

# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

## МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА КЛАССНОГО ЧАСА

**Татьяна Лукьянова**, преподаватель специальных дисциплин  
Колледжа сферы услуг № 29

### Пояснительная записка

Методическая разработка классного часа на тему «Правила здорового образа жизни» предназначена для нравственного воспитания обучающихся.

*Целью* создания методической разработки является желание ознакомить обучающихся с факторами, негативно влияющими на здоровье человека и правилами здорового образа жизни. В большинстве это простые и известные правила, тем не менее они требуют напоминания, систематизации и мотивации на выполнение.

Данная разработка направлена на решение следующих педагогических задач:

#### Общих:

- Развитие и активизация интеллектуального потенциала студентов.
- Определение области практического применения знаний о правилах здорового образа жизни
- Расширение представлений о здоровом образе жизни.
- Выявление факторов, негативно влияющих на здоровье.
- Профилактика неправильного образа жизни.
- Способствование расширению кругозора обучающихся.

#### Воспитательных:

- Формирование физически активной и нравственно развитой личности обучающегося.
- Активизация обучающихся к активной деятельности по ведению и пропаганде здорового образа жизни.
- Обучение студентов подходам с позиции исследователя к знакомству и анализу информации о режиме дня, рациональном питании, отдыхе, двигательной активности и т.д...
- Воспитание чувства уверенности в себе.
- Содействие проявлению и развитию индивидуальности, раскрытию личностного потенциала учащегося, его способностей.
- Развитие культуры коммуникации.

#### Развивающих:

- Формирование навыков и умений социального взаимодействия.
- Ознакомление с разнообразием способов «правильного» времяпровождения с точки зрения пользы для здоровья.
- Разъяснение понятий: закаливание, полноценный сон, двигательная активность и т.д.
- Ответ на вопросы из области знаний правил о здоровом образе жизни.

Актуальность разработки обусловлена крайней нехваткой методических изданий наглядно, в доступной форме разъясняющих широкому кругу обучающихся необходимость ведения здорового

образа жизни, способствующих их духовно-нравственному развитию и физическому воспитанию.

*Новизна* заключается в том, что при проведении классного часа применяется творческий, нестандартный подход к развитию и закреплению знаний обучающихся не только в области факторов, отрицательно сказывающихся на здоровье, но рассказывающих, как с помощью простых действий можно сохранить своё здоровье и здоровье близких крепким на долгие годы.

Проблемой при воспитании обучающихся является массовое пагубное пристрастие многих к курению и другим факторам, негативно сказывающимся на физическом состоянии организма: низкая двигательная активность, недостаточное время нахождения на улице, употребление спиртосодержащих напитков, нерациональное питание (или вредные диеты с целью похудения) и т.д. Данная методическая разработка направлена на решение этих проблем.

К достоинствам методической разработки можно отнести:

- Возможность в доступной форме разъяснить правильные пути, по которым нужно идти, чтобы сохранить своё здоровье и здоровье близких людей.
- Возможность применения современных технических и информационных средств обучения.
- Стимулирование мотивации студентов к посещению внеклассных мероприятий.
- Предоставление преподавателям возможности обменяться опытом и приобрести навыки проведения открытых внеклассных мероприятий.

Для составления методической разработки автором был собран и систематизирован обширный накопленный на настоящий момент материал о здоровом образе жизни, а также

использованы новейшие сведения их области медицины, так же проведён и проанализирован социологический опрос обучающихся о времяпровождении (с точки зрения пользы для здоровья).

Разработка даёт возможность в простой, наглядной, лёгкой для усвоения форме обогатить обучающихся знаниями, необходимыми для ведения здорового образа жизни.

Для этого к участию в классном часе приглашается учебная группа (данная методическая разработка может быть адаптирована и для открытого мероприятия, организуемого для нескольких учебных групп. Тогда могут быть приглашены и другие педагоги, что позволит произвести обмен опытом).

Классный час начинается с песни В. Высоцкого «Утренняя гимнастика», затем педагог делает вступление к мероприятию и начинает рассказ о факторах, негативно влияющих на здоровье. Выступление классного руководителя прерывается докладами трёх, заранее подготовленных студентов, которые дают краткую информацию о негативном влиянии на организм человека вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; затем классный руководитель представляет обучающимся анализ данных, полученных по результатам их мониторинга, а далее переходит к рассказу о правилах здорового образа жизни.

Всё повествование педагога сопровождается демонстрацией яркой, интересной презентации, что позволяет стабильно поддерживать внимание всех учащихся и делать информацию более запоминаемой (задействуется одновременно несколько каналов восприятия информации: аудиальный и визуальный).

В заключение классного часа проводится недлительный по времени диспут. Темы, предложенные для обсуждения в методической разработке, интересны, разнообразны.

При проведении классного часа целесообразно использовать компьютер и мультимедийное устройство.

Авторская методическая разработка, представленная преподавателем Лукьяновой Т.С., успешно внедрена в воспитательный процесс колледжа. Результатом её внедрения явилось:

- Значительное повышение интереса к посещению внеклассных мероприятий.
- Повышение интереса к урокам физического воспитания.
- Организация и проведение по инициативе студенческого старостата конкурса стенгазет по теме «Мы за здоровый образ жизни!».
- Практическое применение полученных теоретических знаний.
- Расширение кругозора студентов, повышение их интеллекта.
- Данный классный час дал обучающимся возможность получить знания, выходящие за рамки образовательного процесса колледжа, что повысило их интерес к продолжению образования, нравственного и духовного развития.

### **Структура классного часа «Правила здорового образа жизни»**

#### **I. Предварительная подготовка**

Заранее нужно дать задание трём обучающимся подготовить небольшое сообщение (длительностью не более 3 мин. каждый) о вредном воздействии на организм человека:

- ✓ обучающийся — курения,
- ✓ обучающийся — употребления алкоголя,
- ✓ обучающийся — наркотиков.

Подготовленные сообщения перед выступлением необходимо проверить на предмет содержания и соответствия временному регламенту.

#### **II. Организационный момент, вступление**

На экране демонстрируется слайд: Здоровье — одно из основных условий счастья человека.

#### **Мастер-КЛАСС**

Классный час начинается с песни В. Высоцкого «Утренняя гимнастика».

*Куратор:* Уважаемые ребята! Не случайно у нас прозвучала песня «Утренняя гимнастика». Сегодня классный час будет посвящён такой важной, значимой для всех области жизни, как здоровье, ведь здоровье — одно из основных условий счастья человека. Сохранить здоровье на долгие годы — поможет знание и соблюдение правил здорового образа жизни, и о них я хочу вам рассказать. Во время сегодняшней беседы мы постараемся достигнуть следующих целей:

- ✓ Обогатимся знаниями о правилах здорового образа жизни.
- ✓ Обратим внимание на факторы, негативно влияющие на здоровье человека.
- ✓ Узнаем правила поведения, благотворно сказывающиеся на здоровье.
- ✓ Найдём ответы на ваши вопросы о правилах ведения здорового образа жизни.

#### **III. Основная часть**

Большинство людей не знают о своём теле, особенностях его строения и функциях, о здоровье как главной ценности человека. Из-за этого человек совершает множество ошибок, порой роковых, которые легко можно избежать, если он будет знать себя. Человек обладает огромными возможностями адаптации к внешней среде, вместе с тем он существо хрупкое, легко ранимое, подверженное многочисленным опасностям и заболеваниям. Современная медицина стремительно развивается, но её внимание приковано уже к больному человеку, его болезням и их лечению до выздоровления полного или неполного, а вопросы профилактики, недопущения болезней — это задача каждого конкретного человека!

Но с вопросами здоровья у нас не всё гладко. В стране невысокий уровень продолжительности жизни и высокий уровень смертности, который у мужчин в 3 раза выше, чем у женщин, а среди трудоспо-

собного населения смертность мужчин в 6-7 раз превосходит аналогичный показатель в развитых странах (на слайде размещена следующая информация: средняя продолжительность жизни данные на начало 2008 года: в Индии: 69 лет, во Франции: 80 лет, в Чехии: 76 лет, в Японии 82 года, в США 78 лет, в Украине 68 лет. В РОССИИ средняя продолжительность жизни — 65 лет: у мужчин — 59 лет, а у женщин — 73 года).

Смертность мужчин, по сравнению с женщинами, выше от болезней кровообращения, а причинами этих заболеваний называют негативное влияние вредных привычек, прежде всего активного употребления алкоголя. Уровень потребления спиртных напитков в России сегодня достиг рекордной цифры — 18,5 литра абсолютного алкоголя на человека в год.

*Куратор:* Ребята, а какие ещё вредные привычки негативно сказываются на нашем здоровье?

*Учащиеся:* Курение, наркотики.

*Куратор:* Правильно, и Всемирная организация здравоохранения полагает, что значимым фактором риска для здоровья стало именно курение. В России курят более 60% мужчин и 20% женщин.

Улучшение качества медицинской помощи, применение новых технологий остаются бесспорными перед сознательным разрушением человеком своего здоровья.

Для того чтобы изменить существующую ситуацию, не нужно увеличивать количество медицинских учреждений, а каждому нужно стараться найти больше информации о здоровом образе жизни и, соблюдая его правила, сохранять своё здоровье.

Молодым людям вашего возраста кажется, что ресурс здоровья не ограничен. К сожалению, это ошибка. Единственно верными направлениями, ведущими к здоровью каж-

дого, являются: приложение усилий к сохранению здоровья; знания об основах здорового образа жизни; желание быть здоровым; бережное, уважительное отношение к себе и людям.

Возрастной период 14–25 лет характеризуется интенсивной работой над формированием своей личности, выработкой стиля поведения. Это время поисков молодыми людьми ответов на разные вопросы, творческой активности, время начала трудовой деятельности, а у некоторых даже время создания семьи.

*Первой причиной заболеваний называют нездоровый (неправильный) образ жизни.*

Существует фраза, которая подтверждена жизнью — «Человек умирает не от определённой болезни, а от своего образа жизни».

*Куратор:* Уважаемые студенты, а что в себя включает понятие «образ жизни»?

*Обучающиеся:* Это то, как мы живём, вернее, где живём, где учимся, работаем.

*Куратор:* Молодцы! Хорошие ответы, но образ жизни — это ещё и способ переживания жизненных ситуаций.

Ребята, а какое поведение вы бы определили как соответствующее здоровому образу жизни?

*Обучающиеся:*

- ✓ занятия спортом;
- ✓ отсутствие вредных привычек;
- ✓ не мерзнуть, правильно одеваться.

*Куратор:* Хорошо, вы правильно говорите, а вот теперь послушайте, как наука характеризует здоровый образ жизни — это активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья. При этом необходимо учесть, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

Он взаимосвязан с укладом семьи, качеством, стилем жизни. В свою очередь, образ жизни формирует здоровье и занимает 50-55% от всех факторов, обуславливающих состояние человека. К другим факторам, влияющим на продолжительность жизни, относят: экологию — она на 20-25% определяет состояние здоровья; наследственность — на 20%; состояние здравоохранения — на 10%. Таким образом, как вы сами видите, напрашивается вывод: чтобы иметь хорошее здоровье, необходимо задуматься о своём образе жизни. Негативные факторы научно-технического прогресса, городской образ жизни и привели к стремительному уменьшению физической активности, и это вторая причина ухудшения здоровья населения.

В настоящее время не нужно ходить по лестницам — есть лифт, не нужно вставать с кресла, чтобы переключить каналы TV или сделать звук магнитофона тише — есть пульт, не нужно работать на огороде — достаточно сходить в магазин, не нужно идти на речку, чтобы поскокать постиранные вещи — есть стиральная машина и т.д. — мало видов деятельности, которые требуют хоть каких-то мышечных напряжений, а ведь развитие двигательных функций организма, мышц и поддержание их на высоком уровне требуют обязательного наличия двигательной активности, иначе возникает риск приобретения заболеваний опорно-двигательного аппарата, болезни сердца, язвенной болезни желудка, ожирение, нарушение обмена веществ, а это уже предвестник сахарного диабета. Недостаток движения приводит к ослаблению дыхания. В полости живота и ногах застаивается кровь. В организме накапливаются продукты гниения, появляются частые головные боли, в целом старение организма наступает быстрее.

*Третьей причиной нарушения здоровья являются вредные привычки. К ним относят: курение, употребление алкоголя и наркотиков.*

*И о них вам расскажет.... (объявляются обучающиеся, заранее подготовившие сообщения).*

Утрачивая здоровье, человек начинает осознавать и чаще всего искать спасение в медикаментах, недооценивая силу воздействия на организм и эффективность таких факторов, как правиль-

## Мастер-КЛАСС

ный отдых, двигательная активность, умение правильно одеваться (по погоде), рациональное питание, закаливание, полноценный сон, а ведь именно они являются рецептом хорошего самочувствия.

*Итак, первым необходимым фактором здорового образа жизни является правильный отдых.*

Некоторые под словом «отдых» понимают ничегонеделание, но на самом деле отдых — это не пассивность, не бесконечный промотор TV, не сидение на лавочке. Отдых — это активный вид деятельности, переключение с одного занятия на другое, это процесс накопления и обдумывания впечатлений.

*Куратор:* Друзья, а как вы думаете, какие виды отдыха можно считать правильными с точки зрения пользы для здоровья?

*Обучающиеся:*

- ✓ больше находиться на природе, в лесу;
- ✓ заниматься любимыми делами: танцевать, рисовать, фотографировать;
- ✓ заниматься спортом.

*Куратор:* Хорошо. Вы правильно мыслите. Правильный отдых — это прогулки, занятие спортом, творческая деятельность, посещение культурно-массовых мероприятий, походы, путешествия и т.д.

*Второй рецепт, здоровья — двигательная активность.* Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а организм более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок совершенствуется система кровообращения. Во время мышечной работы увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность

лёгких. Люди, регулярно занимающиеся физкультурой, имеют преимущества перед мало-подвижными: они лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

*Третий рецепт здоровья — умение правильно одеваться.*

*Куратор:* Ребята, а что значит правильно одеваться?

*Обучающиеся:*

- ✓ по погоде;
- ✓ в свою одежду, не меняться ею с другими.

*Куратор:* Именно так. Правильно одеваться — значит одеваться, основываясь на температурный режим, в котором вы будете находиться. Если в тёплом помещении вы будете тепло одеты, то будете чувствовать себя некомфортно, неудобно. Перегрев может привести к повышению давления и головным болям. Частое подобное поведение станет причиной нарушения терморегуляции организма. Зимой, напротив, стоит утеплиться. Помните, что если человек мёрзнет, то ослабевает его иммунитет, и это приводит к простудным заболеваниям.

*Четвёртый рецепт здоровья — рациональное питание.* Рациональное питание следует рассматривать как фактор продления активного периода жизнедеятельности.

Принципы рационального питания таковы:

- Энергетическая ценность продуктов должна соответствовать энергетическим затратам организма.
- Химический состав пищи должен удовлетворять физиологические потребности организма.
- Пища должна быть максимально разнообразной. Некоторые считают, что витамины содержатся только во фруктах, соках, овощах, но это заблуждение. Каждый продукт —

мясо, рыба, хлеб, крупы, орехи, молочные изделия богаты витаминами и химическими элементами, необходимыми для нормального функционирования организма.

- Нужно соблюдать режим питания. Режим — это регулярность чередования приёмов пищи. Правильно кушать понемногу 5-6 раз в сутки.
- Необходимо полностью отказаться от употребления спиртных напитков.

Соблюдение рекомендаций по рациональному питанию повысит устойчивость организма к различным вредным воздействиям окружающей среды и снизит вероятность приобрести неинфекционные хронические заболевания. Используя данные рекомендации, на 90% можно будет избежать неблагоприятного воздействия пищи на здоровье и добиться стройности фигуры в целом.

Здоровье и красота. Эти два понятия неразрывно связаны друг с другом. Нельзя мечтать о красоте, пренебрегая правилами здорового образа жизни. Ведь красота является результатом хорошего здоровья. Многие думают о своей фигуре, хотят похудеть, и это правильно. Но я хочу сказать вам, что не только диеты и занятия спортом помогают расходовать калории. Если представить ситуацию лежания на диване, то в этом случае расходования калорий практически не происходит.

При этом если к лежанию на диване добавить такой вид деятельности, как:

- чтение «про себя», то это даст возможность израсходовать 6% калории по сравнению с состоянием полного покоя;
- чтение вслух — 18%;
- слушание лекций, выполнение творческих заданий: практических, лабораторных заданий — 26% калорий по сравнению с состоянием полного покоя;
- чтение лекции, доклада — на 56%.

Так что учёба поможет вам позаботиться о красоте своей фигуры.

*Пятый рецепт здоровья — закаливание.*  
Закаливание — это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, выработке условно-рефлекторных реакций терморегуляции с целью её совершенствования. Закаливание — это своего рода тренировка защитных сил организма, их подготовка к своевременной мобилизации. Некоторые путают понятия закаливания и моржевания. Но это разные явления.

*Куратор:* Как вы думаете, что является основным средством закаливания?

*Обучающиеся:* вода.

*Куратор:* Конечно, вода. С её помощью можно совершать обтирания, обливание, купание, принимать контрастный душ. Хождение в тёплое время босиком по траве — это тоже вид оздоровительного закаливания. В сочетании с физическими упражнениями эффективность закаливающих процедур повышается.

*Шестой рецепт здоровья — полноценный сон.* Полноценный сон — не только необходимое условие здорового существования, но и показатель здоровья. «Идеальным» сном следует считать такой, при котором процесс засыпания протекает быстро, а его продолжительность и глубина достаточны для обеспечения хорошего самочувствия и бодрости после пробуждения.

Однако учёные бьют тревогу — с каждым годом число людей, которые по ночам не могут уснуть, растёт! Поэтому я хочу дать вам несколько советов правильного сна:

придя домой после напряжённого дня, съешьте лёгкий ужин. Всем известно, что плотный ужин помешает сну, и вы проворочаетесь всю ночь. А затем после ужина должно пройти не менее 3 часов, прежде чем Вы ляжете спать.

Ни в коем случае не пейте тонизирующие напитки (чай, кофе, апельсиновый сок), поскольку они действуют возбуждающе на нервную систему и сон как рукой снимет.

## Мастер-КЛАСС

После ужина займитесь любимым делом, хотя бы на полчаса. Посмотрите телевизор, почитайте книгу, послушайте музыку и просто расслабьтесь.

Ложиться желательно не позднее 22 часов. Чем меньше одежды — тем лучше сон. В спальне обязательно должен быть свежий воздух.

И помните, что древний афоризм гласит: «Спокойная совесть — это лучшее снотворное».

Бережное отношение к здоровью необходимо активно воспитывать в вашем возрасте. Однако нередко молодые люди нарушают элементарные правила гигиены быта, режим питания, сна и др.

Так, после проведения опроса учащихся выяснилось, что:

- 7% студентов уходят на занятия, не позавтракав. В этом случае учебные занятия проходят при снижении работоспособности.
- 7% студентов, отходят ко сну в 1–2 часов ночи. Вследствие этого, они не высыпаются, что сказывается на снижении умственной работоспособности в течение учебного дня.
- 62% студентов бывает на свежем воздухе менее 30 мин в день.
- 34% — из-за недосыпания прибегают к дневному сну по 1–3 ч.
- 29% — до 1 ч при гигиенической норме 2 ч в день.

Слушая данную информацию, мне бы хотелось, чтобы каждый из вас понимал, что здоровье — это самое большое богатство, которым обладает человек, и помнил, что от вашего здорового образа жизни зависит, в том числе, здоровье и благополучие ваших близких и будущего поколения.

Если вы будете здоровы, то:

- С большей вероятностью подниметесь на более высокую ступень общественной лестницы.
- Сможете беспрепятственно путешествовать, свободно, не задумываясь перемещаться из одной климатической зоны в другую.
- Вас не будут заботить физические и психические неудобства.
- Ваши дети будут тоже здоровы.

#### IV. Подведение итогов

Подводя итоги нашей встречи, я ещё раз хочу обратить ваше внимание на правила сохранения своего здоровья.

*Итак, чтобы быть здоровым, нужно:*

- ✓ Правильно, разнообразно, сбалансированно питаться.
- ✓ Быть физически и творчески активным.
- ✓ Отказаться от курения, употребления алкоголя.
- ✓ Не подвергать себя опасным воздействиям — помнить о безопасном сексе.
- ✓ Уметь справляться со стрессами.
- ✓ Придерживаться режима дня.

«Я верю — говорил ещё в прошлом столетии великий биолог, иммунолог Илья Мечников, — что для каждого человека 120 лет — это должен быть не возраст. Купить здоровье

нельзя, его можно только зарабатывать собственными постоянными усилиями. Лишь настойчивая работа над собой позволит каждому сделать себя энергичным долгожителем». Спасибо за внимание. Берегите себя! Желаю вам крепкого здоровья!

*Председатель старостата:* Спасибо Татьяне Сергеевне за представленную нам интересную, полезную информацию. Совет старостата в моём лице предлагает продолжить сегодняшний разговор о факторах, негативно влияющих на здоровье, и правилах здорового образа жизни и объявляет конкурс стенгазет на тему «Мы за здоровый образ жизни!». Работы будут приниматься и рассматриваться в двух номинациях:

- Мы против курения.
- Мы против пьянства и алкоголизма.

Призываем всех к активному участию!

*Использованная литература:*

1. *Болотов В.Г.* Продли себе жизнь. М., 2007.
2. Журнал «Секреты здоровья и красоты». М., № 2, 3, 9, 2008.
3. *Макопенко Н.Г.* Психология здорового образа жизни. М., 2006.
4. *Петренко В.С.* Диссертация «Правила здорового образа жизни». Волгоград, 2006. **В,Ш**