

Рецензия на методическую разработку классного часа «Я – за здоровый образ жизни!» для студентов 1 курса ГПОУ ТО «УМК».

Методическая разработка классного часа составлена куратором группы 078 Титкиной О.В. «Я – за здоровый образ жизни!», относится к разделу тем о здоровом образе жизни. Выбранная тема актуальна и представляет интерес для студентов колледжа. Актуальность темы обусловлена тем, что здоровье студентов характеризуется в настоящее время как критическое, поэтому поиск эффективных методов его улучшения является насущной проблемой. Содержание методической разработки направлено на достижение таких целей как формирование здорового образа жизни, самостоятельности, самореализации. В разработке данного классного часа, подготовке материала активно принимали участие обучающиеся, т.к. данная тематика представляет для них интерес не только в познавательном аспекте, но и является частью дополнительных знаний, которые они будут использовать в своей деятельности. Приобщение студентов к проблеме сохранения своего здоровья это, прежде всего, процесс социализации - воспитание.

Методическая разработка содержит следующие разделы: пояснительная записка, содержание классного часа, цели и задачи, ход классного часа, выводы и рекомендации.

Методическая разработка классного часа может быть рекомендована к использованию при проведении классных часов по «Здоровому образу жизни» для студентов различных возрастных категорий.

Рецензент Жданов В.В. зам. директора по УР

## **Введение**

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья. Именно здоровье людей должно служить «визитной карточкой» страны. Если мы не будем заботиться о своем здоровье – у нас не будет будущего. Будущее нашей страны – счастливые дети. Лучший способ сделать детей счастливыми – сделать их здоровыми. Поэтому важно с раннего детства прививать навыки здорового образа жизни. Умение вести здоровый образ жизни — признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли.

Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования ориентирован на выпускника, выполняющего правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни. Именно в школе должны решаться задачи формирования ответственного отношения к своему здоровью в совокупности процессов обучения, воспитания и развития личности. И самая трудная, важная задача педагога - создание условий, при которых ребенок заинтересуется тем, как нужно заботиться о своем здоровье. Прямые призывы к ведению здорового образа жизни и запреты, так называемых вредных привычек, угрозы и запугивание не только безрезультативны, но и вредны, так как вызывают скрытые противодействия у детей.

Формирование ценностных ориентации, убеждений, активной жизненной позиции способствуют вовлечению учеников в активный процесс получения и переработки знаний. На мой взгляд, данные требования реализуются в предлагаемой разработке внеклассного мероприятия «Мы выбираем здоровье», которая может быть использована в работе с детьми подросткового возраста.

### **I. Методические рекомендации по проведению классного часа**

#### **«Я – за здоровый образ жизни!»**

Дата проведения: 17.10.2018

Время проведения: 10.45- 11.05

Место проведения: ауд. 308

Форма проведения: классный час

Категория и количество обучающихся: гр.078, 20 человек

Оборудование: компьютер

**Цель:** формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

#### **Задачи:**

1. Актуализировать и развить знания обучающихся 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;
4. Практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни;

Если кто-то из студентов считает, что заботиться об их здоровье — это дело родителей и врачей, то он ошибается. Чтобы быть здоровым, надо прежде всего самому заботиться о своем здоровье и вести здоровый образ жизни. Он больше способствует сохранению и укреплению здоровья.

Здоровый образ жизни — это:

- выполнение режима дня;
- соблюдение правил гигиены;
- занятия физкультурой и спортом;
- закаливание;
- правильное и полезное питание;
- доброжелательное отношение к окружающим;
- отсутствие вредных привычек

Режим — основа здоровья. И это не только расписание уроков, которое висит на стене, но и режим питания, сна и отдыха, а также физический труд и помощь родителям. Все, что ты запланировал, должен выполнить в течение дня. Тогда твое настроение будет хорошим и бодрым, и родители будут довольны.



Хочешь быть здоровым — правильно питайся. Пища должна быть не только вкусной, но и полезной. И еще: к столу надо садиться в один и то же время, — ты об этом знаешь. Итак, садись к столу вовремя, не жди приглашения по несколько раз.



Если ты еще не дружишь с физкультурой и спортом, то начни заниматься ими уже сейчас — сделай несколько упражнений — не откладывай это на завтра или до следующего понедельника. Проснувшись утром, делай зарядку, в течение дня играй в теннис, футбол, катайся на велосипеде, роликах и т.д. И тогда почувствуешь, что твое здоровье значительно улучшится.



Тебе приятно видеть веселого, улыбающегося человека? Ответь тем же — улыбайся, будь приветливым и доброжелательным. Помни: это еще и полезно для здоровья!



Чрезмерное увлечение компьютерными играми, длительный просмотр телепередач, алкоголь, наркотики, курение, даже пассивное, портят здоровье.

Итак, тот, кто постоянно заботится о своем здоровье — занимается физкультурой, соблюдает режим дня и правил личной гигиены, правильно питается, не имеет вредных привычек, доброжелательный и приветливый, — имеет крепкое здоровье. А тот, кто не заботится о своем здоровье, ведет малоподвижный образ жизни, имеет вредные привычки, постепенно теряет здоровье и укорачивает себе жизнь.

Рецензия на методическую разработку классного часа «Я – за здоровый образ жизни!» для студентов 1 курса ГПОУ ТО «УМК».

Методическая разработка была предложена преподавателем как вариант классного часа в системе работы по здоровьесберегающему воспитанию студентов колледжа.

Титкина О.В. считает, что самая главная цель в работе по данному направлению куратора – воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Особую роль играет этап демонстрации, где студенты наглядно могут увидеть эффект воздействия табачного дыма.

Разработка классного часа соответствует предъявляемым требованиям, преподаватель использует компьютерные технологии, технологию сотрудничества, педагог только направляет ход мероприятия, студенты становятся его активными участниками.

Данная методическая разработка рекомендована к использованию в воспитательном процессе.

Рецензент:

Жданов В.В. зам. директора по УР

## ***План тематического классного часа***

**Тема:** «Никотину-НЕТ!»

### **ЦЕЛИ:**

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- Рассмотреть факторы здоровья и составляющие образа жизни;
- Показать пагубное влияние табакокурения на подростковый организм

**Оборудование:** компьютер, проекционный экран, раздаточный материал - рекомендации «Как бросить курить», рисунки, плакаты.

**Форма проведения классного часа - беседа.**

### ***Содержание и план проведения классного часа:***

От чего зависит здоровье человека в первую очередь?

Обучающимся предоставляется возможность самим поразмышлять над вопросом.

Медики выделяют несколько главных факторов реального здоровья:

- Наследственность,
- Качество и своевременность медицинского обслуживания,
- Внешняя среда (качество воздуха, питьевой воды, пищи) и т.д.

Но решающим фактором здоровья человека является его образ жизни – он определяет до 60% здоровья. Под образом жизни мы понимаем и режим, и характер питания, и занятия физической, и водные процедуры, и, что очень важно, отсутствие потребления таких вредных веществ, как алкоголь, табак, наркотики. Образ жизни, казалось бы, легче всего поменять, ведь он зависит только от нас. А на образ жизни ребенка больше всего влияют его родители.

Больше половины наших детей ежедневно подвергаются вопиющему нарушению своих прав. Как? Они вынуждены вдыхать табачный дым. Но прежде, чем переходить к конкурсной программе, узнаем немного об истории использования и распространения табака.

Курение табака возникло еще в глубокой древности. В Европу табак попал из Америки, где побывал мореплаватель Христофор Колумб. Высадившись на незнакомый берег, Колумб и его спутники увидели, что туземцы – взрослые и дети – держали в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного европейцами растения. Выяснили, что «дикари» традиционно используют листья для частного вдыхания дыма.

Туземцы предлагали путешественникам покурить и воспринимали отказ как проявление враждебности или недоверия.

Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушеных листьев «табакко» и ... нескольких курильщиков. Он рассчитывал развлечь своих соотечественников невиданной экзотикой. Так и случилось: краснолицые «дикари», украшенные перьями и пускающие дым изо рта, поразили испанский королевский двор.

Вскоре табак попал во Францию: Жан Нико, бывший посол в Испании, привез оттуда листья и семена табака в подарок своей королеве Екатерине Медичи. От фамилии Нико произошло слово «никотин» - так называют основной компонент табака, самый ядовитый.

Постепенно курение стало «путешествовать» по Европе, дошло до России, но активного распространения не получило, пока царевич Петр Алексеевич, постоянно общавшийся с чужеземцами, не научился курить.... А потом он стал царем и начал, как известно, вводить в России «европейские» порядки, в том числе и пропагандировать курение.

При Петре I в России появились первые табачные фабрики. Курение распространилось по всей стране. Тогда еще никто не знал, насколько опасна эта привычка.

В XIX в. в обществе существовали довольно строгие правила этикета. Если в доме устраивался бал или прием, для курения отводилось специальное помещение – отдаленная комната или кабинет хозяина. Если бы кто-то вздумал закурить за столом или в танцевальном зале, такого гостя немедленно перестали бы принимать. Курить в гостиной при дамах было просто непозволительно: в курительной комнате, разумеется, находились только мужчины. Курящая женщина была такой же редкостью, как сказочная Баба-Яга. Даже курение на улице считалось неприличным.

С табачным зельем в давние времена велась жестокая борьба. В конце XVI в. в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади. Французский король Людовик XIII издал специальный указ о том, что лишь аптекарям разрешается продавать табак только как лечебное средство. В Турции курильщиков сажали на кол. В Италии, в назидание потомству, пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. А Англии по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее. В России при Михаиле Федоровиче уличенных в курении в первый раз наказывали палочными ударами, во второй – отрезанием носа или ушей.

Сейчас многие очень рано начинают курить, но знаете ли вы, к чему это приводит? Предлагаю, подумав 5 минут, как можно подробнее рассказать о влиянии табака на организм.

## *Влияние курения на организм.*

Широкое распространение курения связано со способностью содержащегося в табаке вещества – никотина – оказывать на центральную нервную систему человека своеобразное эйфорическое действие, которое сводится к ощущению приятного возбуждения, какого-то душевного подъема, легкости.

В первую очередь курение наносит вред сердечно-сосудистой системе и органам дыхания. Под влиянием никотина происходит спазм сосудов и перерождение их внутренней оболочки, к уменьшению просвета сосудов и ухудшению кровотока в различных частях тела. Далее это ведет к инфаркту – нарушению питания определенного участка сердечной мышцы с его омертвением.

Никотин обладает раздражающим действием на надпочечники, которые вырабатывают адреналин. Выделяясь в повышенном количестве во время курения, адреналин приводит к повышению артериального давления. Этот эффект длится примерно 20 минут. В дозах, близких к смертельным, никотин вызывает угнетение дыхательного центра. Смерть при отравлении никотином наступает от паралича дыхания. Наблюдаются при этом и судороги.

Среди эффектов никотина следует отметить и вызываемый им спазм привратника желудка: результатом этого является нарушение нормального прохождения пищи, нарушение секреции желудочного сока, приводящие к гастриту и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Эндартериит – это заболевание, проявляющееся в виде так называемой «хромоты». Мышцы ног во время ходьбы страдают от недостатка кислорода и накопления вредных продуктов обмена вещества, и проявляется это в виде онемения и боли.

Страдают от курения и сосуды, расположенные непосредственно под кожей. Это приводит к нарушению питания, преждевременному старению, потере кожей нормального здорового вида. Одновременно кожа приобретает характерную желтоватую окраску, связанную с отравляющим действием содержащихся в табаке вещества.

Неблагоприятное воздействие курения на органы дыхания связано прежде всего с прямым раздражением слизистой оболочки табачными смолами. Голосовые связки приходят в состояние хронического воспаления, они утолщаются, становятся более грубыми, что ведет к изменению тембра голоса.

В легких курильщиков происходит ослабление иммунитета: уменьшается количество нейтрализующих микробов, снижается активность поглощающих фагоцитов. В результате у курящих особенно легко развивается воспаление легких, увеличивается их склонность к туберкулезу. У курящих подростков объем грудной клетки отстает на 25 % от показателей некурящих.



Неблагоприятное влияние курение оказывает на половую сферу. У курящих мужчин выявлено уменьшение в крови уровня полового гормона. У курящих женщин увеличивается менструальный цикл. Плацента у курящих беременных с трудом справляется со своей функцией. У них выше вероятность преждевременных родов или выкидышей. Средняя масса новорожденных на 200-250 граммов ниже, смертность – на 40% выше.

В целом курение приносит организму такой вред, что продолжительность жизни у курящих сокращается примерно на 8 лет.

### **Рекомендация «Как бросить курить».**

#### **Как бросить курить.**

Чтобы решиться отказаться от курения навсегда, нужно подобрать веские аргументы. Лучше не принимать быстрого спонтанного решения. Можно наметить какую-то дату и в оставшееся до неё время «морально» готовиться к отказу от курения и немного тренироваться:

- Не докуривать сигарету до конца, оставляя последнюю треть, ведь самые вредные компоненты табачного дыма находятся именно в ней;
  - Не затягиваться сигаретой;
- Стараться ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет на 1-2 штуки;
  - Не курить на пустой желудок;
  - Никогда не курить за компанию;
- При возникновении острого желания закурить постараться пережить этот «приступ» без сигарет.

Кроме физиологической зависимости у курильщиков существует и психологическая зависимость – курить в определенное время, в определенном месте, за каким-то делом и пр. Эти стереотипы нужно ломать. Следует придумать другие привычки.

Первые дни без сигарет пережить нелегко. Чтобы отказ от курения протекал легче, можно выполнять некоторые несложные рекомендации:

- Нужно пить больше жидкости: воды, соков, некрепкого чая с лимоном;
  - Не пить крепкий чай или кофе – это обостряет тягу к сигарете;
  - Каждый день съедать ложку мёда – он помогает печени очистить организм от вредных веществ;
- Активно двигаться – физкультура не только отвлекает от курения, но и очищает дыхание;
  - Ежедневно принимать душ

**Что же выигрывает человек, отказавшись от курения?**

- Через неделю улучшается цвет лица, пропадает неприятный запах от кожи, от волос, от дыхания;
- После первого месяца становится легче дышать, исчезает головная боль, повышается вкусовая чувствительность;
- За полгода улучшаются спортивные показатели – пульс становится реже, уже можно задерживать дыхание на долгое время, а значит, человек в хорошей форме;
  - Можно сосчитать, сколько денег уже сэкономлено, и сделать на сэкономленные деньги себе подарок;

Не следует делать отказ от курения самоцелью. Цель – добиться здоровья, силы, красоты, умения управлять собой, своим настроением и поведением самостоятельно, без помощи сигарет.