

**ОТЧЕТ
о проведении Классного часа 1.04.2024
на тему:
Россия – здоровая держава**

**Провела: куратор гр. 39 ЗЧС1
Абдусалимова С.В.**

Цель занятия: формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия, осознанного отношения к своему здоровью и безопасности, потребности физического и психологического самосовершенствования. Формирующиеся ценности: жизнь, здоровый и безопасный образ жизни, физическое совершенствование, личная и общественная безопасность. Продолжительность занятия: 30 минут. Рекомендуемая форма занятия: дискуссия с использованием видео, цитат, презентации.

Комплект материалов: – сценарий; – методические рекомендации; – презентация; – видеоролики; – дополнительные материалы. Партнёры занятия: НИИ педиатрии и охраны здоровья детей Научно-клинического центра № 2 ФГБНУ «РНЦХ ИМ. акад. Б.В. Петровского»; Кафедра факультетской педиатрии Педиатрического факультета ФГАОУ ВО «РНИМУ им. Н.И. Пирогова» Министерства здравоохранения Российской Федерации; Общероссийская общественная организация «СОЮЗ ПЕДИАТРОВ РОССИИ»; ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет». Этапы занятия Мотивационно-целевой этап: приветствие, беседа, просмотр видеоролика. Основной этап: обсуждение дискуссионных вопросов. Заключительный этап: беседа, анкетирование.

Мотивационно-целевой этап Слайды 1–2 Педагог: 7 апреля – Всемирный день здоровья! – Считаете ли вы здоровье одной из главных ценностей человека? Почему? – Зачем человеку сохранять своё здоровье? На что это влияет? Ответы обучающихся Педагог акцентирует внимание на том, что именно здоровье – залог и условие полноценной жизни. Качество жизни

человека напрямую зависит от его здоровья. Здоровье является бесценным достоянием не только каждого человека, но и общества в целом. Просмотр видеоролика

Основной этап Слайд 3 Педагог: Согласно результатам Всероссийского социологического исследования ценностных ориентаций современной молодежи, проводимого ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания», здоровье занимает первую строчку в рейтинге характеристик, входящих в профиль желаемых представлений студентов СПО о себе в будущем. Исследование показало, что для 49% респондентов из СПО здоровье является одним из главных залогов успеха в жизни. – Считаете ли вы здоровье залогом будущего успеха в жизни? Почему? Ответы обучающихся

Педагог обращает внимание на то, что залогом успеха могут быть высокий уровень интеллектуального развития, профессионализм, целеустремленность, трудолюбие, но без здоровья эти факторы не могут быть реализованы в полной мере. – Что важно делать для сохранения здоровья? – Только ли поддержание физического благополучия является здоровым образом жизни? Ответы обучающихся

Педагог выслушивает ответы, упорядочивает здоровые привычки: регулярное питание, употребление достаточного количества воды, неупотребление вредной пищи, в том числе фастфуда, посещение спортивных секций, сохранение психического здоровья. – Как забота о своем здоровье связана с заботой о здоровье других людей? – Почему важно проходить регулярные медицинские осмотры? Ответы обучающихся Слайд 4

Педагог: Прохождение регулярных медицинских осмотров особенно важно для подростков в возрасте от 15 до 18 лет, так как в этот период происходят значительные изменения в организме, связанные с переходным возрастом. 5

5 Чек-лист для прохождения медицинского осмотра в возрасте от 15 до 18 лет №

Врачи, необходимые к посещению: Юноши Девушки Педиатр
 Педиатр Детский хирург Детский хирург Детский стоматолог Детский стоматолог Детский эндокринолог Детский эндокринолог Невролог Невролог Травматолог-ортопед Травматолог-ортопед Офтальмолог Офтальмолог Оториноларинголог Оториноларинголог Детский уролог-андролог Детский уролог-андролог Акушер-гинеколог Акушер-гинеколог Психиатр подростковый Психиатр подростковый Психиатр подростковый Психиатр подростковый
Необходимые анализы Общий анализ крови Общий анализ мочи Электрокардиография

Педагог: По определению ВОЗ, здоровье человека — это состояние полного физического, ментального и социального благополучия, а не только

отсутствие болезней и физических дефектов. – Что, в вашем понимании, означает ментальное благополучие? - Какие методы и стратегии саморегуляции и самопомощи вы используете в сложных ситуациях? - Как вы понимаете, что такое психологическое здоровье, как мы можем понять, что человек психологически здоров? - Как взаимосвязаны физическое и психологическое здоровье? Ответы обучающихся Слайд 5

Педагог обобщает ответы обучающихся и акцентирует внимание на том, что физическое и психологическое здоровье тесно взаимосвязаны и влияют друг на друга. (Например, физическая активность способствует улучшению психологического состояния человека. Регулярные занятия спортом помогают снять стресс, улучшить настроение, повысить самооценку и уверенность в себе. Также физическая активность способствует выделению эндорфинов - гормонов счастья, которые помогают бороться с депрессией и тревогой). С другой стороны, психологическое здоровье – это состояние благополучия, при котором у человека есть возможность реализовать личный потенциал, справляться со стрессом, продуктивно и плодотворно учиться и трудиться, а также вносить вклад в развитие общества. Это состояние равновесия между человеком и окружающим миром, гармония между ним и обществом. И этот баланс зависит не столько от окружающих нас событий и врожденных наших способностей, но в первую очередь от принимаемых нами решений, от наших поступков. Будут ли они способствовать травматическому событию ухудшать наше состояние или наоборот мы сможем предпринять меры для минимизации воздействия на нашу психику внешнего негативного фактора. Педагог: Давайте вместе попробуем составить портрет психологически здорового человека, кто же это такой? (Ответы обучающихся можно фиксировать на доске и обращаться к ним в дальнейшем. Важно, чтобы основные факторы, приведенные ниже, были отражены). Ответы обучающихся Слайд 6

Педагог обобщает ответы студентов и подводит к определению «Психологически здоровый человек»: - успешно справляется со стрессом; - стремится к самореализации; - имеет ресурсы для успешной учебы и работы; - вносит вклад в развитие общества; - строит здоровые отношения; - не затрачивает ресурс на поступки и обсуждения того, что приводит к негативному результату; - проявляет заботу о родных и близких, а также тех, кто в ней нуждается, ведь доброе слово в жизни вообще, а в стрессовых ситуациях особенно, становится крайне необходимым. - Как психологическое здоровье человека связано с информационным миром? - Как оценить достоверность и качество новостных источников? - Как сохранить свое психологическое здоровье, находясь среди информационного

шума? - Есть ли способ понять, что нами манипулируют в социальных сетях? Как противостоять этому? Ответы обучающихся Слайд 7

Педагог: Действительно, у каждого из нас есть свои способы противостоять негативным воздействиям, но давайте озвучим наиболее эффективные способы: Чек-лист

- 1. Обращаем внимание на свои источники информации Пытается ли тот, кто пишет читаемый нами текст, вызвать сильные эмоции или желание поделиться неофициальной информацией раньше других. Получилось ли у него это? Если да – лучше к такому источнику больше не обращаться, оставьте за собой право контролировать свои эмоции и формировать собственное мнение о происходящем.
- 2. Отвечаем себе на вопрос Как часто мы просматриваем информацию, обращаемся к новостям и событиям? Если это происходит чаще 2-3 раз в день, следует взять это под свой сознательный контроль. От того, что мы узнаем новости не первыми, спустя пару часов, мы ничего не потеряем. Четко распределяем время – когда мы будем посещать информационные ресурсы.
- 3. Стараемся не переходить на эмоции В разговоре о происходящих событиях с близкими людьми, друзьями, знакомыми, одноклассниками и однокурсниками, стараемся не переходить на эмоции, а аргументированно и спокойно защищать свою точку зрения. Ведь событие рано или поздно останется в прошлом, а люди, которые нас окружают, особенно близкие, будут рядом с нами и в будущем. Не вступаем в дискуссию в интернете, если она начинает приобретать форму конфликта. В этом случае лучше завершить обсуждение и не поддаваться на провокации. Помните, ведь интернет-собеседнику вы все равно ничего не докажете, зачем тратить время и свои ресурсы на бесполезную деятельность.
- 4. Не становимся сами источниками травматической информации Не пересылаем другим видеоролики с жутким содержанием, думаем о своем окружении. Один безразлично отреагирует, а на другого этот материал может повлиять очень сильно. Хотите ли вы быть источником травмы других людей? Сейчас многим тяжело, не усугубляем состояние – ни свое, ни других.
- 5. Сохраняем критичность мышления! Это способность ставить информацию под сомнение, смотреть на проблему с разных сторон и в результате делать обоснованные выводы. Критическое мышление помогает полагаться на достоверную информацию, избегать манипуляций и принимать осознанные решения. Вывод: этот чек-лист поможет вам поддерживать информационную гигиену, отсеивать фейковые новости и справляться с бесконечным потоком информации, чтобы быть более информированным, обоснованным и защищенным от манипуляций.

10 Педагог: Мы стараемся сохранить привычный образ жизни даже в ситуации стресса, радуем себя приятными ритуалами: чашка чая или кофе, уютный ужин, занятие спортом,

очная встреча с друзьями. Проводим больше времени с родными и близкими, проявляем внимание и заботу о тех, кто в этом нуждается! - Что еще добавите из способов приятного времяпрепровождения? Ответы обучающихся
Заключительный этап Слайд 8

Педагог: Итак, здоровье является основополагающей ценностью не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье является основным условием и залогом полноценной жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Хорошее здоровье (как физическое, так и психологическое), разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. (Педагог может предложить студентам выполнить практическое задание в течение будущей недели – придумать и реализовать активности для поддержания ЗОЖ (как физического, так и ментального) всей своей учебной группой или семьей (зарядка, общий полезный завтрак и т. д.).
Выполнение заданий представить в формате фото- или видеоматериалов в социальных сетях своей образовательной организации или организовать фотовыставку – на усмотрение педагога). Ответы обучающихся Слайд
Педагог предлагает студентам пройти анкетирование, перейдя по QR-коду