

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Лабинский медицинский колледж»
министерства здравоохранения Краснодарского края

Разработка классного часа

Здоровье – как основа ЖИЗНИ



Разработано:
преподавателем
Плазын Т.И

г. Лабинск, 2020 г.

Цель:

- актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни;
- дополнить представления студентов о вредных привычках;
- способствовать воспитанию отрицательного отношения к табакокурению, алкоголю, наркомании;
- побуждать студентов к сопротивлению вредным привычкам,
- учить противостоять давлению сверстников;
- воспитывать активную жизненную позицию в положительном отношении к здоровью как величайшей ценности.
- познакомить обучающихся с мнением известных людей о здоровье;

Задачи:

1. Развивать знания у студентов о здоровье и здоровом образе жизни.
2. Формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации.
3. Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

Методы, стимулирующие и мотивирующие познавательную деятельность студентов:

1. Словесный
2. Наглядный

Методическое оснащение классного часа:

1. Методическая разработка классного часа
2. Сценарий
3. Плакаты с соответствующей тематикой
4. Мультимедийная презентация «Здоровый образ жизни»
5. Видеоролики о здоровом образе жизни

Место проведения: актовый зал.

Продолжительность: 90 минут.

Участники: студенты, классный руководитель, гости.

Подготовительная работа со студентами:

- дать задание: найти краткую характеристику вредным привычкам,
- подготовить выставку (фото, плакаты, стенгазеты) на тематику: «В здоровом теле – здоровый дух», «Мир моих увлечений», «Здоровые дети должны быть на планете».

Оборудование: ноутбук, проектор, экран.

Ход классного часа.

I. Организационный момент.

Ведущий (классный руководитель):

- Здравствуйте, уважаемые студенты!

При встрече люди издревле желали друг другу здоровья:

1. «Здравствуй, доброго здоровья!»
2. «Как ваше драгоценное здоровье?!»

И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили

1. «Здоровья не купишь»
2. «Дал бы здоровья, а счастья найдёшь»

- Что значит быть здоровым?

- Жить без болезней, вести нормальную деятельность, быть живым.

- Здоровье в большей степени зависит от вас самих?

- Что может повлиять на состояние здоровья?

1. Образ жизни
2. Состояние окружающей среды – природы
3. Питание

Древние Греки, например, мало болели, но долго жили!

- От чего же им так везло?

- Пищу ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали, вино пили разбавленным, много двигались.

- Но главное закалялись.

- Вы студенты, люди почти уже взрослые. Вы готовы для разговора?

II. Демонстрация презентации «Здоровый образ жизни» (см. приложение 1)

Далее студентам предлагается посмотреть презентацию и обсудить понятие «Здоровый образ жизни».

После обсуждения студенты делают вывод о том, что основными составляющими здорового образа жизни являются:

- Отказ от курения.
- Отказ от алкогольных напитков.
- Отказ от наркотиков.
- Занятия физкультурой и спортом, двигательная активность.
- Рациональное питание.

III. Информационный лекторий

Компоненты здорового образа жизни:

Правильное дыхание.

Выступление студента 1. Очень важно всегда дышать через нос. В носовых ходах воздух очищается, согревается, увлажняется. В оздоровительной гимнастике под названием «йога» принято считать, что «одно только поколение правильно дышащих людей возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть как на нечто необыкновенное». Конечно же, важно и то, чтобы воздух, которым мы дышим, был чистым.

Рациональное питание.

Выступление студента 2. Известный русский публицист и литературный критик Д.И. Писарев уверял: «Измените пищу человека, и весь человек мало-помалу изменится». Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания. 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.

Пища должна содержать витамины! Свежие овощи и фрукты, мед, курага, орехи, изюм, гречка, овсянка, пшено – вот продукты, повышающие жизнедеятельность организма. Необходимо включать их в свой рацион. А хлеб из муки мелкого помола, макароны, сосиски, колбасы, жареный картофель лишены большей части биологически активных веществ. Такой рацион понижает жизнедеятельность организма. Также важно помнить, что продукты, которые содержат различные консерванты, подсластители и красители, не полезны и даже опасны для здоровья.

Двигательная активность, занятия физкультурой и спортом, положительные эмоции и закаливание.

Выступление студента 3. Необходимо добавить, что 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. «Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь», – так считал римский поэт Гораций.

Самые полезные и доступные виды спорта: плавание, езда на велосипеде, гимнастика, походы.

Положительные эмоции тоже необходимы для здорового образа жизни: радость, счастье, удовлетворенность жизнью, доброта. Отрицательные эмоции, которые разрушают здоровье: злость, страх, обида, тревога, тоска, мнительность, жадность. Старайтесь избегать таких эмоций и оберегать от них окружающих вас людей.

Факторы, негативно влияющие на здоровье человека.

Табакокурение.

Выступление студента 4. Табакокурение часто относят к вредным привычкам, а ведь это одна из опасных болезней, называемая химической

зависимостью. Согласно мировой статистике, ежегодно из числа курильщиков преждевременно умирают около 2,5 млн. человек. В табачном дыме около 400 компонентов, 40 из которых имеют канцерогенный эффект, т.е. способны вызвать раковые заболевания. Наиболее опасен радиоактивный полоний-210. Особенно пагубно влияет курение на организм женщины. Если женщина курит в период беременности, то повышается вероятность выкидыша, снижается вес плода, могут произойти преждевременные роды. Ребенок у такой женщины чаще болеет. Если женщина курит в период кормления грудью, то ребенок становится слабым, болезненным, отстает в развитии. Очень вредно курение для детей и подростков, юношей и девушек. Ведь именно в подростковом возрасте окончательно формируется организм, который должен служить всю жизнь. Курение опасно не только для самого курильщика, но и для окружающих его людей. Так называемое «пассивное курение», когда человек вынужден вдыхать дым, находясь в прокуренном помещении, оказывает на организм такое же отрицательное воздействие, как и собственно курение. Проблема подросткового курения становится год от года все острее. Установили, что люди, начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет. В первую очередь страдают органы дыхания. 98% смертей от рака гортани, 96% смертей от рака легких, 75% смертей от хронического бронхита и эмфиземы легких обусловлены курением. Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, более сорока, из которых, вызывают рак, а также несколько сотен ядов, включая никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Пачка сигарет в день - это около 500 рентген облучения за год!

Алкоголизм.

*«Алкоголизм делает большие опустошения,
чем три исторических бича, вместе взятых:
голод, чума, войны»*

У. Гладстон.

Выступление студента 5. В глубокой древности человек познакомился с необычным веселящим действием некоторых напитков. Самое обычное молоко, мед, соки плодов, постояв на солнце, меняли не только свой внешний вид, вкус, но и приобретали способность возбуждать, вселять ощущение легкости, беззаботности, благополучия. Не сразу люди заметили, что на следующий день человек расплывается головной болью, разбитостью, дурным настроением. Наши далекие предки и не догадывались, какого страшного врага они приобрели. Основным составляющим веществом большинства алкогольных напитков является этиловый спирт. Принятый вовнутрь, через 5–10 минут он всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь – яд для любой живой клетки. Быстро сгорая, он отнимает у тканей и органов кислород и воду. Под действием алкоголя нарушаются чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, перерождается ткань почек, сердца, сосудов, печени.

Проблема употребления алкоголя очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Алкоголь особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его.

Наркомания.

Выступление студента 6: Часто первый шаг к наркотикам делается из любопытства. До 60% наркоманов именно так «попробовали» наркотики. Наркотическая зависимость формируется очень быстро, ее процесс столь стремителен, что в 30-40 лет наркоман – это уже глубокий старик. От психологической склонности до физической зависимости проходит всего 2–3 месяца. Наркотические вещества оказывают на организм человека чрезвычайно выраженное влияние. Нервные клетки как бы сгорают, резко снижаются защитные функции организма. Беззащитный организм подвергается атаке множества болезней. Страдают все органы и системы организма: поражается мышца сердца, возникают гастрит, язвенная болезнь, панкреатит, цирроз печени, желчнокаменная и почечнокаменная болезни, пневмония, плеврит, гепатит, СПИД. Нарушаются все виды обмена: белковый, углеводный, жировой. Изменения личности выражаются в прогрессирующей деградации, нередко переходящей в слабоумие. Последствия длительного употребления наркотических веществ разрушительны: они вызывают нарушения сердечной деятельности и кровообращения, болезни печени и почек, служат причиной рака и деградации личности, что часто связано с социальным падением и большим числом самоубийств.

IV. Игра «Эрудит».

Ведущий предлагает провести игру: группа делится на три команды. Каждой команде по очереди задается вопрос (на экране). Время обсуждения - 1 минута. Если команда не дает правильного ответа либо не знает его, то другая команда может ответить за нее и заработать 1 балл.

Вопросы:

1. Кому принадлежит эта мысль: «Здоровье - не все, но все без здоровья- ничто»?
а) Гиппократу; в) Ибн Сине;
б) Сократу; г) Горацию.

(Ответ: Сократу)

2. Английский анатом Уильям Гарвей «солнцем нашего организма» назвал:
а) мозг; в) желудок;
б) сердце; г) печень.

(Ответ: сердце)

3. Древнегреческий философ Аристотель говорил:
«Ничто так сильно не разрушает человека, как...» (продолжите фразу):
а) продолжительные физические нагрузки;

- б) продолжительное физическое бездействие;
- в) продолжительные умственные нагрузки;
- в) вредные привычки.

(Ответ: продолжительное физическое бездействие)

4. По утверждению великого русского ученого М.В. Ломоносов, «матерью здоровья» является:

- а) умеренное употребление пищи;
- б) умеренное употребление вина;
- в) умеренное употребление соли;
- г) умеренное употребление сахара.

(Ответ: умеренное употребление пищи)

5. «...очищает не только тело, но и всё моё существо». Так Сократ утверждал:

- а) об утренней гимнастике;
- б) о купании в реке;
- в) о ходьбе пешком;
- г) о бане.

(Ответ: о бане)

6. А.П. Чехов говорил: «Целовать курящую женщину все равно, что...»

(Ответ: ...целовать пепельницу).

7. Назовите насекомых – индикаторов отсутствия у человека навыков гигиены.
(Ответ: блохи, вши).

8. Сколько часов в сутки должен спать человек?

(Ответ: взрослый человек – 8 часов).

9. Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки?

(Ответ: плаванием, гимнастикой, легкой атлетикой).

Заключение.

И курение, и алкоголизм, и, тем более, наркомания все больше и больше заставляют задуматься подростков, задуматься о своем будущем. Ведь все эти привычки сказываются на социальной, экономической, психологической и культурной жизни общества.

Сейчас, на рубеже тысячелетий, часто говорят о приближающемся конце света. Но, если человечество не остановится, не начнет задумываться о себе, о своем будущем, то оно само себя обречет на полнейшее вымирание. Если не будут предприниматься меры по предотвращению распространения алкогольных и табачных изделий, наркотиков среди молодежи, если не будет проводится пропаганда здорового образа жизни, человечество останется без будущего, и, быть может, через несколько десятилетий о нашем времени будут говорить «они не смогли вовремя остановиться» ...

Проблема “вредных привычек” является наиболее актуальной в наше время, и борьба с ними – это задача не только государства в целом, но и каждого отдельного гражданина. Методическая разработка направлена, в первую очередь, информировать подростков о губительном воздействии на человеческий организм, особенно на организм подрастающего человека.

Литература

1. Андреев Ю.А. Три кита здоровья. - М.: Физкультура и спорт, 1991. -336 с.
2. Братусь Б.С., "Психология, клиника и профилактика раннего алкоголизма", - Москва, 2010г.
3. Васильева З.А., Любинская С.М, "Резервы здоровья",- Москва, 2001.
4. Величковский Б. Т. и др. Здоровье человека и окружающая среда: Учеб. пособие — М.: Новая школа, 2009г. — 236 с.
5. Гулак В.А., Шевченко Н.З. Интегрированный урок «Влияние социальной среды на здоровье человека»././Биология в школе. – 2012г. – №2. – С. 25 – 29.