

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

Рассмотрена на заседании

Согласовано

на цикловой комиссии

Заместитель директора по
учебной работе

Протокол № 2 от 14.09 2023 г.

Председатель Федорова М.Д.



Т.А. Жукова

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА КЛАССНОГО ЧАСА ПО ТЕМЕ:

«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ»

Преподаватель:
Дружина Татьяна Владимировна

Г. Лабинск
2023г.

ЦЕЛЬ:

- содействие формированию здорового образа жизни;
- первичная профилактика никотиновой, алкогольной зависимостей.
- воспитание психически здорового, личностно развитого человека, способного самостоятельно справляться с собственными психологическими затруднениями и жизненными проблемами.

ЗАДАЧИ:

- познакомить учащихся с важнейшими жизненными ценностями;
- убедить в необходимости здорового образа жизни;
- развивать умение выступать перед аудиторией своих сверстников.

ХРОНОКАРТА

№	Этапы	Время, мин
1	Организационный момент вступительное слово преподавателя	3
2	Основной этап	45-40
3	Заключительное слово преподавателя	2
	Итого	45 мин

Вступительное слово:

Здравствуйте, дорогие ребята и гости нашего мероприятия.

Сегодня мы проводим классный час из цикла «Здоровый образ жизни». Здоровье - это одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Великий немецкий поэт Генрих Гейне писал: «Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье».

Конец 20 и начало 21 века характеризуются ростом заболеваемости и смертности населения. Современный этап развития нашего общества связан со снижением продолжительности жизни, снижением психического состояния здоровья населения страны.

А знаете ли вы?

Известно, что уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но, по данным ВОЗ он лишь на 10-15 % связан с последним фактором, на 15-20 % обусловлен генетическими факторами, на 25 % его определяют экологические условия и на 50-55 % - условия и образ жизни человека. Таким образом, первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам. Вместе с тем современный человек в большинстве случаев перекладывает ответственность за свое здоровье на врачей. В действительности же, укрепление и творение здоровья должно стать потребностью и обязанностью каждого человека. *“ У кого есть здоровье, есть и надежда, а у кого есть надежда – есть все”.*

Составляющие ЗОЖ:

рациональное питание; двигательная активность; отказ от вредных привычек; соблюдение режима труда и отдыха; личная гигиена; психическая и эмоциональная устойчивость.

Цель нашей встречи – убедиться, что действительно эти понятия важны для человека, его здоровья и психологического состояния.

Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.

История кока колы утверждает, что во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 галлона Колы, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии.

Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа.

Чтобы удалить ржавые пятна с хромированного бампера машины, потрите бампер смятым листом алюминиевой фольги, смоченным в кока коле.

Чтобы удалить коррозию с батареей в автомобиле, полейте батареи банкой Колы, и коррозия исчезнет.

Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте ею болт на несколько минут.

Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на груды грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Кока кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.

О составе кока колы. Активный ингредиент кока колы - фосфорная кислота. Ее pH равен 2.8. За 4 дня он может растворить ваши ногти.

Для перевозки концентрата кока колы грузовик должен быть оборудован специальными поддонами, предназначенными для высококоррозионных материалов.

Дистрибьюторы кока колы уже 20 лет используют ее для очистки моторов своих грузовиков.

Все еще хотите бутылочку Колы?

Единственный безвредный компонент газировок - вода. Мертвая, безжизненная, дистиллированная, чтобы ее естественный вкус не нарушал вкус напитка, чтобы лимонад, производимый в любой точке земного шара, соответствовал строгому стандарту

Российские врачи и диетологи считают, что чипсы, как и газированная вода, благодаря обилию вкусовых добавок и консервантов особенно вредны для

детей, так как возможности детского пищеварительного тракта ограничены. Чипсы не могут утолить голод, зато могут нанести серьезный вред здоровью ребенка. Газировка же содержит множество синтетических компонентов, к которым растущий организм особенно чувствителен.

Если подросток жалуется на живот: то у него отрыжка, то изжога, то боли... - это значит, что у ребенка начальная стадия гастрита!

Причина - стрессы, нерегулярное питание и любимые детьми газированные напитки и продукты с красителями и пищевыми добавками... Особенный вред это наносит организму в 14-15 лет, во время гормональной перестройки. Особенно вредны при гастрите газированные напитки: они приводят к повышению кислотности, повышению внутрибрюшного давления, к отрыжке, изжоге, забросу кислого содержимого из желудка в пищевод... В общем, правила здорового питания всем известны. Главное - найти в себе силы их соблюдать.

Еще одно последствие диеты из чипсов и колы - прыщи! Во всех газировках - масса искусственных добавок. Они плохо влияют на поджелудочную железу, ухудшают обмен веществ, от этого страдает и кожа.

Рациональное питание — одно из основных средств обеспечения нормального физического и умственного развития детей. Оно повышает их устойчивость к болезням и успеваемость.

Значение рационального питания возрастает в условиях большой учебной нагрузки. Современные учебные программы очень насыщены. Для их выполнения требуются значительные усилия и большая затрата времени детей не только в школе, но и дома. Роль питания в современных условиях повышается в связи с ускорением физического развития и ранним половым созреванием.

Огромная информация, которая систематически поступает детям в школе и по другим каналам (телевидение, радио, кино, компьютер и др.), создает большую нагрузку на нервную систему. Снять эту нагрузку помогает правильно организованное питание. В современных условиях к здоровью

школьников предъявляются повышенные требования, и обеспечить высокий его уровень является важной и ответственной задачей. В решении этой задачи одну из главных ролей играет рациональное питание.

Большое значение имеет правильный режим питания. По современным научным данным наиболее обоснованным и полезным для детей школьного возраста является режим четырех– или пятиразового питания. Наилучшие показатели физического состояния, развития и работоспособности отмечаются, когда дети школьного возраста получают пищу 4–5 раз в день. Режим питания школьника строится с учетом приемов пищи дома и в школе и определяет не только время приема пищи, но и калорийный объем каждого приема пищи. Режим питания будет разным для детей, которые обучаются в первую и вторую смены. В качестве примерных, можно привести следующие режимы питания (в % от калорийности суточного рациона):

Для школьников, занимающихся в первую смену:

1-й завтрак (8 часов) – 20;

2-й завтрак (11 часов) – 20;

Обед (15 часов) – 35;

Ужин (20 часов) – 25.

Для школьников, занимающихся во вторую смену:

Завтрак (8 часов 30 мин.) – 20;

Обед (12 часов 30 мин.) – 35;

Полдник (16 часов 30 мин.) – 20;

Ужин (20 часов 30 мин.) – 25.

Промежутки между отдельными приемами пищи не должны превышать 4–5 часов.

Домашнее питание должно дополнять школьное, что обеспечивает полноценность всего суточного пищевого рациона. Регулярный прием пищи ежедневно в одно и то же время в более или менее равномерных количествах является основой рационального детского питания.

- А что думают психологи?

Во всех продуктах содержатся очень полезные вещества, такие как микроэлементы, витамины, которые необходимы для нормальной работы и жизни человека. Они должны содержаться в еде, больше нигде их получить человеку.

В правильном и здоровом питании должны содержаться все полезные вещества для организма, чтобы человек в течение дня мог хорошо работать и не уставать, совершенно ясно мыслить и ничего не забывать. На завтрак лучше всего готовить каши. Они дают много энергии и содержат углеводы, которые медленно всасываются. Вы можете зарядиться энергией от такой каши на целый день. Также утром можно выпить чашку сока или чай с лимоном. Во время обеда нужно обязательно плотно поесть. Считается, что у здорового человека суточная потребность в воде составляет 1,5-2,5 литра жидкости. Центр насыщения включается через двадцать минут после начала трапезы. Еда наспех – это тоже вред здоровью. На ужин лучше всего употреблять овощи или рыбу, творог с молоком.

Соблюдайте режим здорового и правильного питания

Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Верно и то, что благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведет человек. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья.

ВЫВОД:

Мера нужна и в еде,
Чтоб не случиться нежданной беде,
Нужно питаться в назначенный час,
В день понемногу, но несколько раз.
Этот закон соблюдайте всегда,
И станет полезною ваша еда!

Надо еще про калории знать,
Чтобы за день их не перебрать!
В питании тоже важен режим,
Тогда от болезней мы убежим!
Плюшки, конфеты, печенье, торты –
В малых количествах детям нужны.
Запомни, подросток, простой наш совет:
Здоровье одно, а второго – то нет.

В последнее время мы часто слышим слово – гиподинамия. Это недостаточная, пониженная двигательная активность, причем как характерная особенность всего образа жизни.

Действительно, современному человеку приходится затрачивать все меньше физических усилий. Но самой природой в человеке заложена потребность в движении, в мышечном усилии, и подавление этой потребности ведет к тяжелым последствиям для здоровья.

В последнее десятилетие одной из главных причин преждевременной смерти людей стали болезни сердечно - сосудистой системы. Ученые определили, что при гиподинамии особенно страдают кровеносные сосуды, сердце и нервная система. В Белгороде врачи взяли под наблюдение 1416 школьников. Все они были здоровы, не имели отклонений в физическом развитии, но половина из них занималась физкультурой на уроках в школе, а половина, кроме того, посещала спортивные секции.

Обследования показали, что у занимающихся дополнительно спортом физическое развитие происходит более гармонично. У них выше жизненная емкость легких, больше мышечная сила.

Подвижный, быстрый человек

Гордится стройным станом.

Сидящий сиднем целый век

Подвержен всем изъясам.

Занятия физической культурой являются частью здорового образа жизни. Для того чтобы они действительно приносили пользу здоровью, необходимо выбирать вид спорта в соответствии с физическими возможностями, ограничениями, рисками. Самыми популярными в этом плане являются бег (легкая атлетика) и различные командные виды спорта

По мнению врачей, занятия обычными физическими упражнениями (физкультурой, а не спортом) развивают сердечно-сосудистую систему. Следует отметить и положительное влияние тренировок на многие жизненно важные функции организма. У тренирующегося человека нормализуется обмен веществ, после занятий физкультурой улучшается сон, лучше происходит восстановление сил. В тренированном организме увеличивается количество богатых энергией соединений и благодаря этому повышаются практически все возможности и способности, в том числе умственные и физические. Количество кислорода в организме тренирующегося человека выше, а это значительно укрепляет иммунитет. Физические упражнения повышают иммунобиологические свойства крови и кожи, а также устойчивость к некоторым инфекционным заболеваниям. Под воздействием физических тренировок происходит увеличение возможностей человека: возрастают скорость движений, выносливость, сила и т. д.

С ростом тренированности наблюдается снижение содержания холестерина в крови, артериального давления и веса. Физические упражнения положительно влияют на все звенья двигательного аппарата. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоноквым дискам, что препятствует развитию остеопороза, является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза.

Именно обычная физкультура дает гарантированную пользу для здоровья. Регулярные занятия физкультурой способствуют формированию правильной осанки, красивой стройной фигуры, привычки к здоровому образу жизни.

-Психология:

Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления активности людей но влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность. Причём это касается не только самих спортсменов, но и тренеров, судей, зрителей. Физкультура и спорт предоставляют всем людям возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я», заставляют радоваться победе, огорчаться поражением.

В процессе занятий спортом закаляется его воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска.

Почему необходимо чередовать разные виды деятельности?

Дело в том, что каждая новая деятельность должна отличаться от предыдущей. В этом случае она превращается в отдых, снимающий утомление, вызванное предшествующей работой. Врачи часто говорят: "смена деятельности - есть отдых".

Чтобы школьники не уставали, необходимо чередование учебной деятельности с физическими упражнениями и подвижными играми на воздухе, чередование трудного урока с легким, творческой работы с общественно полезным трудом и помощью семье и т. д.

Вероятно, всем нам приходилось замечать, что работа интересная, приносящая чувство удовлетворения утомляет гораздо меньше. Однако если мы занимаемся тяжелой работой, пусть даже не представляющей для нас большого интереса, но при этом осознаем ее важность и необходимость, то преодоление трудностей для достижения поставленной цели приносит чувство удовлетворения, поднимает настроение, вызывает положительные эмоции, а они очень быстро снимают утомление, заставляют "забыть" о затраченных усилиях. Формирование потребности действовать - одна из важнейших задач. Воспитать в себе это качество - значит, создать основу для

полноценного выполнения личностью социальных задач. В правильно построенном режиме заложены возможности для успешного достижения этой цели.

Психология:

Лучший способ борьбы с вредными соблазнами – никогда не брать в рот сигарету, не употреблять алкогольные напитки, не пробовать психоактивные и наркотические вещества. Или немедленно последовать примеру людей, бросивших и отказавшихся от вредных привычек. Как сказал великий китайский мудрец Лао То: “Тот, кто может победить другого – силен, тот, кто может победить самого себя – поистине могуществен!” Любая положительная деятельность может быть толчком к отказу от вредных привычек. Для того, чтобы быть здоровым, счастливым и веселым, лучше заниматься любимым делом: тренировать свое тело, петь, рисовать, вышивать, слушать пение птиц, ходить в походы, на концерты, посещать театры, читать книги, дружить... Что вы можете предложить?

Вам, молодым, предначертано судьбой жить в XXI веке, да и не только жить, а еще и творить, вершить полезные, добрые, вечные дела.

ТЫ ХОЧЕШЬ ВСЁ ЭТО ПОТЕРЯТЬ? ЗДОРОВЬЕ, ЛЮБОВЬ, ДРУЖБУ. ЕСЛИ НЕТ, ТО СКАЖИ ЖИЗНИ ДА!