

Семейный бюджет и здоровый образ жизни школьника.

**Классный час для учащихся
8 – 9 классов.**

**Классный руководитель 9 класса:
Харковенко Лидия Евгеньевна.**

Тест «Твое здоровье».

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов 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 детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

Результаты. «ДА» - 1 балл.

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 свои привычки, иначе...

Здоровый образ жизни:

Правильное питание;

Занятие спортом;

**Чередование умственного и
физического труда;**

Полноценный сон;

Отказ от вредных привычек;

**Расходы на питание –
одна из основных
составляющих статей
расходов в семье.**

**Они составляют примерно
45% от семейного
бюджета.**



**Именно поэтому
необходимо сделать
питание рациональным с
точки зрения не только
биологии, но и экономики.**

**Рациональное питание –
это питание,
достаточное по количеству и качеству,
которое удовлетворяет все энергетические
потребности организма.**



**Неправильно организованное питание
может привести к некоторым
заболеваниям:**
задержка роста,
снижение иммунитета,
аллергия,
заболевания желудка,
истощение
или ожирение.



Чипсы, попкорн, газировка вредны для организма из-за большого содержания пищевых красителей, синтетических ароматизаторов и генетически модифицированных продуктов.

Задача:

Сколько генетически модифицированной картошки содержится в 90-граммовом пакете импортных чипсов, если в составе написано, что ее содержание равно 30%

Решение:

$90 : 100 \bullet 30 = 27$ г. трансгенной картошки.

**Не тратьте деньги на вредные для
вашего здоровья продукты питания!**



ДА!!!





вредным
привычкам



**Значительный урон семейному бюджету
наносят вредные привычки членов
семьи:
курение, употребление спиртных
напитков и др.**

Задача:

На сколько страдает семейный бюджет ежемесячно, если в семье есть неразумный курильщик, выкуривающий в день 20 сигарет по цене 25 руб. за пачку?

Решение: $25 \bullet 30 = 750 \text{ руб.}$

Ответ: на 750 руб. в месяц.

Задача:

А какую сумму смог бы сэкономить человек, бросивший курить, за год?

Решение: $25 \bullet 365 = 9125 \text{ руб.}$

Ответ: 9125 руб. за год.

**Помните, что курение вредит не только
бюджету вашей семьи, но и вашему
здоровью.**

Одна сигарета сокращает жизнь на 6 минут.

Задача:

**Вычислим сколько дней из каждого года теряет человек,
выкуривший в день 20 сигарет.**

Решение: $20 \bullet 365 = 7300$ (сигарет в год)

$7300 \bullet 6 = 43800 \text{м.} = 30 \text{дней } 10 \text{ минут.}$

**Ответ: 30 дней 10 минут каждого года своей жизни
курильщик превращает в дым**

Капля никотина убивает лошадь.

**Расположите слова по порядку
в высказывании:**

- убивает**
- никотина**
- лошадь**
- капля**

“Человек – это...”

а) венец природы,

б) корона природы,

в) голова природы,

г) шлем природы.

В каком фильме Леонида Гайдая герой учит танцевать твист, туша окурки то одной, то другой ногой”:

а) “Кавказская пленница,

б) “Операция “Ы” и другие приключения Шурика”,

в) “Бриллиантовая рука”,

г) “Пёс Барбос и необыкновенный кросс”.

**Что поражается у курильщика
прежде всего?"**

а) печень,

б) лёгкие,

в) сердце,

г) почки.

**Пьяный человек – не человек,
ибо он потерял...**

а) 1000 рублей,

б) друзей,

в) разум,

г) голову.

**Через сколько секунд после первой
затяжки яд – никотин поступит в
мозг?**

а) 7 секунд,

б) 10 секунд,

в) 20 секунд,

г) 1 секунда.

Писатель Василий Белов называл курящих женщин

а) гусынями,

б) курицами,

в) индюшками,

г) утками.

**По мнению известного хирурга
Фёдора Григорьевича Углова, после
приёма спиртного в коре головного
мозга остаётся:**

а) кладбище нервных клеток,

б) заряд бодрости веселья,

в) боль,

г) тошнота и рвота.

**Рак лёгких у курящих встречается
чаще, чем у некурящих:**

а) в 20-30 раз,

б) в 10-15 раз,

в) в 5- 10 раз,

г) в 15-20 раз.

**Курение – это частые болезни и
преждевременная...**

а) старость,

б) смерть,

в) молодость,

г) получка.

Часто при курении повышается:

а) артериальное давление,

б) атмосферное давление,

в) давление газа,

в) давление пара.

Болезнь заядлых курильщиков:

а) насморк,

б) грипп,

в) бронхит,

г) кашель.

Никотин всегда задерживает:

а) рост,

б) преступление,

в) машину,

г) очередь.

**«Эпидемия” курения ежегодно
уносит жизни россиян:**

а) 400 тысяч человек,

б) 100 тысяч человек,

в) 15 тысяч человек,

**г) не уносит жизни ни одного
человека.**

Курение – это скрытая...

а) болезнь,

б) наркомания,

в) привычка,

г) кинокамера.

**Во времена Петра I говорили:
“Кто курит табак, тот хуже...”**

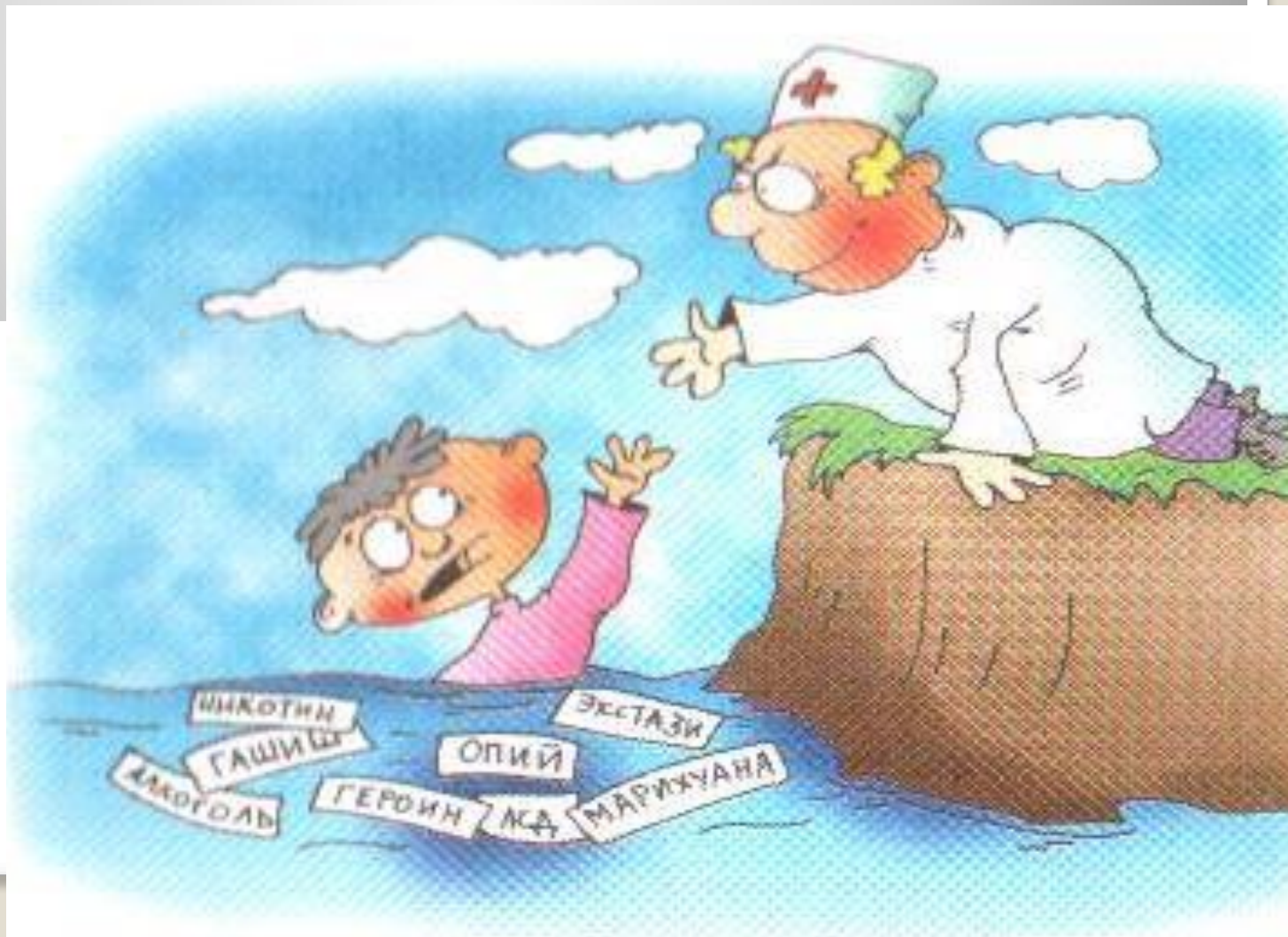
а) свиньи,

б) козы,

в) собаки,

г) серого волка.

Составьте пословицы и поговорки о вреде алкоголя.



**“Пьянство – верный спутник
хулиганства”**

“Много вина – мало ума”

«Где опьянение, там и преступление»

**“Выпил водки на копейку, а
дури прибавилось на рубль»**

Фильм о наркомании.

Скажу
наркотикам
«НЕТ!!!»



Конкурс агитационного плаката «Выбери верный путь»



Реклама и защита продукта «Мой любимый продукт».



Отгадывание кроссворда.

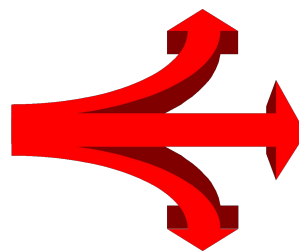
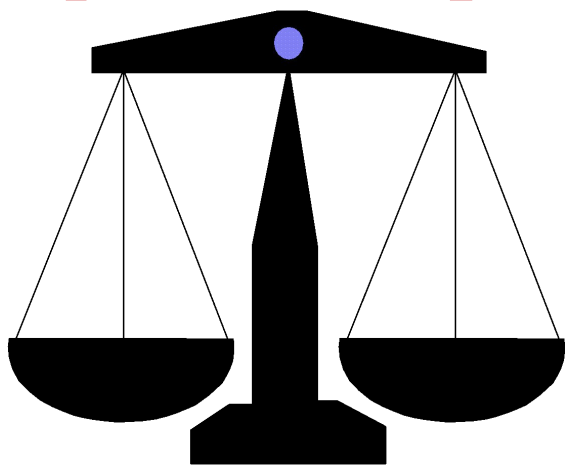


Я – человек!!!

**Запомни – человек не слаб.
Рожден свободным.
Он не раб.
Сегодня вечером,
Как ляжешь спать,
Ты должен так себе сказать:
"Я выбрал сам дорогу к свету
И, презирая сигарету,
Не стану ни за что курить.
Я – человек!
Я должен сильным быть!"**

**А теперь мы вам даем
время на раздумье, что
полезно, а что вредно для
вашей ЖИЗНИ.**

Время у вас еще есть!



???

СИНКВЕЙН – малая стихотворная форма, используемая для фиксации эмоциональных оценок, описания своих текущих впечатлений, ощущений, ассоциаций.

СИНКВЕЙН – это особая краткая запись основной обсуждаемой проблемы с учётом ряда требований.

На первой строчке записывается одно слово –
существительное. Это и есть тема синквейна.

Здоровье. Спорт. Питание. Сон. Прогулка. Папироса. Наркотик.

На второй строчке пишутся два **прилагательных**,
раскрывающих тему синквейна.

Закалённый. Спортивный. Цветущий. Добрый. Приветливый. Унылый.

На третьей строчке записываются три **глагола**,
описывающих действия, относящиеся к теме синквейна

Следить. Соблюдать. Выполнять. Жить. Радоваться. Горевать. Болеть.

На четвертой строчке размещается целая **фраза**,
с помощью которой высказывают свое отношение к теме.

**Со спортом дружить – здоровым быть. Солнце, воздух и вода –
наши лучшие друзья. В здоровом теле – здоровый дух.**

Пятая строчка – это **слово-резюме**, которое дает новую
интерпретацию темы, выражает личное отношение к теме.

Жизнь. Свобода. Улыбка. Грусть. Смерть. Радость.