

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

Отчет

Классного часа на тему:

ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ДОРОГО?

Составила: Халилова Кадиша Ураковна, кл.рук. гр. 49 ЗЧС 3, отделения ЗЧС.
08.10.2021г.

Цель: пропаганда здорового образа жизни

Задачи:

1. Сформировать понятия уровня физического состояния человека и физического здоровья
2. Определить и ознакомить студентов с их личными показателями уровня физического состояния
3. Разработать рекомендации по поддержанию и улучшению физического состояния и физического здоровья студентов

Оснащение мероприятия:

Дидактические материалы: выдержки из методик оценки уровня физического состояния и физического здоровья, памятки «Здоровое питание», «Нормативы физической нагрузки».

Цифровые, видео- и аудиоматериалы: мультимедиапрезентации по результатам каждого исследования, видеоролики по теме.

Подготовительный этап.

1. Предварительно к мероприятию готовятся несколько студентов. Первый студент на основе анкетирования выявляет, сколько человек считают

себя здоровыми, ведут ли они здоровый образ жизни, занимаются ли спортом. Результаты оформляет в виде небольшой презентации.

2. Второй и третий студенты по предложенной куратором методике проводят оценку физического состояния. Такая оценка проводится в динамике: в начале первого семестра, после первого семестра и в конце второго семестра. Возможно сравнение с результатами других групп или других возрастов.

3. Четвертый студент проводит исследование рациона питания студентов, результаты оформляет в виде презентации. Готовит памятку здорового питания (приложение 2).

4. Пятый студент проводит исследование двигательной активности студентов, результаты оформляет в виде презентации. Готовит памятку физической активности (приложение 3).

5. Преподаватель (куратор группы) готовит список студентов, организует подготовку студентов к классному часу.

Ход мероприятия

Куратор. Добрый день, уважаемые студенты! Скажите, пожалуйста, что самое ценное в нашей жизни? *(Студенты отвечают).*

- Конечно, у каждого из вас свое мнение о том, что самое ценное и важное в нашей жизни. Но большинство из вас отметили, что это – здоровье. И чтобы его поддержать, необходимо вести здоровый образ жизни. А что вы понимаете под здоровым образом жизни, ведете ли вы его, мы узнаем из результатов опроса.

Первый студент. Добрый день, уважаемые студенты! Я провел в группе небольшой социологический опрос. Вопросы анкеты представлены на слайде. *(Студент знакомит с итогами: какие были ответы, сколько человек ведут здоровый образ жизни, кто на кого возлагает ответственность за свое здоровье и др.).*

Куратор. Это были ваши ответы. А теперь узнаем, как ваш образ жизни повлиял на ваше физическое состояние. В этих целях Второй и Третий студенты с вашего согласия на протяжении года фиксировали необходимые показатели. Для этого использовалась специальная методика Н.Кардашенко.

Справка. Методика Н. Кардашенко основана на измерении таких показателей как возраст (лет), рост (см), вес (кг), частота сердечных сокращений (пульс, удары в минуту), СД - систолическое (верхнее) артериальное давление (мм рт. ст.), ДД - диастолическое (нижнее) артериальное давление (мм рт. ст.) и вычислении коэффициента УФС (уровня физического состояния) (см. приложение)

Второй и третий студенты. Добрый день, уважаемые студенты! Мы отмечали показатели физического состояния три раза за этот год: в начале первого семестра, в конце первого семестра, в начале второго семестра и на прошлой неделе, т.е. практически в конце второго семестра. Это сделано для того, чтобы пронаблюдать изменение физического состояния человека в динамике и определить факторы, повлиявшие на него (*Докладчики знакомят остальных студентов с результатами, комментируя их по каждому испытуемому. В целях сохранения конфиденциальности ФИО испытуемых не объявляется, а указывается только порядковый номер испытуемого, который никому не разглашается. Докладчики также делают общий вывод по группе и знакомят с рассчитанным коэффициентом корреляции, показывающим, насколько те или иные факторные показатели повлияли на результативный показатель*).

Справка. Коэффициент корреляции - это статистический показатель, показывающий, насколько связаны между собой колебания значений двух других показателей. Чем ближе значение коэффициента корреляции к 1, тем больше коррелируют результативный и факторный показатели. Если значение коэффициента корреляции меньше 0,75, то зависимость результативного показателя от факторного менее значителен.

Куратор. Спасибо докладчикам. Ребята, результаты исследований Первого, Второго и Третьего студентов показали, что многие из вас отмечают, что питаются неправильно, потому что это дорого по цене. Но вы

сами увидели, что это не очень хорошо сказывается на вашем физическом состоянии и здоровье. Кроме того, нам с вами необходимо выяснить, как сделать так, чтобы правильное питание было недорогим, вкусным и полезным. Слово предоставим следующему нашему исследователю.

Четвертый студент. Добрый день, уважаемые студенты! Цель следующего исследования - выяснить, в чем же дело, почему уровень физического здоровья детей так сильно меняется в отрицательную сторону. Ставим гипотезу: А может быть наши студенты неправильно питаются? Для решения задачи мы попросили однокурсников записывать в течение дня, кто чем питался. Результаты были следующими (*Докладчик знакомит студентов с собранным материалом, в которых опрашиваемые студенты давали информацию, чем питались в течение дня и какова стоимость съеденных блюд*).

- Поскольку основная масса опрошенных студентов, считала, что здоровое питание бьет по карману, была подготовлена памятка, из которой видно, что это недорого и легко. По расчетам получилось, что стоимость правильного питания студентов намного дешевле привычного для них набора продуктов (*Докладчик раздает памятки*).

Куратор. Спасибо. Мы убедились, что действительно, наше здоровье и физическое состояние напрямую зависят от стиля питания. А информация с памятки позволяет сделать выводы о том, что здоровое питание не обязательно дорогое. Следующий значимый фактор, оказывающий влияние на наше здоровье – это двигательная активность. Передаю слово нашему следующему докладчику.

Пятый студент. Добрый день, уважаемые студенты! На следующем этапе стояла задача выяснить, насколько физически активны наши студенты. Оказалось, что большинство из них не находит на это времени (*Докладчик знакомит студентов с результатами опроса о том, какую физическую нагрузку они испытывают ежедневно и еженедельно*).

- Результаты опроса свидетельствуют о том, что многие наши одноклассники предпочитают уроки физкультуры и прогулку на свежем воздухе. Однако этого недостаточно. На самом деле нормативы физической нагрузки следующие *(Докладчик знакомит студентов с нормативами физической нагрузки, комментирует, чем полезен тот или иной вид физической нагрузки и спорта)*.

- В целях доведения до своих сверстников актуальной информации по поводу получения достаточной физической нагрузки, подготовлена удобная памятка, которая разослана вам в электронном варианте. В печатном виде она выглядит так *(Раздает студентам памятки)*.

Куратор. Спасибо. Таким образом, из представленной памятки видно, что физическая нагрузка практически бесплатная. Давайте поблагодарим наших докладчиков. Они провели очень ответственно и масштабно подошли к выполнению задания *(Куратор, староста или дежурный обеспечивают отметку студентов в явочном листе, журнале, рапортнике. Куратор интересуется у студентов, какие они выводы сделали, побывав на классном часе, полезной ли оказалась информация, выслушивает их пожелания)*.

- Уважаемые студенты! Действительно, здоровье человека – очень ценный дар природы. Давайте его ценить и беречь.