

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

Отчет

Классного часа-беседы на тему:

«Здоровье – путь к
успеху»

Составила: Тахмазова Эльнара Зейфетдиновна

Кл. рук. гр. 29Бух 1 отделения: «Экономика, бухучет»

06.11.2021

Цель: расширить представление учащихся о здоровом образе жизни, формировать позитивную оценку активного, здорового образа жизни, критическое отношение к вредным привычкам, побуждать к самопознанию, саморазвитию, к искоренению вредных привычек.

Ход классного часа.

1. Вступительное слово учителя. Работа с понятиями.

Кл.руководитель:

Существует несколько трактовок понимания здоровья:

1. Здоровье как отсутствие заболеваний;
2. Здоровье как умение человека осознавать свои потребности и удовлетворять их.

А какой смысл в понятие «здоровье» вкладываете вы? (ответы учащихся)

Спасибо за интересные ответы, чувствуется, что проблема находится в поле вашего внимания.

Скажите, пожалуйста, можно ли связать такие понятия как здоровье и мудрость? Виноват ли человек в своих болезнях? И если да то, в каких?

Считаете ли вы себя мудрыми? Что такое «мудрость»?

Какая общая противоположность есть у мудрости и ума?(глупость)

Что такое «глупость»? Может ли умный не быть мудрым, а мудрый не быть умным?

Как можно понять выражение «Мудрость – это поиск лучших мнений в отсутствии точных знаний»?

2. Дискуссия «Что значит быть здоровым?»

Кл.руководитель:

Напомню, что, по определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия», а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Итак, существует физическое, психическое и нравственное здоровье.

Предлагаю раскрыть данные понятия по группам

1 группа – физическое здоровье (естественное состояние организма, стабильная работа всех органов, хороший иммунитет, отсутствие болезней, травм).

2 группа – психическое здоровье (зависит от состояния головного мозга, развития мышления, памяти, внимания, степени развития волевых качеств, эмоциональной устойчивости)

3 группа – нравственное здоровье (зависит от нравственных принципов человека, норм морали, сознательного отношения к труду, культуре поведения)

Может ли физически и психически здоровый человек быть моральным уродом? (да, если он пренебрегает нормами морали)

Кл.рук-ль:

Что на ваш взгляд влияет на здоровье человека? (наследственность, образ жизни, окружающая среда, качество мед. услуг).

Что составляет фундамент здоровья? (наследственность)

Статистика свидетельствует, что долголетие бабушки и дедушки повышает шансы внуков на срок жизни, превышающий среднестатистический. Скоропостижная смерть одного из них говорит о необходимости профилактики заболеваний. Полезно интересоваться и здоровьем родственников старшего поколения, так как предрасположенность ко многим заболеваниям передается по наследству. Однако предрасположенность и предопределенность – разные вещи. Реализация генетической программы зависит от целого комплекса условий, в том числе и от образа жизни

Как вы понимаете « здоровый образ жизни?» (оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, двигательная активность, гигиена, закаливание, отсутствие вредных привычек, позитивное отношение к людям)

С какими факторами риска сталкивается человек с точки зрения влияния экологии на здоровье? (загрязнение воздуха, воду, мусор, уменьшение зеленых насаждений, авто, нитраты в продуктах, шум)

Ваше мнение

1. Если человек родился болезненным, то уже ничего не поделаешь.
2. Из за плохой экологии многие люди изначально нездоровы.
3. Многие люди говорят о здоровом питании, но ведь многие люди живут бедно и едят то, что есть.
4. Все вокруг говорят, что надо много двигаться, это полезно. Но ведь столько уроков!
5. Соседскому мальчику 2 года, а он уже в очках. Когда он уже успел растерять зрению

3. Тест-анкета для самооценки школьниками факторов риска ухудшения здоровья (методика Н. Смирнова)



4. Работа с «Памяткой российскому долгожителю».

Кл.рук-ль: Хотелось бы рассказать вам о человеке-долгожителе, необычной биографии. Его жизнь поучительна: это и правильный выбор своего пути, и целеустремленность и любовь к своему делу. Академик Федор Григорьевич Углов, был хирургом. В начале 21 века он был самым пожилым оперирующим врачом мира. Умер он в возрасте 103 лет. Он составил памятку российскому долгожителю, в которой 12 правил. Но некоторые правила, казалось, не имеют отношения к здоровью и нуждаются в разъяснении. Давайте постараемся объяснить, как выполнение каждого из этих правил скажется на улучшении нашего здоровья, и о каком именно здоровье идет речь.

1. Люби Родину. И защищай её. Безродные долго не живут. (нравств, психич. здоровье)
2. Люби работу. И физическую тоже. (работа-энергия, цель в жизни. Это физическое, психич и нравств здоровье)
3. Умей владеть собой. Не падай духом ни при каких обстоятельствах.
4. Никогда не пей и не кури, иначе бесполезны будут все остальные рекомендации.
5. Люби свою семью. Умей отвечать за нее.
6. Сохрани свой нормальный вес, чего бы это тебе не стоило.
7. Будь осторожен на дорогах. Сегодня это одно из опасных мест для жизни.
8. Не бойся вовремя пойти к врачу.
9. Избавь своих детей от разрушающей здоровье музыки.
- 10 Режим труда и отдыха заложен в самой основе работы твоего тела. Люби свое тело, щади его.

11. Индивидуальное бессмертие недостижимо, но продолжительность твоей жизни во многом зависит от тебя самого.

12. Делай добро. Зло, к сожалению, само получится.

5. Заключительная часть.

Кл.рук-ль:

Здоровье – привилегия мудрости. Чтобы сохранить здоровье, нужно проявить мудрость. Как же это сделать? (иметь цель, обрести смысл в жизни, отказаться от излишеств, познать себя, избегать того, что может навредить, соблюдать меру во всем, сначала думать, а потом делать).

Философы говорят, что ум дается человеку от природы, разум дается обучением, мудрость.....продолжите, пожалуйста, фразу (приобретается самосознанием и самовоспитанием).

Вот и получается, что здоровье – это непрерывная работа над собой, воспитание себя. И опыт многих людей этому подтверждение.