

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Дагестан «Колледж экономики и права»**

**Отчет.
Классный час на тему:
« Молодежь 21 века выбирает здоровый образ жизни»
27.04.2021.**

Куратор группы 29ПСО-2 : Пирметова Г.Ф.

Класный час на тему: "Поколение 21 века - здоровые, сильные духом люди"

ЦЕЛЬ: пропагандирование здорового образа жизни, воспитание чувства гордости на свою страну, привитие бережного отношения к своему здоровью, борьба с вредными привычками.

ФОРМА: коллективное творческое дело в форме классного часа с элементами игры и тестирования.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Слово учителя.

Мир вошёл в новое тысячелетие. Несмотря на новые современные технологии, на всеобщую компьютеризацию, во главе всего по-прежнему стоит человек. Все в новом веке будет зависеть от вас, ребята. Это вы завтра возглавите государство, выведете культуру на её истинное место в обществе.

В повседневной жизни мы часто говорим о здоровье. Встречаясь, в первую очередь спрашиваем о здоровье, прощаясь, желаем друг другу здоровья. При этом никогда не задаем себе вопрос, не задумываемся над тем, что же это такое – здоровье?

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровьем принято считать состояние, при котором отсутствуют какие-либо признаки болезней и дефекты развития и отмечается душевное и социальное благополучие. При этом предполагается, что все системы и органы человека функционируют в соответствии с возрастом. А теперь обратимся к действительности, которая, увы, выглядит далеко не радостно. В медицине есть термин «практически здоровый» человек, при этом у него могут быть какие-то функциональные или структурные изменения, но организм адаптировался к условиям быта и труда. В результате человек не испытывает дискомфорта, жалоб на состояние здоровья нет, и он продолжает плодотворно трудиться.

Наблюдения врачей, научные исследования последних лет свидетельствуют о катастрофическом снижении уровня здоровья населения, все меньше становится «практически здоровых» людей. При этом особую озабоченность вызывает физическое состояние детей и подростков, учащейся молодёжи. Ведь сегодня восемь выпускников средних школ из десяти оказываются больными – это близорукость у 80% учащихся, неврозы, заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой систем, органов пищеварения. У 85-95% школьников выявлены дефекты опорно-двигательного аппарата в виде плоскостопия, нарушения осанки, сколиоза. На это фоне до 47% детей и подростков имеют признаки трудноизлечимого коварного недуга современности – остеохондроза позвоночника.

Только третья часть молодых людей призывного возраста по состоянию здоровья может быть призвана в ряды Вооруженных Сил страны.

Связь между эмоциями человека и его здоровьем заметили ещё в древности. Врачеватели полагали, например, что зависть и злость поражают органы пищеварения, постоянный страх – щитовидную железу. Безутешное горе влечёт за собой диабет, а необходимость сдерживать эмоции разрушает сердце. Печаль, уныние и тоска ускоряют старение. Ещё опаснее постоянные стрессы.

2. МИКРОИССЛЕДОВАНИЯ

ТЕСТ «ПРОВЕРЬТЕ СВОИ НЕРВЫ»

Ответьте на следующие вопросы ДА или НЕТ.

1. Хлопаете ли вы дверью, выходя из квартиры?

2. Раздражают ли вас расставленные в комнате вещи, задеваете ли вы их, ходя по комнате?
3. Теряете ли самообладание в споре?
4. Прерываете ли собеседника?
5. Разговаривая, размахиваете ли руками?
6. Не можете удержать кончиками пальцев лист бумаги так, чтобы он не дрожал?
7. Говорите ли вы иногда сами с собой?
8. Обижаетесь ли по пустякам?
9. Долго ли не можете вечером уснуть?

Если у вас набралось 9 «ДА», знайте: ваше нервное напряжение перешло все границы и вам нужно срочно заняться своим здоровьем.

7 «ДА» - намечается тенденция «жить на нервах», что, очевидно, не приведет к добру.

Если среди ваших ответов только 3 «ДА» или меньше, то можете считать свои нервы в порядке.

3. РОЛЕВАЯ ИГРА.

Разделиться на группы произвольно (3-4) и только с помощью ног продемонстрировать такие эмоциональные состояния, как ГНЕВ, СТРАХ, ВОСТОРГ.

4. ТЕСТ «ЗДОРОВЫЙ ЛИ ОБРАЗ ЖИЗНИ ТЫ ВЕДЕШЬ?»

1. Как часто ты моешь руки:

- около 20 0
- только перед едой и после туалета 5
- когда сильно испачкаюсь 20

2. Сколько раз ты чистишь зубы?

- 2 раза 0
- 1 раз 5
- вообще нет 15

3. Как часто ты моешь ноги?

- каждый вечер перед сном 0
- когда заставляет мама 10
- только когда купаюсь целиком 20

4. Как часто ты делаешь зарядку?

- ежедневно 0
- когда заставляют родители 15
- никогда 25

5. Как часто ты простужаешься?

- 1 раз в 2 года 0
- 1 раз в год 5
- несколько раз в году 15

6. Как часто ты ешь сладкое?

- по праздникам и воскресеньям 0
 - почти каждый день 20
 - когда сколько захочу 30
7. Как часто ты плачешь?
- не могу вспомнить, когда это было 0
 - пару раз на неделе 15
 - почти каждый день 25
8. От чего ты плачешь?
- от боли 0
 - от обиды 10
 - от злости 20
9. Сколько ты гуляешь?
- ежедневно от 1,5 до 2 часов 0
 - ежедневно до 1 часа 10
 - иногда по выходным 20
10. Когда ты ложишься спать?
- в 21, 21.30 0
 - после 22 10
 - после 24 35
11. Соответствует ли твой вес росту и возрасту?
- да или чуть меньше 0
 - немного больше 10
 - значительно превышает норму 50
12. Сколько времени ты проводишь у телевизора?
- не больше 1, 5 часа 0
 - больше 3 часов 10
 - смотрю все и сколько хочу 30
13. Время, потраченное на уроки:
- 1, 5 часа 0
 - 2 часа 10
 - больше 3 часов 50
14. Можешь ли ты вбежать на 5-й этаж:
- с лёгкостью 0
 - под конец устаю 10
 - с трудом и одышкой 25
 - не могу 35
15. Ходишь ли ты в спортивные секции или танцевальные кружки?
- ДА 0

НЕТ 15

0-20 баллов ты в полном порядке.

20-70 баллов: у тебя уже появляются не самые хорошие, вредные для здоровья привычки, но с ними пока не трудно бороться.

70-110 баллов: ты твёрдо стоишь на пути разрушения своего организма.

От 110 и выше: можешь даже не считать. Как ты еще не развалился? Начинай борьбу за









← Публикации



👤 Нравится **__ella__2888** и другим
kolledzh en derbent 2024feta? • #СПО ВП



T

