

Сценарий классного часа "Международный день здоровья"

Ведущий: Здравствуйте, дорогие друзья! Когда мы говорим «Здравствуйте», то, помимо простого приветствия, мы ещё желаем здоровья тому, с кем здороваемся. А на Востоке справедливо считают, что всё, что вы желаете другим, обязательно и к вам вернется. Поэтому, здоровайтесь чаще!

Дорогие друзья, сегодняшняя наша встреча посвящена Всемирному дню здоровья.

Немного об истории его появления. В годы после Второй мировой войны в разных странах встал вопрос о восстановлении подорванного здоровья военнослужащих и простых граждан.

Это стало поводом для объединения медиков многих стран во Всемирную Организацию Здравоохранения, устав которой был принят 7 апреля 1948 года. Именно этот день, 7 апреля, в дальнейшем стал датой празднования Всемирного дня здоровья, который начали отмечать с 1950 года. Советский Союз вошел в ВОЗ в том же 1948 году.

Праздник здоровья проводится уже 69 лет.

Духовное и умственное развитие – это тоже здоровье ! От движения зависят все сферы жизни человека, начиная от карьеры и заканчивая духовным равновесием.

Чтобы продолжить разговор о здоровье, надо обязательно вспомнить о стрессоустойчивости.

Стрессы (от англ. stress «нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения») подстерегают на каждом шагу.

Переживание стресса требует от человека больших энергозатрат. Поэтому длительное воздействие стрессовых факторов вызывает слабость, апатию, ощущение нехватки сил. Также со стрессом связывают развитие 80% известных науке заболеваний. Усталость, нервное напряжение,

ответственные дела, взаимоотношения с людьми, суматоха города, семейные дразги — всё это факторы стресса.

Ведущий: Мы продолжаем говорить о здоровье и приглашаем на сцену две команды по 5 человек.

Друзья, предлагаем вам вспомнить пословицы и поговорки о здоровье. (Приложение №1).

Команды по очереди называют пословицы.

Какая команда знает больше пословиц – побеждает.

Ведущий: Продолжим добавлять в формулу здоровья нужные компоненты и поговорим о правильном питании.

Кто из вас слышал о «пирамиде здорового питания»?

Ведущий вкратце рассказывает о каждом фрагменте пирамиды (Приложение №2).

Ведущий: И ещё несколько советов от врачей и диетологов. Помните, что:

Именно завтрак заряжает организм энергией, придает силы и даёт выносливость. Продукты должны быть богаты сложными углеводами – это макаронные изделия из цельнозерновой муки, неочищенный рис, хлеб грубого помола, всех каши, кроме манной, шпинат, капуста, кабачки, киви, грейпфруты и яблоки.

На обед – белки и углеводы - это мясо или рыба, а также овощи. Обращайте внимание на жирность мяса, не зря говорят, что болезнь ищет жирную пищу.

Ужинать следует не позже, чем за 3-4 часа до сна. Для этого лучше всего подойдут молочные продукты, овощи и фрукты.

Употребление еды в одно и то же время улучшает пищеварение.

Неспешная еда избавляет от переедания.

Вода - основа жизни и правильного питания, ведь она выводит из организма токсины и шлаки. Старайтесь пить по желанию, а организм сам подскажет вам, когда ему это нужно.

Питание должно быть не только полезным, но и разнообразным.

Научитесь дозировать количество сладкого и выбирать полезные сладости, например, фрукты, сухофрукты, темный шоколад, пастилу, зефир и мармелад.

Не зря говорят: "Недосол - на столе, пересол - на спине". Соль задерживает воду в организме, вызывает отеки, увеличивает нагрузку на сердце и сосуды.

Многие часто едят "за компанию": с членами семьи, друзьями или коллегами. А ещё по привычке: перед монитором компьютера, сидя перед телевизором. Забудьте об этой вредной привычке и ешьте лишь в случае, когда чувство голода напоминает о необходимости подкрепиться.

Ведущий: Все мы знаем песенку «Если хочешь быть здоров – закаляйся!». Действительно, без закалки, когда из каждого кондиционера дует предательский сквозняк, жить совершенно невозможно – это факт.

Знаете ли вы, что существует несколько абсолютно разных принципов закаливания: закаливание к холоду; к жаре; к пониженному атмосферному давлению, и так далее. Проще говоря, закаливание может проводиться к любому комплексу тяжёлых внешних условий.

У нас в России, в силу климатических условий, наиболее распространено закаливание к холоду, поэтому о нём и пойдёт речь.

Диапазон закаливающих процедур широк и знаком нам с самого детства.

Давайте вместе назовем их (воздушные ванны; солнечные ванны; обтирания; обливания; хождение босиком).

Есть ли среди вас, кто занимался или занимается закаливанием? Мы попросим вас поделиться вашим опытом. Поздравляем с Днём здоровья и желаем всегда любить себя, следить за своим здоровьем, каждое утро

просыпаться с новыми силами и отличным настроением, каждый день иметь большой потенциал и отличное здоровье по всем параметрам

