковым и др.) до 10-15 г в день;
  - 4) ограничивать потребление сахара, конфет (особенно шоколадных), шоколада, жирных тортов и пирожных;
  - 5) широко использовать в питании рыбу и морепродукты;
  - б) ежедневно включать в свой рацион мясо или рыбу (лучше нежирных сортов); стремиться использовать в своем питании не колбасы, сосиски, сардельки, а блюда из натурального мяса;
  - 7) широко использовать в питании все доступные овощи, фрукты, ягоды, а также соки;
  - 8) стремиться к ограничению в рационе воздушной кукурузы, чипсов, сухих завтраков, прохладительных напитков, хот-догов, гамбургеров и других форм «фаст-фуда».
- Оптимальным является 4-5 разовый приём пищи: завтрак, обед, ужин плюс полдник и (или) второй завтрак.

### **3 ученик:**

Одно из условий сохранения и укрепления здоровья - научно обоснованный и неукоснительно соблюдаемый **порядок труда, отдыха, сна, питания**.

Соблюдение режима значительно облегчает любую деятельность, позволяет максимально использовать все возможности организма человека.

Физиологической основой режима дня является выработка динамического стереотипа. Динамический стереотип - система условных рефлексов. В результате длительного следования определенному распорядку дня эта система закрепляется, упрочивается. Беспорядочное же чередование занятий разрушает стереотип и отрицательно сказывается на состоянии организма.

Вся деятельность организма человека подчинена определенным ритмическим колебаниям, как и все живое в природе. Ритмично сокращаются сердце и дыхательная мускулатура, за бодрствованием следует сон, изменяются уровень гормонов и биологически активных веществ в крови, деятельность органов пищеварения и т.д.

Основной признак ритмических процессов - их повторяемость. Биоритм - это равномерное чередование во времени функциональных состояний организма, физиологической деятельности его органов и клеток. Все биоритмы в организме человека тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены.

Все функции организма связаны с расходом энергии. И ежедневно в строго определенные часы каждый внутренний орган ее восполняет.

**4 ученик:** Ученые установили, что максимум работоспособности наблюдается с 10 до 12 часов, затем уровень ее несколько падает и с 16 до 18 часов вновь незначительно повышается.

Кроме того, было установлено, что описанные изменения работоспособности характерны лишь для части людей. Около 30% имеют максимальные показатели работоспособности только в вечерние часы, и 45 - 50% - одинаковый уровень работоспособности в течение всего рабочего дня. Эти группы людей условно названы "жаворонками", "совами" и "голубями". Наибольшее число "сов" встречается среди людей творческих профессий, а "жаворонков" - среди рабочих и служащих.

Работоспособность "сов" отодвигается, как правило, на вечернее время, когда организму приходится затрачивать дополнительные усилия для бодрствования. Естественно в значительной мере преждевременно изнашивается организм.

Самый важный биоритм - ритм суточный. Например, исследования подтверждают, что наиболее благоприятное время ложиться спать - между 21 - 22 часами, так как на 22 - 23 часа приходится один из физиологических спадов. И если человек не засыпает по каким-то причинам к 24 часам, то в 24 часа это удастся с трудом. А нередко именно эти часы суток и используют для той или иной творческой работы, ибо действительно на 24 - 1 час ночи приходится один из пиков нашей работоспособности. Но она является не естественной активностью, и в последующие дни у таких людей резко снижается работоспособность. Такие нарушения естественного ритма сна приводят к ишемической болезни сердца, гипертонии, хронической усталости и пр. Люди, живущие вопреки естественному биоритму, ускоряют процесс старения.

### **5 ученик:**

Ещё одной составляющей здорового образа жизни является **отказ от вредных привычек**

Почему так трудно избавиться от пагубного пристрастия к табаку, алкоголю и наркотикам? Ответ кроется в механизме биологической зависимости. Это сложный процесс, суть которого состоит в том, что вещества, входящие в состав алкоголя, табака и наркотиков, заменяют собой те функции, которые раньше выполнялись веществами, производимыми самим организмом. Получается, что организм прекращает самостоятельно синтезировать необходимые вещества, ожидая «подачек» извне. При отсутствии новых поступлений организм реагирует болью. Такая зависимость называется физической.

Кроме физической, возникает еще и психологическая зависимость. Она выражается в неодолимой тяге повторить то удовольствие, которое возникает при приеме наркотиков, алкоголя или курении табака. В результате психологической зависимости человек теряет контроль над своим поведением.

Избавиться от зависимости чрезвычайно трудно, часто невозможно. **Единственный выход — не злоупотреблять алкоголем и никогда не прикасаться к наркотикам и сигаретам!** Употребление алкоголя и наркотиков усугубляется тем, что человек теряет контроль над собой

### *Игра «Марионетка».*

Участники должны разбиться на тройки. Каждой тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода – полностью управлять всеми движениями куклы – марионетки, а третий участник, будет играть роль куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1.5 – 3 метра. Цель «кукловодов» - перевести «куклу» с одного стула на другой. При этом человек, который играет «куклу», не должен сопротивляться тому, что с ним делают «кукловоды».

*Обсуждение:* Что чувствовали участники во время игры, когда были в роли «куклы»? Понравилось ли им это чувство? Комфортно ли им было? Согласны ли вы доверить свою жизнь и своё здоровье мало знакомым и неадекватным людям, являясь марионеткой в их руках.

### **6 ученик: «Чистота – залог здоровья»**

О необходимости поддерживать чистоту тела говорилось еще в текстах Древнего Египта и Древней Индии, Древней Греции. Состоятельные граждане ежедневно принимали ванны, после чего умащали свои тела аромат маслами. В Древнем Риме забота о чистоте носила всеобщий характер, чему способствовало огромное количество общественных бань — **терм**. Термы были своего рода клубами, куда люди приходили отдохнуть, привести в порядок тело с помощью водных процедур, воспользоваться услугами массажиста и парикмахера, заняться спортом, почитать — при банях были и места для гимнастических упражнений, и закусочные, и библиотеки.

В Средневековье пренебрежение к элементарным нормам санитарии стало одной из причин возникновения страшных эпидемий инфекционных болезней, поразивших Европу.

Инфекции «любят» грязь: за день на поверхности тела скапливается сало и пот, выделяемые кожей, отслаивающиеся отмершие клетки эпидермиса, пыль. Это мешает коже дышать и способствует инфицированию и воспалению. Многие инфекции попадают в организм через кожу, другие же находят путь внутрь через невымытые руки. Ежедневный душ, умывание, чистка зубов уберегут от многих бед. Во время водных процедур с кожи удаляется не только грязь, но и отмершие верхние слои кожи, что способствует ее омоложению.

Во время и после водных процедур мы используем средства личной **гигиены** — щетку, мочалку, бритву, полотенце, расческу. Важно помнить, что все эти вещи должны быть у каждого свои, потому что через эти предметы можно заразиться. Так, например, в микроскопических частицах крови на лезвии бритвы может преспокойно жить вирус СПИДа, в мочалке притаится грибковая инфекция, в полотенце — чесоточный клещ, в зубной щетке — патогенные бактерии, в расческе — грибок, вызывающий перхоть.

### **7 ученик: «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»**

Чтобы сделать прочный клинок. Готовое изделие то раскаляют докрасна на огне, то опускают в горячую воду. Так закаляется сталь. **Закаливание** человеческого организма также происходит от воздействий на него тепла и холода. Подвергая организм регулярному воздействию контрастных температур, мы стимулируем его защитные и приспособленческие реакции, повышая устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды и сопротивляемость болезням.

При температуре ниже + 10 градусов сосуды кожи на открытых участках тела сужаются. Препятствуя отдаче тепла. На жаре сосуды, наоборот, расширяются, увеличивая теплоотдачу. Регулярное воздействие температур заставляет сосуды то сужаться, то расширяться. Такой массаж делает их более эластичными. Сердце и мышцы, мозг и другие внутренние органы, получая больше насыщенной кислородом крови, лучше работают. Регулярное закаливание улучшает самочувствие. Увеличивает физическую и умственную работоспособность. Закаливать организм можно двумя способами: с помощью воздушных ванн или водных процедур. И в том и другом случае следует соблюдать принцип постепенности и более подробно познакомиться с данным вопросом.

### **8 ученик: «В движении жизнь»**

Мы, как и другие представители животного мира, должны были в поте лица добывать пропитание, бегать. Спасаясь от хищников. Лазать по деревьям, подолгу ходить пешком. Счастливым избежав этого, мы столкнулись с новой проблемой — гиподинамией. Гиподинамия — это нарушение функций организма при ограниченной двигательной активности. Наши мышцы без тренировки слабеют. Кровь едва движется по сосудам. Легкие за один вдох не набирают достаточного количества воздуха — мы дряхлеем уже в молодом возрасте. У современного человека выход один — занятия спортом. Не обязательно всем становиться профессиональными спортсменами, но заниматься физкультурой необходимо. Физическая активность в подростковом возрасте закладывает прочную основу для здоровой жизни в будущем.

<b>закаливание</b>	<b>двигательная активность</b>
<b>гигиена</b>	<b>отказ от вредных привычек</b>
<b>правильное питание</b>	<b>режим труда и отдыха</b>
<b>Наследственность</b>	

## **Этап 4**                      **Окончание строительства**

**Классный руководитель:** Наше строительство подходит к концу. Поговорим теперь о влиянии экологии. Попробуйте ответить с какими экологическими проблемами сталкивается человек?

В результате обсуждения появляется перечень: загрязнение воздуха, водоёмов (в том числе тех, откуда забирают питьевую воду, замусоренность территории и загрязнение почвы, уменьшение площадей зелёных насаждений, стихийные автостоянки, низкий контроль за продаваемыми продуктами, шум, радионуклиды.)

**Классный руководитель:** Учитывая ухудшение экологии, учёные сегодня говорят о стратегии выживания человечества.

Найти выход из создавшейся ситуации, к сожалению, дело далёкого будущего.

### **9 ученик: «Мой дом – моя крепость»**

Повлиять на экологическую ситуацию в местности, где мы живём, порой невозможно. Но в своём доме мы полноправные хозяев, и в наших руках сделать его здоровым. Враги здоровья без боя вторглись на эту территорию в виде синтетических материалов, из которых сделаны обои. Мебель, линолеум, бытовая техника. Многие из них выделяют в воздух вредные испарения. Добавьте к этому многочисленную бытовую химию, от стиральных порошков до содержащих хлор моющих средств, да еще и излучение от многочисленных электроприборов, включая телевизор и компьютер...

Нет, мы не призываем выбросить любимый телевизор, избавиться от мебели, выстлать пол соломкой и вернуться в каменный век. Но по мере возможности стоит оградить себя от вредного воздействия окружающих предметов. Для этого нужно соблюдать простейшие правила.

Правило первое — чаще проветривать квартиру.

Правило второе — регулярно делать влажную уборку и вытирать пыль.

Правило третье — держать все моющие средства и прочую бытовую химию плотно закрытыми.

Правило четвертое — меньше смотреть телевизор, отключать из сети неиспользуемые электроприборы.

Правило пятое — избавиться от лишних вещей и мебели: они не только отнимают жизненное пространство, но и собирают пыль.

И, наконец, постараться, чтобы в интерьере преобладали теплые светлые тона: они успокаивают и придают силы, тогда как темные холодные цвета создают гнетущее впечатление.

Психологический комфорт обеспечен, когда у каждого в доме есть свое место, где он сможет отдохнуть. В идеале таким местом должна быть отдельная комната. Если это нереально, то пусть будет хоть свой угол, свой стол, **свое кресло. Смена обстановки** раз в 5—7 лет — переезд, ремонт, перестановка мебели — необходимое условие для здоровой психики. Соблюдайте эти правила и — будьте здоровы.

(строительство дома заканчивается установкой крыши)



**Классный руководитель:** Таким образом, строительство «Дома здоровья» заканчивается. Помните о важности каждого кирпичика. Пусть ваш дом будет крепким, надёжным и долговечным. Ранее мы с вами проводили тест, разработанный американскими медиками «Сколько лет вы проживёте?». Вспомните его результаты. Конечно, вы превысите рассчитанный в тесте возраст, если будете следовать тем советам, которые вы получили в результате строительства «Дома здоровья»

В заключении мне хочется рассказать вам одну притчу

« Эта история произошла давным-давно в старинном городе, в котором жил великий мудрец. Слава о его мудрости разнеслась далеко вокруг его родного города. Но был в городе человек, завидующий его славе. И вот решил он придумать такой вопрос, чтобы мудрец не смог на него ответить. Он пошел на луг, поймал бабочку, посадил ее между сомкнутых ладоней и подумал: « Спрошу - ка я у мудреца: скажи, о мудрейший, какая бабочка у меня в руках - живая или мертвая? Если он скажет - живая, я сомкну ладони, и бабочка умрет, а если скажет - мертвая, я раскрою ладони и бабочка улетит. Вот тогда все поймут, кто из нас умнее». Так все и случилось. Завистник поймал бабочку, посадил ее между ладонями и отправился к мудрецу. И он спросил у того: « Какая бабочка у меня в руках, о мудрейший, - живая или мертвая?» И тогда мудрец, который действительно был умным человеком, сказал:

« ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ....»

**Классный руководитель:** На этом наш классный час закончен, но думаю, что мы ещё не раз обратимся к проблеме здоровья.



## *Тест «Сколько лет вы проживёте?»*

Отвечайте на вопросы искренне, поскольку подводить итог будете вы сами.

Итак, возьмём число 72. Из него следует вычесть или прибавить к нему набранные, в результате ваших ответов очки. Юноши вычтите из 72 число 3. Девушкам нужно прибавить число 4. (Они живут в среднем на 7 лет больше)

1. Если вы живете в городе с населением более 1 млн. человек, то вычтите 2 года.
2. Если вы живете в населенном пункте с населением менее 10 тыс. человек, то добавьте 2 года. (Камышин 123 тыс.)
3. Если вы планируете в будущем заниматься умственным трудом, отнимите 3 года, если физическим – прибавьте 3 года.
4. Если вы занимаетесь спортом пять раз в неделю хотя бы по полчаса, то прибавьте 4 года, если два - три раза – прибавьте 2 года.
5. Если в будущем вы собираетесь вступить в брак – добавьте 5 лет, если нет – вычтите по одному году за каждые 10 лет холостой жизни (начиная с 25-летнего возраста).
6. Если вы постоянно спите больше 10 ч., вычтите 4 года, если по 7-8 часов - ничего не вычитайте.
7. Если вы плохо спите, отнимите 3 года. Большая усталость. Как и слишком продолжительный сон, - признак плохого кровообращения.
8. Если вы нервный, вспыльчивый, агрессивный, отнимите 3 года, если спокойный, уравновешенный – добавьте 3 года.
9. Если вы счастливы, добавьте 1 год, если несчастливы, отнимите 2 года.
10. Если вы собираетесь получить среднее образование, добавьте 1 год, если высшее – 2 года.
11. Если ваши бабушка и дедушка дожили до 85 лет, то добавьте 2 года, если оба дожили до 80-4 года, если кто-то из них скоропостижно скончался, не дожив до 50 лет (умер от инсульта, инфаркта и т. д.) вычтите 4 года.
12. Если кто-то из ваших родственников, не дожив до 50 лет, скончался от рака, инфаркта и др., вычтите 3 года.
13. Если вы выкуриваете больше 3 пачек в день, отнимите 8 лет, если 1 пачку – 6 лет, меньше пачки 3 года.
14. Если каждый день вы выпиваете, хоть каплю спиртного, вычтите 1 год.
15. Если ваш вес по сравнению с нормальным для вашего возраста и роста превышает 20 кг, вычтите 8 лет, если 15-20 кг – 4 года, 5-15 кг – 2 года.

Число, которое у вас получилось в итоге, и есть тот возраст, до которого вы можете дожить.