

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КРАСНОДАРСКИЙ КРАЕВОЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ



Утверждаю
Заместитель директора
по воспитательной работе
Т.В. Еременко
« 04 » _____ 2023 г

**Методическая разработка
классного часа
«ЗОЖ – путь к здоровью»**



Участники: студенты 3 курса, группы Б-31
Специальности 34.02.01 Сестринское дело
Автор: Смирнова К.Ю., преподаватель

Краснодар, 2022-2023 уч. год

ОТЗЫВ

на открытый классный час, посвященный теме
«ЗОЖ-путь к здоровью», разработанный и проведенный преподавателем
Смирновой Ксенией Юрьевной
Для студентов специальности Сестринское дело

Дата проведения мероприятия: 04.04.2023 год

Цель мероприятия: формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и здорового образа жизни.

Задачи мероприятия: актуализировать и развивать знания студентов о здоровье и здоровом образе жизни, создавать условия пропаганды здорового образа жизни.

Классный час проводился в форме литературно-музыкальной композиции, в ходе которой прозвучали выступления студентов по ведению здорового образа жизни. Приложением к сценарию были представлены наглядные пособия: презентация, видеоролики.

Материалы к мероприятию разработаны методически грамотно, в соответствии с рабочей программой воспитания и планом воспитательной работы колледжа.

Подготовительная и организационная работа, сочетание индивидуальных и групповых видов деятельности в ходе подготовки и реализации мероприятия позволяют реализовать общие компетенции ФГОС и личностные результаты.

Сценарий мероприятия, разработанного Смирновой К.Ю., может быть рекомендован к использованию преподавателями колледжа при проведении классных часов воспитательной для студентов всех специальностей колледжа.



Т.В. Еременко

Цель: Содействовать сохранению здоровья обучающихся

Задачи:

- обеспечить обучающихся необходимой информацией для формирования собственного образа жизни, позволяющего сохранить здоровье и уберечься от пагубных привычек;
- мотивировать на необходимость позитивного настроения для укрепления здоровья;
- воспитывать чувство коллективизма, умение работать в группе.

ХОД КЛАССНОГО ЧАСА

Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие участники, гости. В начале нашей встречи хочу вам пожелать самого главного и необходимого для каждого человека – это здоровья. И наш классный час мы посвятим одной из важных тем наших дней – здоровому образу жизни! Тема классного часа: «Мы выбираем здоровый образ жизни».

Целью нашего классного часа является:

- 1) пропаганда здорового образа жизни;
- 2) способствовать росту самосознания и самооценки, чувства ответственности за свою жизнь и жизнь окружающих.

Сегодня мы с вами должны обсудить очень важное для всех людей на Земле понятие: здоровье человека. Ваши предложения...

По определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье – это состояние полного физического и социального благополучия»

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги! Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

Именно поэтому наша сегодняшняя встреча будет проходить под девизом «Мы выбираем ЗОЖ!».

ЗОЖ в целом, физическая культура и спорт в частности, становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию нашего государства и здорового общества.

С чего же должен начинаться наш день, чтобы с утра уже мы позаботились о своем здоровье?

Обучающиеся: С зарядки!

Преподаватель: Правильно! Я тоже Вам предлагаю встать и под музыку сделать веселую зарядку, ведь это одна из форм укрепления здоровья.

Валеология - наука о здоровом образе жизни, (слайд 2). Что же влияет на здоровье?

- образ жизни - 50 %;
- окружающая среда - 20 %;
- медицинское обслуживание - 10%;
- наследственность - 20%.

50 % говорит о том, что многое зависит от самих себя.

Итак, что такое здоровый образ жизни? Давайте выделим основные правила здорового образа жизни: (слайд 3)

1. Правильное питание;
2. Полноценный сон;
3. Активная деятельность и активный отдых;
4. "Нет!" - вредным привычкам.

Остановимся на каждом пункте отдельно.

Правильное питание (слайды 4-8).

Правильное питание - основа здорового образа. *Давайте немного поговорим о том, что мы пьем?*

Важно знать, что именно газированные напитки могут реально принести вред.

- Так, например, маленькая бутылка Колы содержит 8 кусков сахара, а это способствуют развитию диабета.
- Газировка содержит фосфорную кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса.

- Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию. Например, за 1 час, с её помощью можно удалить ржавчину в унитазе, коррозию на автомобиле; за 4 дня он может растворить ваши ногти.

Все всё еще хотите бутылочку Колы?

Теперь давайте поговорим о том, что мы едим?

Беда нашей школы - постоянно валяющиеся пакетики из-под чипсов и сухариков. Различные вкусы чипсов и сухариков получаются за счет применения различных ароматизаторов и искусственных химических добавок. Продаются чипсы и сухарики с добавками сыра, бекона, грибов, икры. Но стоит ли говорить, что на самом деле там никакой икры нет. В этом вам помогут убедиться знакомые буквы "Е", указанные на упаковке.

Известны коды пищевых добавок, которые опасны для организма человека (**слайд 6**). Мы каждому зрителю в конце праздника раздадим листочки с кодами, чтобы вы могли контролировать то, какие продукты вы покупаете и едите. Так вы всё ещё хотите чипсов и сухариков?

Из того, что уже сказано, можно сделать вывод о том, что неправильное питание может привести к: *ожирению, кариесу, высокому давлению, болезням сердца.*

Чтобы этого не допустить, вам рекомендуется питаться, придерживаясь правил здорового питания (**слайд 7**).

Пища должна быть разнообразной. Она должна содержать: витамины, клетчатку, минеральные вещества, кальций, йод.

Давайте попробуем составить "**корзину здоровья**" (**слайд 8**):

Салат, укроп, петрушка - богаты калием, фосфором, железом, витаминами С и В.

Чеснок – обладает сильным бактерицидным свойством, содержит до 20 г. аскорбиновой кислоты.

Картофель – называют II хлебом. Необходим для профилактики малокровия и гастрита.

Капуста – называют III хлебом, т. к. обладает высокой питательной ценностью. Этот овощ выводит из организма холестерин.

Морковь – по содержанию каротина или витамина А она уступает только сладкому перцу. Очень полезна для зрения.

Свекла – улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление.

Баклажаны – этот овощ малокалориен. Выводит из организма холестерин, понижает уровень сахара в крови.

Тыква – это диетический овощ, который содержит много витамина С, каротина, железа, клетчатки и пектина.

Яблоки, груши – эти фрукты – кладезь витаминов. Улучшают обмен веществ и, помимо этого, ещё очень вкусные.

Полноценный сон.

Полноценный сон очень благотворно влияет на организм человека, на его здоровье. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенку нужно спать 10-12 часов, подростку – 9-10 часов, взрослому – 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.

Давайте вспомним пословицы про здоровье и сон. Я начинаю пословицу, а вы заканчиваете (слайд 10).

5. Активная деятельность и полноценный отдых.

Статистика (слайд 11). Как вы думаете, почему одни ребята могут долго выполнять любую физическую работу, а другие быстро устают.

Развивают и укрепляют мышцы длительные тренировки, но не все имеют возможность заниматься в спортивных секциях, а быть сильными, выносливыми, иметь красивую осанку хотят все. Добиться этого можно, если заниматься любым видом физической активности.

Простой пример: заяц, воспитанный в клетке умрет при первом быстром беге. Такое может приключиться и с человеком, если нетренированный человек будет участвовать в соревнованиях по бегу.

Подведем итоги. Первый шаг к здоровью – утренняя гимнастика. Второй шаг – физкультура и занятия спортом. Третий шаг – работа на свежем воздухе и подвижные игры.

6. "Нет!" вредным привычкам (слайд 13):

Длительная работа на компьютере (слайды 14-15):

Перечислим основные вредные факторы, действующие на человека (слайд14).

Медики рекомендуют подросткам работать на компьютере в течение 1 часа – 3 раза в неделю.

Во время работы делайте короткие физкультминутки и зарядку для глаз (**слайд 15**). **Работайте правильно на компьютере и будьте здоровы!**

Алкоголь (слайды 16-19):

Алкоголь - это вредное для здоровья вещество, которое содержится в пиве, вине, шампанском и водке.

Пьянство есть и среди подростков. Почему же тянутся к спиртному наши сверстники (**слайд 17**)? От тоски? Нет, чаще всего из-за желания выглядеть старше, не отстать от компании. С сарказмом перечисляет поводы для пьянства английский поэт **Роберт Берн**. Его слова сохраняют актуальность и в наше время.

Последствия злоупотребления алкоголем тем страшнее, чем моложе пьяница (**слайд 18**).

Задумайся об этом. И если ты согласишься с нами – разбей первую рюмку!!! И тогда второй не будет никогда! (**слайд 19**)

Наркомания (слайды 20-23):

"Наркотик" обозначает – усыпляющий. Синонимом этого термина является понятие "зависимость" (**слайд 21**). Организм наркомана отравляется и истощается. Самые распространенные болезни среди наркоманов – гепатит и СПИД.

Взросление – процесс не из легких (**слайд 22**). Но если ты будешь пытаться уйти от проблем с помощью наркотиков, ты не станешь зрелым человеком с развитым чувством ответственности. Научись смело встречать проблемы! А если почувствуешь, что ты не можешь справиться с ними в одиночку, не прибегай к помощи химических веществ. Поговори с родителями или с другими взрослыми, которые могут помочь тебе найти решение. Никогда не позволяйте другим поколебать твою решимость и независимость! Никогда не балуйтесь наркотиками! Будете расплачиваться об этом всю жизнь!

Курение (слайды 24-34):

Табак вреден для здоровья. Это знали ещё в древности. Видели, что курильщиков мучает сильный кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе. Опыты показали, что под действием

никотина гибнут животные. Родилась фраза "капля никотина убивает лошадь". А если быть точным, то капель чистого никотина можно убить не одну, а три лошади.

Основными причинами курения школьники называют: **(слайд 25)**.

Есть такой анекдот. Продавец сигарет расхваливает на ярмарке свой товар: "Покупайте сигареты, прекрасные сигареты. Мои сигареты не простые, с секретом. От моих сигарет стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет".

Один парень купил сигареты и начал расспрашивать продавца: А почему стариком не буду? Потому что до старости не доживешь. Почему собака не укусит? Так с палкой ведь будешь ходить. А почему вор в дом не залезет? Потому что всю ночь будешь кашлять.

Приведём в пример следующие факты **(слайды 26-27)**. Посмотрите эти снимки! **(Слайды 28 и 29)**. Они говорят сами за себя!

Подводя итоги, предлагаю расшифровать слово здоровье и подобрать на каждую букву как можно больше слов, которые имеют отношение к здоровому образу жизни.

Итоговая разминка — для здоровья лёгких: надуть воздушные шарики и нарисовать смайл вашего настроения.

Желаю вам:

- Никогда не болеть;
- Правильно питаться;
- Быть бодрыми;
- Вершить добрые дела.

В общем, вести здоровый образ жизни!