

Министерство образования и науки РД
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Республики Дагестан
"Колледж экономики и права"

Отчет
о проведении классного часа на тему:
«Всемирный день здоровья»

Куратор гр.19 ЗЧС-1
Шингарова А.М.

Дербент 2023

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 учащихся:

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

Оформление: презентация

Ход мероприятия:

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

Учитель: Всемирный день здоровья 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. 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*

Джафаров Мукаил: 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?

Здоровье населения во многом зависит от социально- экономического прогресса, определяющегося благополучия общества; природно- климато- географических условий и состояние окружающей среды; биологических факторов культуры , этнических особенностей.

За последние годы показатели общей смертности в нашей стране в 1,5 раза выше, чем в развитых странах, а численность преждевременно умерших превысила 3 млн. человек. Высока младенческая смертность (в 2_3 раза выше, чем в развитых странах). Значительно сократилась средняя продолжительность жизни, особенно мужчин. Сложившаяся ситуация, во многом, является следствием снижения качества жизни значительной части населения, низкой гигиенической культурой, стрессовых нагрузок, что проявляется в резком увеличении распространенности вредных привычек.

Халиков Арсен: В нашей стране все более обостряется проблема курения. За последние годы количество курящих мужчин в возрасте до 40 лет выросло с 45 % до 70%. На данный момент Россия занимает первое место по потреблению табака в мире, а также первое место по подростковому курению. Согласно последним данным Всемирной Организации Здравоохранения, курение в России ежегодно убивает 332.000 человек. Оно, как свидетельствует статистика, является большим злом по сравнению с несчастными случаями, вроде авиа- или автокатастроф.

Хакимов Алим: Распространенность в России бытового пьянства составляет 20%. Злоупотребление алкоголем является причиной более 70% несчастных случаев. Согласно статистическим данным в России употреблять алкоголь стали гораздо меньше. Так еще 4 года назад в России за год на душу населения количество потребляемого спиртного составлял 18 литров. А сегодня, в 2013 году, этот показатель равен 13,5 литров. Сравнивая с подобными показателями других стран, в Европе и Америке люди пьют не меньше. Еще в 2012 году потребление спиртного на человека в России составил 15,6 литров.

Возможно, снижение уровня алкоголизма в России происходит благодаря профилактическим мерам, которыми занимаются наркологи страны.

Агасиев Алихан: Существенно увеличилось количество людей, употребляющих наркотики. Их средний возраст прогрессивно снижается. Количество лиц во всём мире, употребляющих инъекционные наркотики, превзошло 13 млн. человек. По данным Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков, на территории России зарегистрировано 6 млн. наркоманов, среди которых 1,8 млн. наркозависимы, а 350 тысяч пребывают на учёте в наркологических учреждениях. Зависимые от наркотиков в количестве от 900 тысяч до 1 млн. 100 тыс. — дети и молодые люди в возрасте от 11 до 24 лет. Ежегодно наркотики убивают 70 тысяч жителей России. В 2006 году от губительного действия наркотиков погибло около 100 тысяч человек. За прошедшее десятилетие смертность от наркотиков возросла в 12 раз среди взрослых, а среди детей — в 42 раза. Успешно излечиться от наркомании и не употреблять наркотики больше года удаётся всего 5-6%.

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)

Учитель: 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 рефлексы 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.)

- **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.

1. *Рефлексия.*