

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
КЛАСНОГО ЧАСА**

«Здоровый образ жизни – это просто»

Куратор группы 19 ИСП 2 Тагирбекова Н.Ш.

Г.Дербент.

ГБПОУ РД «Колледж Экономики и Права»

2020

Пояснительная записка

Цель классного часа – сформировать у студентов представление о здоровом образе жизни; акцентировать внимание учащихся на необходимости вести здоровый образ жизни, с целью профилактики различных заболеваний; содействовать формированию разносторонне развитой и здоровой личности; ознакомить студентов с основными понятиями, что значит быть здоровым: не болеть, соблюдать режим дня, заниматься спортом, правильно питаться, соблюдать правила личной гигиены, отказаться от вредных привычек.

Содержание классного часа позволяет студентам изучить важные аспекты здорового образа жизни, способствует формированию отношения к своему здоровью, заставляет задуматься над образом жизни.

В ходе занятия используются традиционные и информационные педагогические технологии: рассказ, показ презентации, ознакомление с текстом рекомендаций.

Данная методическая разработка может быть использована классными руководителями и преподавателями колледжей, осуществляющих подготовку специалистов начального и среднего профессионального образования.

Основные сведения о мероприятии

Тема занятия: Здоровый образ жизни

Тип занятия: классный час.

Форма организации: беседа, показ презентации

Цели занятия

Дидактические:

-формирование у студентов представления о здоровом образе жизни

Развивающие:

-развитие навыков выполнения правил поведения для ведения ЗОЖ.

Воспитательные:

формирование гражданского самосознания, воспитания уважения к себе, чувства собственного достоинства, уверенности, что здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым; призыв заниматься спортом

Хронологическая карта классного часа

№п /п	Этапы занятия	Продолжительность (мин)
1	Организационная часть: Приветствие, позитивный настрой и психологическая установка на занятие	2
2	Мотивация деятельности: <ul style="list-style-type: none">• объявление темы,• формулировка целей и задач	5
3	Введение в тему классного часа Вступительное слово преподавателя	8
4	Раскрытие темы классного часа <ul style="list-style-type: none">- выступление преподавателей- выступление студентов	30
4	Подведение итогов классного часа	5
	Итого	50

Организационная часть.

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Введение в тему классного часа.

Современный человек. Все дальше и дальше уходит от природы. Пользуясь достижениями химии, физики, техники, мы перестаем активно двигаться. Переходим на синтетическое питание, дышим загрязненным воздухом, пьем отравленную воду. Все это приводит к тому, что мы приобретаем новые болезни, а наше душевное равновесие все чаще бывает нарушено из-за злобы, агрессивности, зависит как нашей, так и окружающих нас людей. Официальная медицина предлагает огромный арсенал новейших средств и методов лечения заболеваний, однако очень часто, избавившись от одной болезни, человек приобретает несколько других, связанных побочными эффектами синтетических препаратов.

Где же искать выход?

Наш организм создан для физической активности. Физические упражнения позволяют человеку до старости оставаться подвижными, бодрыми и работоспособными, что в конечном итоге продлевает его жизнь.

Раскрытие темы классного часа.

Исследования ,проведенные в Университете штата ОРЕГОН в США, показали, что у "спортивных женщин" более высокий уровень обмена веществ -1510 ккал в день(у тех, кто предпочитает малоподвижный образ жизни, этот показатель составляет 1443 ккал).Процент жировой ткани в организме спортсменок был на 10% ниже, чем у остальных людей.Что же можно посоветоватьтем, кто хочет перейти к более активному образу жизни? Конечно не нужно сразу идти в тренажерный зал и задавать организму непомерные нагрузки. Надо начать в домашних условиях с обычных упражнений, развивающих разные группы мышц.

Двигаться нужно как можно больше. Во время интенсивного движения активизируется кровообращение, улучшается обмен веществ, мышцы становятся упругими , а фигура подтянутой.Кроме того физическая нагрузка заметно повышает настроение.

Как оценить свою физическую форму.

Наиболее доступен и очень популярен во всем мире **степ-тест**.

Стоя лицом к невысокой скамейке (30см). встаньте на нее сначала только правой. а затем левой ногой.На пол ноги опускайте в той же последовательности: сначала правую. а затем левую. Это 1 круг. За 5 секунд нужно сделать 2 полных круга, а за 1 минуту, соответственно-24. В таком ритме вы должны двигаться 3минуты. Потом сядьте и измерьте пульс, чтобы узнать, как сердце справляется с нагрузкой,-это основной показатель тренированности организма, и он несколько различается для разных возрастных групп.

Первая группа(18-26лет)

пульс 73-отлично,
74-82-очень хорошо,
83-90-хорошо.
91-100-средне,
101-107-удовлетворительно,
108-114-посредственно,
115 и более -плохо

Вторая группа(27-60лет)

пульс 74-отлично
75-83-очень хорошо,

84-92-хорошо.

93-103-средне,

104-112-удовлетворительно,

113-121-посредственно,

122 и более -плохо

Ходить или бегать?

- **Ходьба**-одно из самых простых и эффективных физических упражнений. Люди привыкшие много ходить, редко жалуются на плохое здоровье. Во время бодрой пешей прогулкипроходит общая усталость повышается эмоциональный настрой. Когда человек идет энергичной походкой, унего согласованно работают все самые крупные мышцы ног, спины брюшного пресса.Это способствует улучшению кровообращения, обмена веществ и вентиляции легких. Таким образом, хо благотворно влияет практически на все жизненно важные органы системы, начиная с сердца.

- Еще одно бесспорное достоинство ходьбы заключается в том, заниматься ею можно где угодно: на стадионе, в парке, в лес помещении. Ходьба может быть прогулочной, оздоровительной и спортивной.

- **Прогулочная ходьба** — это ходьба в привычном, удобном для человека темпе. Начинать можно с коротких прогулок по 15-20 минут 2 раза в день. Постепенно в течение нескольких недель их продолжительность надо увеличить до 30 минут. При хорошем самочувствии через 1~2 недели можно время прогулок довести до 1 часа. Спокойные пешие прогулки не дают организму большой нагрузки, но, тем не менее, приносят ему большую пользу. Например, помогают избавиться от одышки или восстановить организм после болезни.

К оздоровительной ходьбе можно переходить тогда, когда вы сможете без напряжения ходить в течение часа. Темп такой ходьбы чуть быстрее прогулочного, но не напряжённее. Занятия начинаются с 10~ 15 минут прогулочной ходьбы, после чего нужно на некоторое время ускорить шаг, а в заключение еще 10 минут идти спокойно. Во время оздоровительной ходьбы нужно контролировать пульс, при правильно выбранном темпе он должен быть в пределах 18-20 ударов за 10 секунд. Если во время ходьбы вы чувствуете себя хорошо, длина «быстрой» дистанции в течение нескольких недель может достигнуть 2~3 км, через 4-6 месяцев — 5-6 км, а

к концу года — 10 км.

Для тех, кому нравится ходить еще быстрее, подойдет **спортивная ходьба**. Однако она требует гораздо больших усилий, и, соответственно, хорошей физической формы.

Занимаясь спортивной ходьбой, можно укрепить мышцы бедер, ягодиц, живота и спины, избавиться от лишних жировых отложений. Некоторое время понадобится, чтобы освоить особую технику. Во время спортивного шага ноги не слишком высоко поднимаются над поверхностью дорожки, а ступни как бы перекатываются с пятки на носок. Руки обязательно должны быть согнуты в локтях. Одежду и обувь для занятий ходьбой лучше подобрать свободную и легкую. Как и любым спортом, нельзя заниматься спортивной ходьбой на сытый желудок. После приема пищи должно пройти минимум 1,5-2 часа.

Бег. Если же ваша деятельная натура требует более динамичных занятий, остановите свой выбор на беге.

Оздоровительный бег самым благотворным образом влияет на физическую форму человека. Так же, как ходьба, он совершенствует функции кровообращения, дыхания, обменные процессы и повышает работоспособность. Кроме того, бег развивает выносливость и является хорошим средством закаливания, поскольку заставляет организм испытывать большие нагрузки. Но именно эти нагрузки требуют от нас осторожности. Перед тем как выйти на беговую дорожку, лучше всего проконсультироваться у врача. Занимаясь бегом неправильно, можно нанести серьезный ущерб организму.

Если врач не нашел у вас противопоказаний для занятий бегом, остается выбрать подходящее время и место для пробежек. Хороший вариант — парк или сквер недалеко от дома. Но идеальные условия можно найти только на стадионе, где есть беговые дорожки, покрытые специальным резиновым настилом. Ни в коем случае нельзя бегать по асфальту, так как бег по жесткому, не поглощающему толчки покрытию может вызвать заболевания голеностопных, коленных и тазобедренных суставов.

Время для пробежки каждый выбирает разное. По мнению одних специалистов, лучше всего бегать ранним утром, чтобы настроить организм «на рабочий лад». Другие считают, что интенсивная нагрузка в раннее время организму совершенно

ни к чему, и рекомендуют бегать с 17 до 19 часов. Нам остается только предложить вам просто выбрать удобное для вас время. Бегать можно через день или 5 раз в неделю, но наиболее эффективны ежедневные занятия. Оптимальная продолжительность пробежки - 45-60 минут, но к этому времени следует подходить постепенно, для начала будет достаточно всего 10-15 минут.

Одежда для бега должна быть удобной, не стеснять движения, хорошо пропускать воздух, впитывать пот и защищать тело от неблагоприятных погодных условий. Следует приобрести специальные беговые кроссовки с легкой гнущейся и пружинистой подошвой, которая поддерживает свод стопы. Головной убор обязателен в любую погоду.

Занятия всегда начинаются с разминки: ходьбы, общеразвивающих упражнений (приседаний, наклонов, вращения корпуса), специальных дыхательных и разогревающих мышцы упражнений. Если пренебрегать такой подготовкой, во время бега будут возникать неприятные ощущения, а также можно получить травму.

Бегущие ноги должны двигаться равномерно и легко, голову нужно держать поднятой, а плечи свободно опущенными. В первое время обязательно следить за пульсом, он не должен превышать 120-140 ударов в минуту. Кроме того, необходимо правильно дышать: вдох делается носом, выдох - ртом. При сбое дыхания следует перейти на бодрую ходьбу и сделать дыхательную гимнастику: поднять руки — вдох, опустить - выдох. Увеличивать нагрузку следует не за счет темпа, а за счет дистанции. Завершают пробежку еще одной легкой разминкой.

Правильное питание.

Правильное, рациональное питание является основным фактором здоровья и долголетия. От того, что, как и в каких количествах ест человек, зависит его физическое состояние.

Существуют определенные правила питания:

- 1) есть надо умеренно;
- 2) еда должна быть полноценной: в ней должны присутствовать в достаточном количестве белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины;
- 3) необходимо соблюдать режим питания. Рассмотрим эти три основных правила.

Умеренность в еде.

Питание человека должно соответствовать его энергетическим затратам. Излишнее потребление пищи так же, как и недостаточное, вредно для организма и служит причиной различных заболеваний. Показателями энергетического равновесия можно назвать хорошее самочувствие и нормальный вес.

Что же такое нормальный вес? Существует много методик его определения. Официальная медицина считает, что вес человека в килограммах должен быть равен росту в сантиметрах минус $100 \pm 10\%$.

Необходимое и достаточное количество пищи можно определить и по требуемому организму килокалориям. Для мужчин — работников физического труда, не требующего значительных энергозатрат (например, в сфере обслуживания), — среднесуточный энергетический обмен должен быть равен 2750-3000 ккал, для женщин той же группы -- 2350-2550 ккал. Для мужчин умственного труда затраты будут несколько ниже — 2550-2800 ккал, для женщин - 2200-2400 ккал. Для мужчин, занятых тяжелой физической работой (грузчики, лесорубы, косцы, строители и т. п.), энергозатраты выше — 3900-4300 ккал, — их питание должно быть более калорийным.

Расчеты показывают, что при постоянном превышении суточной калорийности пищи над энергозатратами на 300 ккал увеличивается накопление резервного жира на 15-30 г в день, что составляет в год лишних 5,4-10,8 кг.

Общий объем пищи, потребляемой взрослым здоровым человеком вместе с выпиваемой жидкостью, составляет примерно от 2,5 до 3,5 кг в день.

Сколько человек должен употреблять воды? Водный баланс в организме в среднем определяется такими средними величинами: питьевая вода (чай, кофе и т. п.) — 800-1000 мл, супы — 500-600 мл, вода, содержащаяся в твердых продуктах, — 700 мл, образующаяся в самом организме, — 300-400 мл. Таким образом, суточная потребность человека в воде — 2,3- 2,7 л. В условиях нормальной температуры и при умеренных физических нагрузках человек не должен выпивать в день более 1 л воды. Избыточное потребление воды приносит несомненный вред: увеличивается нагрузка на сердце, ускоряются процессы распада белка. Разумеется, в жаркую погоду и при интенсивном труде потребность в воде

возрастает, но и теряет ее организм при этом значительно больше, главным образом с потом. Утолять жажду лучше постепенно, выпивая через 10-20 минут по несколько глотков.

Полноценность пищи.

В рационе любого человека обязательно должен присутствовать определенный состав белков, жиров и углеводов. При нарушении баланса этих веществ в организме происходят различные неблагоприятные сдвиги. Основная функция углеводов состоит в поставке энергии организму. Жиры, и особенно белки, кроме снабжения организма энергией являются еще и необходимым материалом для пластических целей, т. е. для постоянно протекающих процессов обновления клеток.

Подведение итогов классного часа.

Заключительное слово преподавателя:

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроения и отказа от вредных привычек