

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

**Отчет
Классный час на тему:
«Всемирный день здоровья»
от 10.04. 2023г.**

*Куратор гр 39 ЗЧС-2
Даидиев В.А.*

2023 год

Классный час на тему: «Всемирный день здоровья»

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

Задачи:

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.

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.

- 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 переключиться с одной деятельности на другую. Правильный режим дня способствует здоровью и правильному развитию.)

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 – переедание 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 антиникотиновая 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 исами 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.

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

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.

Спать достаточно. Проявлять доброжелательность. Чаще улыбаться.

Любить жизнь. Не курить, не употреблять алкогольные напитки.

Заниматься спортом.

Почаще есть рыбу, овощи, фрукты.

Дышать свежим воздухом.

Как можно больше ходить, двигаться.

Пить больше живую воду.