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

КЛАССНЫЙ ЧАС

на тему:

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Группа 49 ПД 2

Специальность: 40.02.02 «Правоохранительная деятельность»

Классный руководитель: Абдуллаева А.М.

Прошел 24 октября 2020 года

Цели:

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

Задачи:

1. Развивать знаний студентов о здоровье и здоровом образе жизни.
2. Формировать навыков самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации.
3. Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

Ход проведения классного часа

Выступление классного руководителя Абдуллаевой А.М. -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 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 удовлетворён своими достижениями и может сделать 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 отстаивать 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.

Студент Алиев Р.- Здоровье – это одна из важнейших ценностей человека, залог благополучия и долголетия.

С интенсивностью жизни, работоспособностью человека, устойчивостью организма к внешней среде и к инфекционным заболеваниям прямо связано питание. Доказано его связь с настроением человека. Правильное питание снижает усталость, улучшает самочувствие, уменьшает раздражительность и возбужденность. Для поддержания хорошего здоровья пищевой рацион каждого человека должен быть ограниченным по объему и полноценным по набору продуктов. Рекомендации по рациональному питанию очень индивидуальны, но существуют принципы, придерживаться которых должны все. Прежде всего, строгое соблюдение ритма приема пищи. Ритмично в человеке все: работа

внутренних органов, клеток, тканей, частота дыхания, пульсация сердца.

Доказано, что нормальная желудочная секреция может поддерживаться только при наличии четко установленных промежутков между приемами пищи.

Соблюдение ритма приемов пищи во многом является залогом хорошего аппетита.

Специалисты считают, что основной прием пищи должен быть принят днем, а меньшая часть после 18 часов. Вечером не стоит есть мясо, не полезны вечером острые блюда, также крепкий чай и кофе.

Есть еще одно правило: отучаться насыщаться пищей до предела. В этом случае происходит стойкое растяжение желудка и бороться с этим очень трудно. Нужно встать из-за стола вовремя, чтобы еще осталось желание поесть.

Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевать и почувствовать вкус. Подсознательно оказывают благотворное влияние на пищеварение оформление блюд, сервировка стола.

На сегодня твердо установлено, что для живых существ необходимо по крайней мере 10 металлов. Это железо, медь, магний, кобальт, цинк, марганец, натрий, калий, кальций.

Человек может получить эти вещества, употребляя в пищу сырые растительные продукты питания.

Студентка Абдуллаева Алина- Сохранению и укреплению здоровья человека способствует высокая двигательная активность, достаточная физическая нагрузка и закаливание. Современному человеку приходится затрачивать все меньше физических усилий. Но самой природой в человеке заложена потребность в движении, в мышечном усилии, и подавлении этой потребности ведет к тяжелым последствиям для здоровья. В последнее десятилетие одной из главных причин преждевременной смерти людей стали болезни сердечно-сосудистой системы. Ученые определили, что при гиподинамии особенно страдают кровеносные сосуды, сердце и нервная система. Обследования показали, что у людей занимающихся спортом физическое развитие происходит более гармонично. У них выше жизненная емкость легких, больше мышечная сила.

Студент Алекперов М.-Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека. Закаливание необходимо проводить с постепенно нарастающей силой раздражения. Это значит, необходим постепенный переход от более высоких температур к более низким и от малой продолжительности процедур к большой. Способов закаливания много. Очень простой и эффективный способ закаливания – это хождение босиком. Дело в том, что подошвы ног – несколько необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки – проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы. Регулярно по утрам, умываясь, потопчитесь на вязанном бугристом коврике босыми ногами. И вы убедитесь, как сразу же к вам придет ощущение бодрости после сна, организм будет лучше подготовлен к умственной и физической работе. Закаливанию способствует пребывание на свежем воздухе, водные процедуры. Много радости приносит купание. Через нервные окончания, которые расположены на коже, водные процедуры оказывают влияние на весь организм человека. Но если будешь действовать по принципу: все, с сегодняшнего дня начинаю закаливаться, снимаю обувь, обливаюсь холодной водой, наверное, дело закончится насморком, если не хуже. Часто сырые ноги становятся причиной простуды, головной боли. Дело в том, что подушечки четырех ногтевых фаланг пальцев ног (кроме больших пальцев) связаны с лобными гайморовыми пазухами. Недаром народная мудрость гласит: «Держи ноги в тепле, а голову в холоде».

Студент Бахманов А.- Человек, соблюдающий здоровые формы жизнедеятельности, свободнее переносит психоэмоциональные трудности, легче переносит стрессовые ситуации.

Эмоциональная сфера человека может резко колебаться в течение суток, часов и даже минут, в зависимости от самых разных поводов.

Эмоции сопровождаются изменениями функционирования многих систем организма, не подвластных воле: учащается пульс, изменяется частота и глубина дыхания, поднимается давление.

Солнечный свет, лунные блики, шум дождя, обращенное к вам слово, чья-то мимолетная улыбка – все находит отзвук в нашем сознании, привлекает или отталкивает, вызывает радость или тревогу.

Умение владеть собой зависит не только от эмоциональной сферы человека, но и от индивидуального уровня воспитанности и волевых качеств человека.

Студент Мирзабеков Р.- Немалую роль в сохранении здоровья играет борьба с вредными привычками: курением и алкоголем.

Употребление алкоголя – это тоже вредная привычка организма.

Алкоголь требует к себе в жертву не только взрослых людей, но и их будущее. В пьющих семьях 38% детей оказываются недоразвитыми и больными. Алкоголь укорачивает жизнь в среднем на 17 лет. Алкоголь не только ослабляет тело, но и разрушает личность.

Пьянство ведет за собой 6 зол: бедность, раздор, болезнь, потерю репутации, позор и ослабление умственной активности.

Заключительное слово классного руководителя Абдуллаевой А.М.-

Если вы хотите жить долго и счастливо и при этом сохранить светлый ум до старости, Вы должны вести здоровый образ жизни, не курить, не употреблять алкоголь и наркотики.