

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»

Группа 19 ПСА 1

Специальность: 40.02.03 «Право и судебное администрирование»

Классный руководитель: Абдуллаева А.М.

Прошел 17 октября 2020 года

Цели:

Пропагандировать здоровый образ жизни.

Задачи:

развивать у студентов умение вести дискуссию, аргументировать собственную точку зрения;

формировать здоровый образ жизни посредством правильного питания, учиться быть здоровым душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;

ХОД КЛАССНОГО ЧАСА:

Вступительное слово классного руководителя Абдуллаевой А.М.

Мы все понимаем необходимость ведения здорового образа жизни. Но часто не знаем, а что для этого необходимо делать, как себя вести. Поэтому я считаю очень важным для нас всех знать четко, что собой представляет здоровый образ жизни. На что надо обращать внимание. Сегодня мы с вами разберем основные компоненты здорового образа жизни.

Студент Куркулов Элькин : я сам являюсь сторонником здорового образа жизни и хочу , чтобы все мои однокурсники ко мне присоединились. Вот основные Компоненты здорового образа жизни

а) Правильное дыхание.

Очень важно всегда дышать через нос. В носовых ходах воздух очищается, согревается, увлажняется. В оздоровительной гимнастике под названием «йога» принято считать, что «одно только поколение правильно дышащих людей возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть как на нечто необыкновенное».

Конечно же, важно и то, чтобы воздух, которым мы дышим, был чистым.

б) Рациональное питание.

Пища должна содержать витамины! Свежие овощи и фрукты, мед, курага, орехи, изюм, гречка, овсянка, пшено — вот продукты, повышающие жизнедеятельность организма. Необходимо включать их в свой рацион. А хлеб из муки мелкого помола, макароны, сосиски, колбасы, жареный картофель лишены большей части биологически активных веществ. Такой рацион понижает жизнедеятельность организма. Также важно помнить, что продукты, которые содержат различные консерванты, подсластители и красители, не полезны и даже опасны для здоровья.

в) Двигательная активность, занятия физкультурой и спортом, положительные эмоции и закаливание.

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.

Самые полезные и доступные виды спорта: плавание, езда на велосипеде, гимнастика, походы.

Положительные эмоции тоже необходимы для здорового образа жизни: радость, счастье, удовлетворенность жизнью, доброта.

Отрицательные эмоции, которые разрушают здоровье: злость, страх, обида, тревога, тоска, мнительность, жадность. Старайтесь избегать таких эмоций и оберегать от них окружающих вас людей.

Студент Рамазанов Хабибулла; Правильное питание — основа здорового образа жизни. Ни у кого не вызывает сомнения тот факт, что употребление в пищу экологически чистых продуктов, сбалансированный по основным компонентам и калорийности рацион являются залогом нормального физического и умственного развития детей, повышает устойчивость детского организма к различным инфекциям, укрепляет иммунитет и здоровье. Продукты здорового питания не должны быть сильно дорогие — достаточно того, что они будут натуральными и свежими. В нашем рационе на каждый день должны быть обязательно фрукты, овощи и соки. По утрам очень полезны каши, также в рацион питания необходимо включать рыбу, которая необходима для работы мозга. Обязательно нужно есть орехи и диетическое мясо. В последнее время в СМИ можно услышать такой термин как «экология питания». Так что же это такое?

Понятие экологии питания включает в себя различные аспекты. Прежде всего, экология питания означает выбор продуктов, употребление которых не вредило бы нашему организму. В наше время мы употребляем в пищу очень много продуктов, чья экология нарушена, и на переработку которых наш организм тратит слишком много времени, при этом иногда не получая правильных калорий, необходимых для своего развития. А изобретение фастфуда оказало примерно такое же воздействие на экологию питания, как изобретение ядерной бомбы на экологию планеты. Одно из главных требований к продуктам фастфуда — длительное хранение. Необходимость сохранять продукты в течение очень долгого времени предполагает, что в них нужно добавить определенное количество консервантов, что делает продукты питания менее экологичными. А вы знаете, как влияют многие консерванты на наш организм? Аллергия, головная боль и общая утомляемость — самое малое, что они могут вызывать. Далекий от экологически чистого продукт может вызывать приступы астмы, появление злокачественных опухолей. Другие повышают содержание холестерина. Третьи ослабляют иммунную систему. Как можно с такими продуктами поднять экологию питания на должный уровень? Утверждения ученых о том, что все эти пищевые добавки якобы абсолютно безвредны, сомнительны по той простой причине, что новые консерванты появляются быстро, а для качественного эксперимента по определению безвредности нужно проводить наблюдения над изменениями в организме в течение нескольких лет, а, может, и поколений.

Студентка Михайлова Гюльназ: Промышленность, котельные, транспорт - три основных источника загрязнения атмосферы. Во многих городах уже сейчас остро стоит проблема очистки воздуха. Миллионы горожан во всем мире уже сейчас вынуждены покупать чистую воду. Мировой океан загрязнен нефтью, тяжелыми металлами, бытовыми отходами. Почва загрязняется промышленными и сельскохозяйственными отходами. В роли главных загрязнителей выступают металлы и их соединения, удобрения, ядохимикаты, радиоактивные вещества, бытовой мусор. Радиоактивное загрязнение - это заражение такими элементами, распад которых сопровождается излучением. Это излучение может продолжаться несколько лет, проникая в живые организмы и вызывая в них различные мутации. И наконец, истребление флоры и фауны. Ученые считают, что к середине следующего века может исчезнуть четверть, а то и половина из ныне живущих видов. Это массовое вымирание также является результатом деятельности человека.

Но наибольшую угрозу существованию Земли несет современное ядерное оружие. Оно может уничтожить все живое на планете.

В чем же выход? Как мы можем помочь нашей планете? Наш ответ - повышение экологической культуры каждого человека. Человек, обладающий экологической культурой, осознает себя не отдельной особью, а частичкой природной среды. Он понимает, что, помогая природе, он помогает самому себе.

Студент Асланбеков Кафлан: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, которые укрепляют сердце, сосуды и организм в целом. Даже небольшая каждодневная 20-минутная гимнастика приносит огромную пользу. Гимнастика, атлетика, подвижные игры очень полезны для сердечно-сосудистой системы, лёгких, укрепления опорно-двигательного аппарата. Занятия бегом оказывают положительное влияние на нервную и эндокринную системы. Ходьба помогает избавиться от лишнего веса. Подсчитано, что за 1 час быстрой ходьбы сгорает до 35 граммов жировой ткани.

Студент Беширов Бешир: Правильный рацион питания играет очень важную роль в здоровье человека и состоянии его зубов. С пищей мы получаем все необходимые организму питательные вещества и микроэлементы. Большое заблуждение считать, что все наши предки во времена отсутствия стоматологии ходили с вонючими, гнилыми зубами. Все зависело от питания. Археологи по состоянию зубов определяют, какая пища составляла основной рацион предков. Если зубы хорошо сохранились, на них нет следов кариеса, значит люди питались грубой пищей, семенами растений.

Полоскание полости рта после приема пищи сохранит здоровье ваших зубов и десен на долгие годы. Мы должны 2 раза в году посещать стоматолога.

Заключительное слово классного руководителя Абдуллаевой А.М.

Сохранение здоровья – это регулярный труд. Сейчас вы молоды и здоровы. Но не стоит обольщаться – о сохранении здоровья нужно помнить всегда. А чтобы сохранить здоровье, надо:

Не курить, не употреблять алкогольные напитки.

Заниматься спортом.

Почаще есть рыбу, овощи, фрукты.

Дышать свежим воздухом.

Пить воду, молоко, соки, чай.

Как можно больше ходить.

Спать достаточно.

Проявлять доброжелательность.

Чаще улыбаться.

Любить жизнь.