

Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области
«Болоховский машиностроительный техникум»

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА КЛАССНОГО ЧАСА

Разработал классный руководитель:

Пахомова Анастасия Александровна

Болохово

2021

Классный час на тему:

«Здоровый образ жизни»

Цели: Формировать устойчивое неприятие обучающимися алкоголя, наркомании, табакокурения. Пропагандировать здоровый образ жизни.

Форма: Конкурсная программа.

Участники: Обучающиеся группаа, преподаватель.

Подготовительный этап: Готовясь к группаному часу, можно подготовить фотовыставку «В здоровом теле — здоровый дух», «Мир моих увлечений», «Здоровые дети должны быть на планете» и т.д., а также предложить обучающимся ответить на вопросы анонимной анкеты, которые помогут преподавателю определить их отношение к обсуждаемой проблеме.

Напротив утверждения, с которым обучающиеся согласны, необходимо поставить знак «+», не согласны — знак «-».

Алкоголь. Сигареты. Наркотики:

- Поднимают настроение.
- Придают уверенность.
- Способствуют общению.
- Избавляют от скуки.
- Утрачивают контроль над поступками.
- Укорачивают жизнь.
- Ведут к тяжелым болезням.
- Ослабляют потомство.
- Наносят вред семье, обществу, государству.
- Дают чувство свободы.
- Способствуют взрослению.

Необходимо также выбрать жюри, в состав которого могут входить преподаватель биологии, психолог, родители или обучающиеся других групп.

Ход классного часа

Учитывая то, что старшекурсники обладают определенной информацией о пагубности для здоровья человека вредных привычек, преподаватель предлагает им самим объяснить, в чем актуальность темы классного часа.

Обобщая ответы обучающихся, преподаватель обращает их внимание на то, что здоровый образ жизни становится все более популярным среди молодежи, однако очень многое зависит от самого человека, от того, как он относится к себе, к своему будущему.

Далее преподаватель предлагает обучающимся обсудить вопрос о том, что они вкладывают в понятие «здоровый образ жизни».

Обсудить проблему можно в группах. После обсуждения обучающиеся 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.

Далее преподаватель предлагает обучающимся разделиться на 4 команды (принцип деления любой) для участия в конкурсной программе.

Конкурс социального плаката на тему «Вредным привычкам — нет!»

Критерии оценки плаката:

• Актуальность и важность изображенной ситуации в рамках заданной темы.

- Соответствие текста изображенной ситуации.
- Лаконичность и грамотность текста.
- Композиционное решение плаката.

- Качество выполнения плаката.

Жюри имеет право дополнительными баллами поощрить оригинальность в подходе к конкурсной работе.

Конкурс эрудитов

1. А.П. Чехов говорил: «Целовать курящую женщину все равно, что...» (...целовать пепельницу).

2. Одно из правил противопожарной безопасности по-болгарски звучит так: «Не пушете в леглото!» Переведите его на русский язык. (Не курите в постели.)

3. Как древние греки называли бы человека, страдающего влечением к оцепенению? (Наркоманом, от греч. *parc* — оцепенение, *mania* — влечение.)

4. В декабре 2000 года городские власти этого города впервые в мире приняли самый жесткий закон о курении, запрещающий курить в общественных местах, на работе, в кафе, баре, ресторане. За курение в общественном месте виновного наказывают лишением свободы сроком на один год или штрафом в 1000 долларов. Где был принят этот закон? (Этот закон был принят властями Нью-Йорка.)

5. Закончите английскую поговорку: «Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает...». (Мозг.)

6. Известный врач П.Брэгг говорил, что есть 9 докторов. Начиная с четвертого это естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых трех докторов, упомянутых Брэггом. (Солнце, воздух и вода.)

Конкурс «Самый веский аргумент»

Капитанам команд в течение минуты необходимо привести самый убедительный аргумент в необходимости здорового образа жизни.

Жюри подводит итоги конкурса.

Информационный лекторий

1. Компоненты здорового образа жизни

а) Правильное дыхание.

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.

б) Рациональное питание.

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.

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

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.

2. Факторы, негативно влияющие на здоровье человека

а) Табакокурение.

Его 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.

б) Алкоголизм.

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

У. Гладстон

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 расплачивается 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.

Кровеносные сосуды под действием алкоголя сначала расширяются, и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров, — вот откуда чрезмерно веселое настроение и развязность пьянеющего человека. Вслед за усиливающимся возбуждением в коре больших полушарий наступает резкое ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу (низших) подкорковых отделов мозга. Поэтому опьяневший человек теряет контроль над собой и критическое отношение к своему поведению. Утрачивая сдержанность и скромность, он говорит и делает то, чего не сказал и не сделал бы в трезвом состоянии. Каждая новая порция спиртного все больше парализует нервные

центры, словно связывая их и не позволяя вмешиваться в хаотическую деятельность резко возбужденных низших отделов мозга.

Известный русский психиатр С.С. Корсанов так описывал это состояние: «Опьяненный не думает о последствиях своих слов и действий и относится к ним крайне легкомысленно... Страсти и дурные побуждения выступают без всякого прикрытия и побуждают к более или менее диким поступкам. А ведь в нормальном состоянии тот же человек может быть и хорошо воспитанным, и скромным, даже застенчивым. Все в его личности, что сдерживается воспитанием, навыками приличия, как будто вылезает наружу. В состоянии опьянения человек может рассказать любую тайну, теряет бдительность, перестает быть осторожным. Недаром говорится: «Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке».

На телеэкране запрещена реклама алкогольных напитков и сигарет, а реклама пива все же присутствует. Пиво — совершенно доступный напиток для молодежи. Значит, оно безвредно?

Пиво вовсе не так безобидно, как порой кажется. Оно делается из полезного продукта — ячменя. Этот напиток содержит углеводы, белки, жиры и даже витамины. Но в процессе приготовления пива микробы брожения уничтожают все полезные компоненты, так что пользы от него, мягко говоря, немного. К тому же 0,5 л пива соответствуют 60—80 г водки. По наблюдениям немецкого психотерапевта Э. Крепелина, 45% его пациентов стали алкоголиками в результате того, что регулярно и много пили пива. Кроме того, не забывайте, что это очень калорийный напиток. Постоянные потребители пива быстро толстеют.

в) Наркомания.

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.

6. Советы психологов

1. «Полежи и все пройдет!». Самый лучший способ избавиться от нервного стресса – просто полежать в постели без всяких мыслей. Полный покой способен эффективно вылечить человека от нервных перегрузок, при этом нельзя смотреть телевизор, слушать музыку только спокойную, мелодичную, принимать антидепрессанты в виде шоколада, в котором содержится гормон радости.

2. Тот, кто барабанит пальцами по столу, оказывается, тренирует свой мозг. При этом улучшается кровоснабжение головного мозга, поэтому было бы полезно упражнять пальцы, например, играя на пианино или гитаре, или работая за клавиатурой компьютера, но только именно работая. В крайнем случае можно покатавать между ладоней массажный шарик для суджок-терапии. Нервные окончания на пальцах и ладонях, также связаны с центром речи, поэтому четкая речь и красивый тембр голоса вам обеспечен.

3. Целительные возможности смеха

Смех – это не только внешние проявления положительных эмоций. Он благотворно влияет на важные процессы в организме. Например, стоит нам вволю похохотать у нас:

- учащается пульс до 120 ударов в минуту
- улыбка дает отдых мышцам лица;

- чтобы соорудит угрюмую гримасу нужно напрячь 43 мышцы лица, а для того, чтобы улыбнуться – только 17.

Смеяться полезно. Это бесплатно лекарство от:

- астмы;
- мигрени;
- боли в спине.

Смех хорошо действует:

- на кожу;
- укрепляет сердце;
- стимулирует кровообращение;
- снижает кровяное давление;
- способствует нормальному пищеварению и сну.

Одна минута смеха заменяет 45 минут релаксационных упражнений, и производит такой же эффект как доза витамина С.

4. «Вкусные тарелки»

От цвета посуды зависит ваш объем талии. Вы можете худеть или толстеть и во всем этом виновата посуда.

Некоторые цвета, такие как ярко-красный, оранжевый, желтый возбуждают аппетит и стимулируют нервную систему на переедание.

Спокойные цвета, такие как голубой или зеленый, а еще лучше синий успокаивают нервную систему, в том числе и уменьшают аппетит.

А вот бледно-зеленая, бледно-розовая, а также темно-зеленая, темно-серая, белая посуда вовсе отбивает аппетит.

7. Тест «Доживете ли вы до 72 лет?»

Каждого человека интересуют собственные шансы на долголетие. С помощью операций сложения и вычитания можно подсчитать этот возраст, если отвечать на вопросы искренне. Результаты этого теста помогут вам понять, что нужно изменить в своей жизни.

1. Возьмите число 72.
2. Если вы юноша вычтите из него 3 года, если девушка добавьте 4 года, т.к. женщины живут в среднем дольше мужчин.

3. Если вы живете в городе с населением более 1 млн. человек, то вычтите 2 года, если с населением менее 10 тыс. человек - прибавьте 2 года.

4. Если вы заняты умственным трудом – отнимите 3 года, если физическим – прибавьте 3 года.

5. Если вы занимаетесь спортом 5 раз в неделю хотя бы по полчаса, то прибавьте 4 года, если 2,3 раза – прибавьте 2 года.

6. Если вы постоянно спите больше 10 часов, вычтите 4 года, если по 7-8 часов, ничего не вычитайте.

7. Если вы спите плохо, отнимите 3 года.

8. Если вы нервный, вспыльчивый, агрессивный человек, отнимите 3 года, если спокойный уравновешенный – добавьте 3 года.

9. Если вы счастливы, то добавьте 1 год, если несчастны – отнимите 2 года.

10. Если вам постоянно не хватает денег, и вы все время ищите, где бы их добыть – отнимите 2 года.

11. Если ваша бабушка (дедушка) дожили до 85 лет, то добавьте 2 года, если оба дожили до 80 – добавьте 4 года, если кто-то из них не дожил до 50 лет – вычтите 4 года.

12. Если кто-то из ваших близких родственников, не дожив до 50 лет скончался от инфаркта, рака и т.д., вычтите 3 года.

13. Если вы выкуриваете больше 3 пачек сигарет в день – отнимите 8 лет, если 1 пачку – 6 лет, если меньше пачки – 3 года.

14. Если каждый день вы выпиваете хоть 1 каплю спиртного – вычтите 1 год.

15. Если ваш вес по сравнению с нормальным для вашего возраста превышает 20 кг – вычтите 8 лет, если от 15 до 20 кг – 4 года, если от 5 до 15 кг – 2 года.

16. Если вам больше 10 лет, и вы каждый год проходите профилактический медицинский осмотр – добавьте – 2 года, если вам 15-20 лет - 2 года.

Число, которое получилось в итоге, и есть тот возраст, до которого вы можете дожить, но вы можете его увеличить, если будете следить за собой и откажетесь от вредных привычек!