

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
«КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»

Классный час
на тему:
«Я выбираю здоровый образ жизни»

Преподаватель: Халилова Эльнара Кахримановна
Группа: 39 ПСА

Дербент 2020

Введение

Классный час посвящен здоровому образу жизни. По материалам социологических исследований, многие молодые люди ставят здоровье на 7-8 место в иерархии ценностей, отдавая предпочтение карьере, богатству, личному процветанию и т. п. Сценарий мероприятия построен с учетом возрастных особенностей студентов, в нем есть и игровые моменты, и достаточно серьезная информация. Важно, чтобы у студентов в процессе занятий развивались следующие качества:

- положительная оценка себя и своих способностей;
- понимание важности продолжения образования;
- умение распознавать попытки отрицательного влияния со стороны сверстников и умение противостоять им;
- знание того, к кому, кроме сверстников, можно обратиться за помощью.

Мероприятие не требует длительной подготовки. При недостатке времени игровые моменты может озвучить сам преподаватель.

Основная часть

Цель: формировать положительное отношение к здоровью как величайшей ценности.

Задачи: расширить представление студентов о здоровом образе жизни; способствовать формированию положительного отношения к здоровью; побуждать студентов к соблюдению навыков здорового образа жизни; содействовать воспитанию у студентов чувства ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи и общества.

Подготовительный этап:

Предложить двум группам приготовить стенгазеты на тему: «Мы за здоровый образ жизни!»; Проведение анкетирования.

Форма и методика проведения:

Мероприятие построено на совокупности следующих интерактивных форм и методов воспитания.

Интерактивные формы и методы	Целевые установки формы и метода проведения классного часа
Дискуссия, диспут	Вовлечение студентов в обсуждение различных проблем, обучение студентов выслушиванию и пониманию мнения других, отстаиванию своей точки зрения, формирование личностной зрелости студентов
Коллоквиум (беседа)	Выяснение и повышение знаний студентов путем высказывания своей точки зрения на рассматриваемую проблему, обосновывая и защищая ее. Аргументируя и

	отстаивая свое мнение, студент в то же время демонстрирует, насколько глубоко и осознано он освоил изученный материал.
Конференция	Обучение студентов серьезно относится к определенным вопросам, самостоятельно работать с информационным материалом, подготавливать тему, выступать перед аудиторией.

Оформление:

1. Надпись на классной доске «Здоровый образ жизни»

Видеоматериал:

Презентации: 1. «Что имеем - не храним, потерявши - плачем»;

2. «Профилактика вредных привычек»;

3. «Правильное питание»

Структура

открытого классного часа

«Здоровый образ жизни»

Содержательный компонент классного часа

I. Организационный момент.

1. Объявление темы классного часа, постановка цели. Интерактивная беседа «Что имеем, не храним...»

2. Мини-лекция «Что такое здоровье?»

3. Тест/результаты

4. Выведение правил здорового образа жизни.

5. Медицинская консультация «Секреты здоровья».

6. Игра «Да, нет, не знаю».

7. Заключительное слово.

8. Подведение итогов.

II. Ход классного часа.

1. Интерактивная беседа «Что имеем, не храним...»

Классный руководитель. Тема нашего классного часа «Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам».

Как вы уже поняли, у нас пойдёт разговор о здоровье и о здоровом образе жизни. Каждый взрослый человек вам скажет, что здоровье - это величайшая ценность, но почему-то современная молодежь в числе главных ценностей называет деньги, карьеру, любовь, славу, а здоровье ставит на 7-8 место.

На доске мы написали некоторые высказывания. Давайте прочитаем эти высказывания. А я вот хочу обратить ваше внимание на пословицу (*читает*): «Что имеем, не храним, потерявши, плачем».

Как вы думаете, какое отношение эта пословица имеет к теме нашего разговора?

Примерные ответы студентов:

- *Мы не храним здоровье, а когда заболеем, плачем.*
- *Мы не только не храним, а намеренно портим свое здоровье, потом жалуемся.*
- *Мы думаем, что будем здоровы всю жизнь, а в старости вспоминаем, как разбрасывались своим здоровьем, не берегли его.*
- *Мы храним деньги, бережем одежду, а свое здоровье не бережем, а когда начинаем болеть, жалуемся об этом.*

Классный руководитель. Верно. Мы знаем, как сохранить деньги, как сберечь вещи. А знаете ли вы о том, как хранить здоровье? *Студенты делятся своими соображениями.* Сегодня мы и будем говорить о том, что нужно делать, чтобы сохранить своё здоровье потому что это величайшая ценность человека.



2. Мини-лекция «Профилактика вредных привычек»

Классный руководитель. Итак, сегодня мы говорим о здоровье. Как вы понимаете это слово?

Студенты отвечают, что здоровье - это когда ничего не болит, когда ты хорошо себя чувствуешь и т. п.

Но тогда у пьяниц и наркоманов, у которых пока ничего не болит, тоже можно назвать здоровыми?

Студенты высказывают свои мысли.

Действительно, долгие годы здоровье и понималось как отсутствие болезней и физических недостатков. Но в наше время установилась другая точка зрения. Согласно этой точке зрения, здоровье бывает физическое, душевное и социальное.

Физическое здоровье - это состояние правильной работы всего организма. Если человек физически здоров, то он может выполнять все свои текущие обязанности без излишней усталости. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома.

Душевное здоровье проявляется в том, что человек доволен собой, нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворен своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо отдыхать, получать новые впечатления, общаться с друзьями.

Социальное здоровье проявляется в отношениях с другими людьми. Социально здоровые люди умеют ладить с окружающими. Они уважают чужие права и могут отстоять свои. Они поддерживают добрые отношения с родственниками, умеют находить новых друзей, умеют выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.

Здоровым можно назвать только такого человека, который обладает всеми тремя видами здоровья.

3. Тест/результаты

Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Давайте проведем небольшое тестирование о своем здоровье, вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам.

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.

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

Результаты.

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 работать. Вам немедленно нужно изменить свои привычки, иначе...

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни.

Классный руководитель. Итак, здоровье - это великая ценность, но многие начинают это понимать, когда заболеют. Ученые, утверждают, что организм человека рассчитан на 150-200 лет жизни. А у нас сейчас люди живут в 2-3 раза меньше. Как вы думаете, почему? Что мешает людям жить долго?

Примерные ответы студентов:

- Экология.
- Вредные привычки.
- Питание.
- Стрессы.
- Тяжелая работа.
- Отсутствие движения.
- Маленькие зарплаты и т. п.

Классный руководитель. Да, безусловно, все, что вы назвали, влияет на здоровье человека, но медики утверждают, что самое главное для здоровья - это умение человека работать над собой, над своим здоровьем. Все ученые сходятся в одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.

А вот из чего складывается здоровый образ жизни? Давайте попробуем определить я помогу, я загадаю вам загадки. Каждая загадка -это один из факторов здоровья.

Итак, 7 факторов здоровья.

Учитель читает загадки, дети разгадывают..

1. Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. (*Режим дня.*)
2. Порядок приема пищи, ее характер и количество. (*Правильное питание.*)
3. Состояние человека, когда головной мозг отдыхает (*сон*)
4. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц. (*Движение, спорт.*)
5. Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (*Гигиена.*)
6. Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям. (*Закаливание.*)
7. Состояние человека способного выразить свои внутренние чувства (*Эмоции*)

Итак, что же у нас получилось. Из чего складывается здоровый образ жизни, который дарит человеку здоровье и долголетие?

1. Режим дня.
2. Правильное питание;
3. Сон;
4. Активная деятельность и активный отдых;
5. Гигиена
6. Закаливание
7. Эмоции и здоровье
8. Отсутствие вредных привычек.

Я предлагаю добавить в этот список еще один пункт - отсутствие вредных привычек. Вы согласны со мной?

Участники высказывают свои мнения.

Действительно, человек может выполнять все пункты здорового образа жизни, но одна его вредная привычка, например, курение или алкоголизм, сведет на нет все его усилия. Вывод: вредные привычки несовместимы со здоровым образом жизни.

3. Медицинская консультация «Секреты здоровья».

Классный руководитель. А сейчас мы открываем нашу медицинскую консультацию, которую назовём «Секреты здоровья». Остановимся на каждом правиле (факторе) здоровья отдельно.

1. Для здорового образа жизни очень важен режим дня. Все уже достаточно знают о пользе режима дня, так что доказывать эту пользу необходимости, пожалуй, нет. Чтобы предупредить все эти неблагоприятные последствия, нужно правильно построить режим дня студента.

Студент: Человек, который соблюдает режим дня, гораздо больше успевает, меньше устает. Но при составлении режима дня нужно учитывать и особенности своей психики. Как известно, люди делятся на «жаворонков», «сов» и «голубей». «Жаворонки» с утра очень активны, деятельны, а к вечеру устают, хотят отдохнуть. Любят рано ложиться и рано вставать. А «совы», наоборот, сутра вялые, а ближе к вечеру становятся активными, деятельными. Любят поздно ложиться и поздно просыпаться. «Жаворонки» предпочитают для работы и других занятий утренние часы, а «совы» - вечерние. «Голуби» приспосабливаются к обоим ритмам.

Если это учесть, ваша работа будет более продуктивной.

2. Правильное питание—основа здорового образа.

Студенты: Исследования показали, что если правильно питаться, то снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности. Здоровое питание — одна из основ здорового образа жизни. Здоровое питание должно быть регулярным, разнообразным, богатым овощами и фруктами.

Студенты: Врачи-диетологи всего мира выявили пятерку самых вредных продуктов для человека

В эту пятерку вошли

1. Сладкие газированные напитки. Созданы вовсе не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее пяти чайных ложек.

Классный руководитель Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.

2. Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жира плюс искусственные вкусовые добавки.

3. Сладкие батончики. Сочетание большого количества сахара и различных химических добавок обеспечивает высочайшую калорийность и желание есть их снова и снова.

4. Сосиски, сардельки, вареная колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.

5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.

Классный руководитель Я начинаю пословицу, а вы заканчиваете.

Пословицы:

1. От хорошего сна ... Молодеешь
2. Сон – лучшее ... Лекарство
3. Выспался – будто вновь... Родился

Классный руководитель Необходимо добавить, что к компонентам здорового образа жизни относится еще и двигательная активность (не менее 30 минут в день). Она улучшает работу всех жизненно важных органов. Без физической нагрузки не может быть здоровья.



«Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь», – так считал римский поэт Гораций.

Всем известно: «В здоровом теле – здоровый дух!». Ребята, почему полезно делать по утрам зарядку, заниматься спортом?

Классный руководитель Это укрепляет мышцы человека, держит в тонусе, бодрит человека. Человек, который дружит с физкультурой закаляется, меньше болеет.

Правильно! 30 минут умеренной физической активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье. И неважно прогуляетесь ли вы в это время, проедете на велосипеде или погоняете в футбол. Просто это должно быть каждый день. С физкультурой нужно дружить. Зарядка должна стать для вас ежедневной привычкой.

Классный руководитель Статистика: сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье. Вывод прост – больше двигайся! *Ежедневная утренняя зарядка и занятия физкультурой.*

Отсутствие вредных привычек.

Классный руководитель Для здорового образа также важно жить без вредных привычек. Что относится к вредным привычкам?

Студенты. Курение, алкоголь, наркотики.

Классный руководитель Правильно. Курение, алкоголь, наркотики приводят к серьёзным, смертельно опасным болезням.

Табакокурение часто относят к вредным привычкам, а ведь это одна из опасных болезней, называемая химической зависимостью. Если человек 12-17 летнего возраста курит, то у него появляются головные боли, головокружение, спазмы в животе, затруднения при дыхании, перепады кровяного давления. Табак оказывает пагубное действие на здоровье. Половина курящих теряет 20 -25 лет жизни.

При табакокурении: 25 вредных веществ табачного дыма сгорают, 25 поглощает сам курильщик, 50 отравляют воздух в помещении. Дым, которым вынуждены дышать некурящие, содержат больше вредных веществ, чем дым, вдыхаемый самим курильщиком. Это - преступление!

Классный руководитель Статистика утверждает: ежегодно люди выкуривают 3600 млрд сигарет, 3,5 млрд жителей планеты пропускают через легкие ядовитый дым от 5 млрд кг табака. Каждая сигарета сокращает жизнь на 5-6 мин.

Наркотики - война без взрывов. Наркоман - социальный труп. Он ко всему равнодушен. Его ничего не интересует. Его смыслом жизни становится приобретение и употребление наркотиков. Чтобы не казаться слабым среди подростков, они стремятся приобщить к своему увлечению других. Большинство наркоманов в браке не состоят и не имеют детей. А если у больного наркоманией и родится ребенок, то умственно и физически отсталый. Больной наркоманией совершает много преступлений: кражи, взломы, нападения и даже убийства

Алкоголь-шаг в пропасть. «Пьянство унижает человека, отнимает у него разум, по крайней мере на время, и в конце концов превращает его в животное.»Ж.Ж.Руссо.

«Пьяный человек – не человек, ибо он потерял то, что отличает человека от скотины, - разум.»Т.Пен. Пьянство – это добровольное сумасшествие.

Алкоголь не снимает нервное напряжение, а ведет к накоплению патологии и поражению психики. Те, кто льют с «горя», от отчаяния, от обиды, могли убедиться в том, что спиртное не только не помогает избавиться от тяжелых проблем, но и создает новые проблемы. Курение, пьянство - уродливые привычки. Они разрушают важнейшие системы человеческого организма.

Компьютерная зависимость (игромания).

Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- воздействие электромагнитного излучения монитора;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;

стресс при потере информации

5. Игра «Да, нет, не знаю». (Приложение 2)

1). Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? *(Да.)*

2). Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? *(Нет.)*

3). Верно ли, что шоколадные батончики входят в пятерку самых вредных продуктов питания? *(Да.)*

4). Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10 000 человек? *(Да.)*

5). Правда ли, что бананы поднимают настроение? *(Да.)*

6). Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? *(Да.)*

7). Правда ли, что есть безвредные наркотики? *(Нет.)*

8). Отказаться от курения легко? *(Нет.)*

9). Правда ли, что большинство людей не курит? *(Да.)*

10). Правда ли, что «совы» любят работать по утрам? *(Нет.)*

11). Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? *(Да.)*

12). Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? *(Нет.)*

13). Правда ли, что надо ежедневно выпивать два стакана молока? *(Да.)*

14). Правда ли, что сладкие напитки входят в пятерку самых вредных продуктов питания? *(Да.)*

15). Правда ли, что минута смеха равна 45 минутам пассивного отдыха? *(Да.)*

16). Согласны ли вы, что стресс полезен для здоровья? *(Нет.)*

17). Согласны ли вы, что картофельные чипсы полезны для здоровья? *(Нет.)*

18). Верно ли, что сосиски полезны для здоровья? *(Нет.)*

19).Верно ли, что можно стать наркоманом от одного укола? (Да.)

20).Верно ли, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов? (Да.)

III. Заключение

Классный руководитель. Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье - это самая большая ценность для человека. На наше здоровье влияет множество факторов: и климат, и политика, и экономика и много чего еще. Что-то мы не в силах изменить. Но очень много зависит и от нас. Чтобы быть здоровым, чтобы жить долго и счастливо, нужно вести здоровый образ жизни. И это под силу каждому человеку.

Классный руководитель. Что интересного вы узнали сегодня? Что обязательно возьмете на вооружение?

Что вы нового узнали, по теме «Здоровый образ жизни».

Примерные ответы детей:

- Узнал о вредных продуктах, больше не буду их покупать так часто.
- Узнал о «совах» и «жаворонках», по-моему, я «сова».
- Узнал о том, что человек может жить более 100 лет.
- Буду стараться вести здоровый образ жизни

Оценочно-аналитический компонент классного часа

В качестве критериев результативности классного часа выступили:

- личностное значение усваиваемой информации;
- влияние на самореализацию личностного потенциала студента;
- развитие индивидуальности и творческих способностей студентов;
- влияние на развитие коллектива;
- комфортности и активность участников.

Заключение

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Прежде всего, речь идет о пользе рационального питания, и его значении в обеспечении здорового образа жизни человека, опирающийся на сознательное и ответственное отношение к своему здоровью. Рациональное питание – это знание правил употребления пищи, и все с этим связанное. Без еды не может прожить человек, и поэтому это очень важный момент в жизни каждого человека.

Смысл нашей методической работы по формированию ценностей духовно-нравственной личности состоит в том, чтобы помочь студенту самостоятельно принимать решения, выбор моральных принципов, убеждений и поступков по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих людей. Мы считаем, что нами проводится большая работа. Наши студенты упорно идут к достижению поставленной цели – стать духовно-нравственными людьми.