

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РД КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА**

**Отчет
Классный час
«Всемирный день здоровья»
2023г.**

*Разработала классный руководитель
Гр 39ПСО1 Султанова Сона Этибаровна.*

2023 год

Классный час на тему «Всемирный день здоровья»

Цель мероприятия: формирование у учащихся правильного представления о здоровом образе жизни, убеждения в необходимости серьезного отношения к своему здоровью.

Задачи мероприятия:

1. обсудить различные варианты отношения к своему здоровью, причины человеческих недугов и возможные пути сохранения здоровья;
2. дать рекомендации по сохранению здоровья;
3. воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Формы организации деятельности детей:

- лекция-дискуссия;
- анкетирование;
- работа в группах;
- игра.

Оформление: плакаты по теме, презентация, цитаты.

Ход мероприятия:

1. *Организационный момент.*
2. *Постановка проблемы.*

- Сегодня Всемирный день здоровья, который отмечается ежегодно, 7 апреля, начиная с 1950 года. В этот день в 1948 году вступил в силу Устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Идея Всемирного дня здоровья была выдвинута уже на первой сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения в 1948 году. Но раньше этот день отмечался 22 июля, в день ратификации Устава ВОЗ. ВОЗ посвящает каждый ежегодный Всемирный день здоровья каким-либо темам и проводит различные пропагандистские мероприятия.

- Сегодня мы проведем необычный классный час, так как нам предстоит решить одну проблему. Готового решения нет, нам надо самим подумать и найти решение этой проблемы. Ответы вы найдете в самой жизни. Каждый из нас знает, какой бесценный клад-здоровье, но вспоминаем об этом только когда заболеем. Мы нередко жалуемся, что нашему здоровью вредят всевозможные неблагоприятные воздействия окружающей среды, плохая экология, наследственность. Но так ли это? Давайте вместе подумаем, что такое здоровье и что влияет на наше здоровье больше всего?

(Выслушиваются мнения ребят).

- Как вы поняли, речь сегодня пойдет о здоровье.

1. *Основная часть*

- Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние физического, психологического и социального благополучия. Но не просто отсутствие болезней и физических недостатков. По каким признакам можно судить о здоровье человека и что дает человеку здоровье? Работа проводится в группах. Класс делится на две группы. Первая группа получает карточку: «Признаки здоровья», вторая: «Что дает человеку

здоровье». На заполнение карточек дается 1,5 мин. После заполнения карточек от каждой команды выходит один участник, знакомит с мнением команды, вторая команда может вносить дополнения. Классный руководитель выслушивает мнения команд, помогает систематизировать знания ребят по проблеме.

(обсуждение)

- Все люди на Земле мечтают жить долго, не стариться, не болеть. Многие ученые пытаются найти лекарства от старости. Но возможно ли это? Что нужно делать, чтобы жить долго и не болеть? (Выслушиваются мнения ребят: поддерживать режим дня, соблюдать правильное питание, закаляться, вести здоровый образ жизни и т.д.)

- **Итак, здоровый образ жизни.**

- Как вы понимаете это понятие?

(Ответы учащихся: активный отдых, физическая культура, закаливание, отказ от вредных привычек, правильное питание, соблюдение режима дня.)

- **Правильное питание.**

- Как вы понимаете правильное питание?

(Ответы учащихся).

- А какие продукты можно назвать вредными и почему?

(Ответы учащихся: фаст фуд, колбасные изделия, газировка и т.д.)

- **Соблюдение режима дня**

- Ребята, почему так важно соблюдать режим дня?

(Ответы учащихся: В течение суток время должно быть распределено так, чтобы его хватало и на отдых, и на труд. Прием пищи и сон должны быть каждый день в одно и то же время. В режиме должно быть определенное время на занятия, сон, прогулку. Когда человек соблюдает режим дня, у него вырабатываются условные рефлексy и каждая предыдущая деятельность становится сигналом для следующей и организм легко переключится с одной деятельности на другую. Правильный режим дня способствует здоровью и правильному развитию.)

- **Занятие спортом и закаливание.**

- Давайте подумаем, почему так важно заниматься физкультурой для здоровья.

(Ответы учащихся)

А теперь поговорим **о вредных привычках.**

- Почему они вредны?

- Что относится к вредным привычкам?

(Ответы учащихся.)

Анкетирование (7 мин). «Сколько времени мы проводим в компьютерном мире»

Цель: изучить распространение увлечения компьютерными играми среди старшеклассников.

Вопросы анкеты:

1. Как часто вы пользуетесь компьютером?

а) ежедневно;

- б) 5-6 раз в неделю;
- в) 2-3 раза в неделю;
- г) очень редко, несколько раз в месяц;
- д) я не пользуюсь компьютером.

1. Сколько часов вы обычно проводите за компьютером?

- а) более 3-х часов;
- б) 1-2 часа;
- в) меньше часа;
- г) не пользуюсь компьютером.

1. На что вы тратите компьютерное время? (можно выбрать несколько вариантов ответа)

- а) на поиск информации для подготовки домашнего задания;
- б) на компьютерные игры;
- в) провожу время в чатах;
- г) переписываюсь с друзьями по электронной почте;
- д) посещаю различные сайты.

Подведение и обсуждение результатов.

Работа в группах.

Составление коллажа «Я за здоровый образ жизни». За 5 мин. обе команды составляют коллаж из старых журналов на ватмане формата А-2 какими они хотят стать в будущем. По окончании каждая команда представляет свою работу, сопровождая объяснением.

2.-Что такое ЗДОРОВЬЕ?

Здоровье, по определению ВОЗ, это не просто отсутствие болезней. **Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия.**

То, что оно необходимо каждому, нам всем известно. Мы слышим радио и телепередачи, проблема стоит очень остро.

К большому сожалению мы начинаем об этом серьезно задумываться, когда его теряем. —

-что нужно делать для того, чтобы быть здоровым?

какого человека можно считать здоровым,

что зависит в этом случае от человека, т.е. от нас самих.

Поучимся говорить «нет», если некоторое предложение нас не устраивает.

Факторы здоровья. Для начала выясним, что, на ваш взгляд, влияет на здоровье человека положительно. Выберите нужную

карточку на доске. Сейчас очень важно ваше личное мнение, поэтому объясните свой выбор.

Беседа о здоровье. Поднимите, пожалуйста, руки те, кто никогда не болел. А кто болеет один раз в году? А кто болеет два или более раз? Посмотрите, мы привыкли болеть! А ведь это - неверная установка.

По данным ВОЗ, здоровье человека определяется на 20% средой обитания, на 50% — образом жизни, и только 10% его зависит от системы здравоохранения. С ростом благосостояния общества основные риски для здоровья смещаются в сторону поведенческих факторов: курение, употребление алкоголя, малоподвижный образ жизни, высокий уровень холестерина.

Поговорим о каждой составляющей отдельно:

Занятия спортом.

«Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь», – так считал римский поэт Гораций. Как вы понимаете это высказывание?

Конечно, к компонентам здорового образа жизни относится еще и двигательная активность (не менее 30 минут в день). Она улучшает работу всех жизненно важных органов. Без физической нагрузки не может быть здоровья.

Закаливание.

Прогулки на свежем воздухе

Рациональное питание

Современный рацион питания большинства людей отличается большим потреблением продуктов, содержащих много углеводов. Результат – переизбыток и ожирение. «Умеренность – союзник природы», – говорил древнегреческий врач, отец медицины Гиппократ. Да, питание должно быть умеренным, но разнообразным и полноценным.

Личная гигиена

Полноценный сон

Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок должен спать - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

Отказ от вредных привычек.

А вот такой пример: у человека ничего не болит, но у него плохая **память**. Разве он здоров?

Или еще пример: постоянно **пьяный** человек. У него тоже ничего не болит, но можно ли его считать здоровым

Я знаю людей, которые говорят: «А ты закури - и все пройдет», «Выпей рюмочку, другую - и полегчает!» И вы знаете, они ошибаются.

Здоровье - это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психологического и социального благополучия.

«Алкоголь» и «курение» - эти слова известны каждому из нас. С этими проблемами человечество столкнулось давно. Но в последнее время употребляют алкоголь и курят очень молодые люди, которые порой не осознают, какой вред это может нанести их здоровью.

Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днем без табака. Перед мировым сообществом поставлена задача - добиться, чтобы в XXI веке проблема табакокурения исчезла.

В 1970 году в США введен запрет на рекламу табака на телевидении и радио. В Нью-Йорке в 80-е годы принят закон, согласно которому курение в общественных местах карается штрафом в 1000 долларов или годом тюремного заключения.

Антиникотиновая работа в Голландии ведется даже с детьми детсадовского возраста.

А вот в России антитабачная пропаганда ведется не так активно, как на Западе.

Правда, каждая пачка российских сигарет обязательно содержит предупреждение Минздрава о вреде курения.

А в Сочи курение запрещено не только в общественных местах и помещениях, а даже на пляжах.

Уже в древности люди поняли, что алкоголь приносит много бед, поэтому борьба с употреблением алкоголя имеет такую же древнюю историю, как и сами алкогольные напитки.

Самый древний антиалкогольный закон был принят в Древнем Китае во время правления императора Ву Вонга в 1220 г. до н. э. вино разрешалось употреблять только в большие религиозные праздники.

В Древней Индии употребление спиртного представителями высших каст было категорически запрещено. Если же в пьянстве уличали женщину, высшей касты, то ей на лбу выжигали клеймо в виде сосуда для вина, изгоняли из дома, и никто не имел права приютить ее.

В Древней Греции пить неразбавленное вино считалось недостойным свободного гражданина. Правитель Спарты Ликург запретил пить вино высшей знати государства, но поощрял спаивание рабов, чтобы держать их в повиновении. Неразбавленное вино давали пить рабам, накрывая для них «богатый стол». На это застолье приглашались молодые воины-спартанцы, которым категорически запрещалось прикасаться к вину. Таким образом, на живом примере спартанцы воспитывали свое молодое поколение, показывая действие вина на организм человека.

В Древнем Риме и Греции запрещалось пить даже разбавленное вино молодым людям до 30 лет, пока они не произведут на свет здоровое потомство. Найден надгробный камень с древней могилы, на котором высечено: «Он жил как раб, пил неразбавленное вино».

Первый писанный закон Афин, изданный законодателем Драконтом в 621 году до н.э., предусматривал смертную казнь пьяниц, так как они приравнивались к взбесившимся животным.

Общественное мнение в России всегда было настроено прогни алкоголя, о чем свидетельствуют трезвенные движения -борьба русских людей против политики спаивания народа. Таких трезвенных движений было всего пять в нашей истории.

В 1858—1859 годах в России начали возникать первые антиалкогольные общества, основным требованием которых была ликвидация питейных заведений. Этот призыв нашел горячий отклик в деревнях Курской, Тульской, Саратовской и других губерний, жители которых выносили решения о закрытии кабаков.

Одной из причин, по которой дети начинают курить или употреблять спиртное, является неумение отказываться.

формы отказа от вредных привычек.

1. «нет, спасибо, + объяснение причины (головная боль, боязнь огорчить родителей)»
2. «нет, спасибо + предложение чего-то другого (поиграть вместе, предложить жвачку)»
3. «нет спасибо, мне не нравится вкус, запах»
4. «нет, спасибо, я не курю (не пью)»
5. твердое «нет», «не буду», « не хочу».

правила отказа:

Никогда не колебаться, а решительно и твердо сказать: «Нет!». При этом смотреть прямо в глаза собеседнику.

Можно сначала стать на позицию собеседника потом выдвинуть свои аргументы отказа: «Я тебя понимаю, но...».

Если давление продолжается, то надо перейти в наступление, говорить жестко: «Послушай, почему ты мне навязываешь это?». .

Отказаться вообще говорить на эту тему.

5. Можно предложить компромисс: «Давай сейчас оставим этот разговор и вернемся к нему в другой раз».

Помните: каждый человек имеет право отказаться от любого предложения другого человека.

Стресс. Говоря о здоровье, надо обязательно вспомнить о стрессах.

(Ожегов: стресс- вызванное каким-нибудь сильным воздействием состояние повышенного нервного напряжения, перенапряжения)

Они подстерегают нас на каждом шагу. Ученые говорят, что резкое пробуждение и подъем -это уже стресс. Уроки - стресс. Дорога - стресс. Родители ругают... С друзьями поссорился...

Много вариантов существует, (можно выйти в лес и громко закричать, сосчитать до десяти, включить спокойную музыку, закрыть глаза и думать о хорошем.)

Сегодня я хочу научить вас приемам быстрого снятия стресса. (Растереть ладоши.) Есть еще одно замечательное средство от стресса - это песня. Когда вам плохо, попробуйте петь.

Надеюсь, вы примете к сведению то, о чем мы с вами говорили.

ВИКТОРИНА -Ответьте на вопросы:

1. А.П. Чехов говорил: «Целовать курящую женщину все равно, что...» (...целовать пепельницу).
- 2.Как древние греки называли бы человека, страдающего влечением к оцепенению? (Наркоманом, от греч. park – оцепенение, mania – влечение).
- 3.Закончите английскую поговорку: «Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает...» (Мозг).
4. Назовите принципы закаливания – «Три П». (Постепенно, последовательно, постоянно).
- 5.Известный врач П. Брэгг говорил, что есть 9 докторов. Начиная с четвертого это естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых трех докторов, упомянутых Брэггом. (Солнце, воздух и вода).
- 6.Почему детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (До этого возраста активно формируется скелет).

7.Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? (Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу).

8.Кто такие «совы» и «жаворонки»? (Это люди с разными биологическими ритмами).

9. Сколько часов в сутки должен спать человек? (Взрослый человек – 8 часов, подросток – 9 – 10 часов, ребенок – 10 – 12 часов).

10.Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки? (Плаванием, гимнастикой, легкой атлетикой).

На самом деле пословиц о здоровье — множество. Сейчас я буду начинать пословицу, а вы должны её закончить (пословицы не повторяют названные).

Двигайся больше — проживёшь (дольше);

Профилактика старенья— в бесконечности (движенья);

Чисто жить — здоровым (быть);

Кто аккуратен — тот людям (приятен);

Не в меру еда — болезнь и (беда);

Ешь да не жирей — будешь (здоровей);

Зелень на столе — здоровье на (сто лет);

Кто рано встаёт — тому (Бог даёт);

Не пеняй на соседа, когда спишь (до обеда);

Слабеет тело без (дела);

Без дела жить — только небо (коптить);

Хлеб на ноги ставит, а вино (валит);

Кто курит табак, тот сам себе (враг);

Табак здоровье разрушает и ума (не прибавляет);

Курильщик — сам себе (могильщик);

Если хочешь долго жить — (брось курить);
Кто спортом занимается — тот силы (набирается);
Спорт — эликсир (жизни);
Здоровье сгубишь — новое (не купишь);
Береги платье снову, а здоровье (смолоду).

Жюри подсчитывает баллы

Подведем итоги урока! Сохранение здоровья – это регулярный труд. Сейчас вы молоды и здоровы. Но о сохранении здоровья нужно помнить всегда. И в заключение попробуем составить **основные положения кодекса здоровья.**

- Какие правила нужно соблюдать, чтобы быть здоровым?

Кодекс здоровья:

Не курить, не употреблять алкогольные напитки.

Заниматься спортом.

Почаще есть рыбу, овощи, фрукты.

Дышать свежим воздухом.

Пить воду, молоко, соки, чай.

Как можно больше ходить.

Спать достаточно.

Проявлять доброжелательность.

Чаще улыбаться.

Любить жизнь.

Постарайтесь следовать этому кодексу здоровья, и вы на долгие годы сохраните молодость и красоту.

Желаю вам:

Никогда не болеть;

Правильно питаться;

Быть бодрыми;

Вершить добрые дела.

-Желаю вам крепкого здоровья! И желаю вести здоровый образ жизни!!!