

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

Отчет

Классного часа на тему:

«Вредные привычки»

Составила: Халилова Кадиша Ураковна, кл.рук. гр. 493ЧС 3,
отделения ЗЧС. 18.11.2021г.

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.

Видеоматериал:

Презентации:

1. «Что имеем - не храним, потерявши - плачем»;
2. «Профилактика вредных привычек»;
- 3.«Правильное питание»

Ход классного часа.

1. Интерактивная беседа «Что имеем, не храним...» СЛАЙД 1 (Приложение 3)

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.

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» СЛАЙД 2 (Приложение 4)

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.

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

Тест/результаты (Приложение 1)

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?

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 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.

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

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.