

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

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по учебной работе



\_\_\_\_\_  
Т.А. Жукова

\_\_\_\_\_  
20.03.2021

**Методическая разработка классного часа**

**Тема: «Здоровый образ жизни»**

**Преподаватель Самойлов С.П.**

2021 г.

## Содержание

Пояснительная записка	3
• Основные сведения о мероприятии	4
• Хронологическая карта классного часа	6
• Сценарий занятия	6
3.1 Организационная часть	6
3.2 Введение в тему классного часа	6
3.3 Раскрытие темы классного часа	7
• Подведение итогов классного часа	14
• Список используемой литературы	15

## Пояснительная записка

Цель классного часа – сформировать у студентов представление о здоровом образе жизни; акцентировать внимание учащихся на необходимости вести здоровый образ жизни, с целью профилактики различных заболеваний; содействовать формированию разносторонне развитой и здоровой личности; ознакомить студентов с основными понятиями, что значит быть здоровым: не болеть, соблюдать режим дня, заниматься спортом, правильно питаться, соблюдать правила личной гигиены, отказаться от вредных привычек.

Содержание классного часа позволяет студентам изучить важные аспекты здорового образа жизни, способствует формированию отношения к своему здоровью, заставляет задуматься над образом жизни.

В ходе занятия используются традиционные и информационные педагогические технологии: рассказ, показ презентации, ознакомление с текстом рекомендаций.

Данная методическая разработка может быть использована классными руководителями и преподавателями колледжей, осуществляющих подготовку специалистов начального и среднего профессионального образования.

## **1 Основные сведения о мероприятии**

**Тема занятия:** Здоровый образ жизни

**Тип занятия:** классный час.

**Форма организации:** беседа, показ презентации

**Цели занятия**

*Дидактические:*

- формирование у студентов представления о здоровом образе жизни

- Освоение знаний о

*Развивающие:*

- развитие навыков выполнения правил поведения для ведения ЗОЖ.

*Воспитательные:*

формирование гражданского самосознания, воспитания уважения к себе, чувства собственного достоинства, уверенности, что здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым; призыв заниматься спортом

## 2 Хронологическая карта классного часа

№ п/п	Этапы занятия	Продолжительность (мин)
1	<b>Организационная часть:</b> Приветствие, позитивный настрой и психологическая установка на занятие	2
2	<b>Мотивация деятельности:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• объявление темы,</li><li>• формулировка целей и задач</li></ul>	5
3	<b>Введение в тему классного часа</b> Вступительное слово преподавателя	8
4	<b>Раскрытие темы классного часа</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- выступление преподавателей</li><li>- показ презентации</li><li>- выступление студентов</li></ul>	20
4	<b>Подведение итогов классного часа</b>	5
	<b>Итого</b>	40

### 3. Сценарий занятия

#### 3.1 Организационная часть.

**Здоровый образ жизни** — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

#### 3.2 Введение в тему классного часа

Современный человек все дальше и дальше уходит от природы. Пользуясь достижениями химии, физики, техники, мы перестаем активно двигаться. Переходим на синтетическое питание, дышим загрязненным воздухом, пьем отравленную воду. Все это приводит к тому, что мы приобретаем новые болезни, а наше душевное равновесие все чаще бывает нарушено из-за злобы, агрессивности, зависит как нашей, так и окружающих нас людей. Официальная медицина предлагает огромный арсенал новейших средств и методов лечения заболеваний, однако очень часто, избавившись от одной болезни, человек

приобретает несколько других, связанных с побочными эффектами синтетических препаратов.

Где же искать выход?

Наш организм создан для физической активности. Физические упражнения позволяют человеку до старости оставаться подвижными, бодрыми и работоспособными, что в конечном итоге продлевает его жизнь.

### **3.3 Раскрытие темы классного часа**

Исследования, проведенные в Университете штата ОРЕГОН в США, показали, что у "спортивных женщин" более высокий уровень обмена веществ - 1510 ккал в день (у тех, кто предпочитает малоподвижный образ жизни, этот показатель составляет 1443 ккал). Процент жировой ткани в организме спортсменок был на 10% ниже, чем у остальных людей. Что же можно посоветовать тем, кто хочет перейти к более активному образу жизни? Конечно не нужно сразу идти в тренажерный зал и задавать организму непомерные нагрузки. Надо начать в домашних условиях с обычных упражнений, развивающих разные группы мышц.

Двигаться нужно как можно больше. Во время интенсивного движения активизируется кровообращение, улучшается обмен веществ, мышцы становятся упругими, а фигура подтянутой. Кроме того, физическая нагрузка заметно повышает настроение.

*Как оценить свою физическую форму*

Наиболее доступен и очень популярен во всем мире **степ-тест**.

Стоя лицом к невысокой скамейке (30см). встаньте на нее сначала только правой. а затем левой ногой. На пол ноги опускайте в той же последовательности: сначала правую. а затем левую. Это 1 круг. За 5 секунд нужно сделать 2 полных круга, а за 1 минуту, соответственно-24. В таком ритме вы должны двигаться 3 минуты. Потом сядьте и измерьте пульс, чтобы узнать, как сердце справляется

с нагрузкой,-это основной показатель тренированности организма, и он несколько различается для разных возрастных групп.

### **Первая группа(18-26лет)**

пульс 73-отлично,  
74-82-очень хорошо,  
83-90-хорошо.  
91-100-средне,  
101-107-удовлетворительно,  
108-114-посредственно,  
115 и более -плохо

### **Вторая группа(27-60лет)**

пульс 74-отлично  
75-83-очень хорошо,  
84-92-хорошо.  
93-103-средне,  
104-112-удовлетворительно,  
113-121-посредственно,  
122 и более -плохо

Ходить или бегать?

- **Ходьба**-одно из самых простых и эффективных физических упражнений. Люди, привыкшие много ходить, редко жалуются на плохое здоровье. Во время бодрой пешей прогулки проходит общая усталость повышается эмоциональный настрой. Когда человек идет энергичной походкой, у него согласованно работают все самые крупные мышцы ног, спины брюшного пресса. Это способствует улучшению кровообращения, обмена веществ и вентиляции легких. Таким образом, хо благотворно влияет практически на все жизненно важные органы системы, начиная с сердца.

- Еще одно бесспорное достоинство ходьбы заключается в том, заниматься ею можно где угодно: на стадионе, в парке, в лесу, в помещении. Ходьба может быть прогулочной, оздоровительной и спортивной.

- **Прогулочная ходьба** — это ходьба в привычном, удобном для человека темпе. Начинать можно с коротких прогулок по 15-20 минут 2 раза в день. Постепенно в течение нескольких недель их продолжительность надо увеличить до 30 минут. При хорошем самочувствии через 1~2 недели можно время прогулок довести до 1 часа. Спокойные пешие прогулки не дают организму большой нагрузки, но, тем не менее, приносят ему большую пользу. Например, помогают избавиться от одышки или восстановить организм после болезни.

К **оздоровительной ходьбе** можно переходить тогда, когда вы сможете без напряжения ходить в течение часа. Темп такой ходьбы чуть быстрее прогулочного, но не напряжённее. Занятия начинаются с 10~ 15 минут прогулочной ходьбы, после чего нужно на некоторое время ускорить шаг, а в заключение еще 10 минут идти спокойно. Во время оздоровительной ходьбы нужно контролировать пульс, при правильно выбранном темпе он должен быть в пределах 18-20 ударов за 10 секунд. Если во время ходьбы вы чувствуете себя хорошо, длина «быстрой» дистанции в течение нескольких недель может достигнуть 2~3 км, через 4-6 месяцев — 5-6 км, а к концу года — 10 км.

Для тех, кому нравится ходить еще быстрее, подойдет **спортивная ходьба**. Однако она требует гораздо больших усилий, и, соответственно, хорошей физической формы.

Занимаясь спортивной ходьбой, можно укрепить мышцы бедер, ягодиц, живота и спины, избавиться от лишних жировых отложений. Некоторое время



понадобится, чтобы освоить особую технику. Во время спортивного шага ноги не слишком высоко поднимаются над поверхностью дорожки, а ступни как бы перекачиваются с пятки на носок. Руки обязательно должны быть согнуты в локтях. Одежду и обувь для занятий ходьбой лучше подобрать свободную и легкую. Как и любым спортом, нельзя заниматься спортивной ходьбой на сытый желудок. После приема пищи должно пройти минимум 1,5-2 часа.

**Бег.** Если же ваша деятельная натура требует более динамичных занятий, остановите свой выбор на беге.

*Оздоровительный бег* самым благотворным образом влияет на физическую форму человека. Так же, как ходьба, он совершенствует функции кровообращения, дыхания, обменные процессы и повышает работоспособность. Кроме того, бег развивает выносливость и является хорошим средством закаливания, поскольку заставляет организм испытывать большие нагрузки. Но именно эти нагрузки требуют от нас осторожности. Перед тем как выйти на беговую дорожку, лучше всего проконсультироваться у врача. Занимаясь бегом неправильно, можно нанести серьезный ущерб организму.

Если врач не нашел у вас противопоказаний для занятий бегом, остается выбрать подходящее время и место для пробежек. Хороший вариант — парк или сквер недалеко от дома. Но идеальные условия можно найти только на стадионе, где есть беговые дорожки, покрытые специальным резиновым настилом. Ни в коем случае нельзя бегать по асфальту, так как бег по жесткому, не поглощающему толчки покрытию может вызвать заболевания голеностопных, коленных и тазобедренных суставов.

Время для пробежки каждый выбирает разное. По мнению одних специалистов, лучше всего бегать ранним утром, чтобы настроить организм «на рабочий лад». Другие считают, что интенсивная нагрузка в раннее время

организму совершенно ни к чему, и рекомендуют бегать с 17 до 19 часов. Нам остается только предложить вам просто выбрать удобное для вас время. Бегать можно через день или 5 раз в неделю, но наиболее эффективны ежедневные занятия. Оптимальная продолжительность пробежки - 45-60 минут, но к этому времени следует подходить постепенно, для начала будет достаточно всего 10-15 минут.

Одежда для бега должна быть удобной, не стеснять движения, хорошо пропускать воздух, впитывать пот и защищать тело от неблагоприятных погодных условий. Следует приобрести специальные беговые кроссовки с легкой гнущейся и пружинистой подошвой, которая поддерживает свод стопы. Головной убор обязателен в любую погоду.

Занятия всегда начинаются с разминки: ходьбы, общеразвивающих упражнений (приседаний, наклонов, вращения корпуса), специальных дыхательных и разогревающих мышцы упражнений. Если пренебрегать такой подготовкой, во время бега будут возникать неприятные ощущения, а также можно получить травму.

Бегущие ноги должны двигаться равномерно и легко, голову нужно держать поднятой, а плечи свободно опущенными. В первое время обязательно следить за пульсом, он не должен превышать 120-140 ударов в минуту. Кроме того, необходимо правильно дышать: вдох делается носом, выдох - ртом. При сбое дыхания следует перейти на бодрую ходьбу и сделать дыхательную гимнастику: поднять руки — вдох, опустить - выдох. Увеличивать нагрузку следует не за счет темпа, а за счет дистанции. Завершают пробежку еще одной легкой разминкой.

## Правильное питание

Правильное, рациональное питание является основным фактором здоровья и долголетия. От того, что, как и в каких количествах ест человек, зависит его физическое состояние.

Существуют определенные правила питания:

- 1) есть надо умеренно;
- 2) еда должна быть полноценной: в ней должны присутствовать в достаточном количестве белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины;
- 3) необходимо соблюдать режим питания. Рассмотрим эти три основных правила.

### Умеренность в еде

Питание человека должно соответствовать его энергетическим затратам. Излишнее потребление пищи так же, как и недостаточное, вредно для организма и служит причиной различных заболеваний. Показателями энергетического равновесия можно назвать хорошее самочувствие и нормальный вес.

Что же такое нормальный вес? Существует много методик его определения. Официальная медицина считает, что вес человека в килограммах должен быть равен росту в сантиметрах минус  $100 \pm 10\%$ .

Необходимое и достаточное количество пищи можно определить и по требуемому организму килокалориям. Для мужчин — работников физического труда, не требующего значительных энергозатрат (например, в сфере обслуживания), — среднесуточный энергетический обмен должен

быть равен 2750-3000 ккал, для женщин той же группы -- 2350-2550 ккал. Для мужчин умственного труда затраты будут несколько ниже — 2550-2800 ккал, для женщин - 2200-2400 ккал. Для мужчин, занятых тяжелой физической работой (грузчики, лесорубы, косцы, строители и т. п.), энергозатраты выше — 3900-4300 ккал, — их питание должно быть более калорийным.

Расчеты показывают, что при постоянном превышении суточной калорийности пищи над энергозатратами на 300 ккал увеличивается накопление резервного жира на 15-30 г в день, что составляет в год лишних 5,4-10,8 кг.

Общий объем пищи, потребляемой взрослым здоровым человеком вместе с выпиваемой жидкостью, составляет примерно от 2,5 до 3,5 кг в день.

Сколько человек должен употреблять воды? Водный баланс в организме в среднем определяется такими средними величинами: питьевая вода (чай, кофе и т. п.) — 800-1000 мл, супы — 500-600 мл, вода, содержащаяся в твердых продуктах, — 700 мл, образующаяся в самом организме, — 300-400 мл. Таким образом, суточная потребность человека в воде — 2,3- 2,7 л. В условиях нормальной температуры и при умеренных физических нагрузках человек не должен выпивать в день более 1 л воды. Избыточное потребление воды приносит несомненный вред: увеличивается нагрузка на сердце, ускоряются процессы распада белка. Разумеется, в жаркую погоду и при интенсивном труде потребность в воде возрастает, но и теряет ее организм при этом значительно больше, главным образом с потом. Утолять жажду лучше постепенно, выпивая через 10-20 минут по несколько глотков.

### Полноценность пищи

В рационе любого человека обязательно должен присутствовать определенный состав белков, жиров и углеводов. При нарушении баланса этих

веществ в организме происходят различные неблагоприятные сдвиги. Основная функция углеводов состоит в поставке энергии организму. Жиры, и особенно белки, кроме снабжения организма энергией являются еще и необходимым материалом для пластических целей, т. е. для постоянно протекающих процессов обновления клеток.

### 3.4 Подведение итогов классного часа

Заключительное слово преподавателя:

**Здоровый образ жизни** — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек

