

Главное управление Гомельского облисполкома
Учреждение образования «Гомельский государственный
аграрно-промышленный колледж»

Методическая разработка открытого кураторского часа

"Здоровый образ жизни"

Разработчик: Полюх Ирина Борисовна
 куратор группы 31

Гомель, 2024

Содержание

1.Аннотация

2.Введение

3.Основная часть

4.Заключение

5.Список использованных источников

6. Приложение

Аннотация

Данная методическая разработка призвана помочь куратору систематизировать воспитательную работу с учащимися.

Предлагаемая разработка помогает решать следующие задачи:

- осуществление духовного и нравственного воспитания молодежи;
- реализация творческого потенциала учащихся;
- расширение кругозора;
- подготовка грамотных специалистов.

Данная методическая разработка раскрывает вопросы душевного и физического здоровья человека, раскрывает сущность здорового образа жизни и показывает пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека.

Введение

В системе профессионального образования воспитанию уделяется внимание не меньше, чем становлению квалифицированного специалиста, потому что студенты колледжей и лицеев представляют собой особую социальную группу, так как они:

- быстрее ощущают противоречие рынка, для них реальнее и ближе перспектива самостоятельной жизни, трудоустройства, взаимоотношения в трудовом коллективе;
- в отличие от старшеклассников они имеют более надежный фундамент межличностных отношений и связей, так как он основан на сделанном выборе – профессиональном самоопределении.
- многие из них испытывают значительные моральные и бытовые трудности в отрыве от семьи, связанные с нездоровой криминогенной обстановкой, как правило складывающейся вокруг молодежных общежитий.

В начале нового тысячелетия разнородность и сложность контингента обучающихся в профессиональных учебных заведениях потребовала от Министерства образования Республики Беларусь дифференцированного подхода к решению проблем, связанных с необходимостью разработки воспитательных программ для различных категорий обучающихся, обновления содержания, форм и методов воспитания по следующим направлениям:

- патриотическое воспитание, воспитание гражданственности, любви к Родине;
- воспитание нравственности на основе общечеловеческих ценностей с учетом национальных, конфессиональных особенностей;

- формирование здорового образа жизни, правовое воспитание и профилактика правонарушений;
- профилактика наркологической и алкогольной зависимости в среде обучающихся;
- эстетическое, экологическое, трудовое и физическое воспитание;
- профессиональное самоопределение и самосовершенствование обучающихся.

Основная часть

Сценарий открытого кураторского часа на тему «Здоровый образ жизни»

Цели: расширить представление подростков о здоровом образе жизни; способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности; побуждать детей к соблюдению навыков здорового образа жизни; содействовать воспитанию у детей чувства ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи и общества.

Форма проведения: конференция

Участники: группа 16а, куратор

Оборудование:

Телевизор, плакаты с высказываниями.

Время проведения: 45 минут

План проведения:

- 1.Интерактивная беседа «Что имеем, не храним, потерявши, плачем»
- 2.Составление таблицы «Здоровый образ жизни»
- 3.Выступление учащихся на тему «Вредные привычки»
4. Игра «Счастливый случай»
- 5.Заключительное слово.

Ход кураторского часа.

1. **Интерактивная беседа «Что имеем, не храним, потерявши, плачем»**

Тема нашего кураторского часа – здоровый образ жизни.

Каждый взрослый человек вам скажет, что здоровье – это величайшая ценность, но почему-то современная молодёжь в числе главных ценностей называет деньги, карьеру, любовь, славу, а здоровье ставит только на 7-8 место.

Мудрая пословица гласит: «Что имеем, не храним, потерявши, плачем».

Мы знаем, как хранить деньги, как сберечь вещи. А знаете ли вы о том, как хранить здоровье?

Сегодня мы будем говорить о том, что нужно делать, чтобы не жалеть о потерянном здоровье.

2. Составление таблицы «Здоровый образ человека»

Итак, здоровье – это великая ценность, но многие начинают это понимать, когда заболеют. Учёные утверждают, что организм человека рассчитан на 150-200 лет жизни. А у нас сейчас люди живут в 2-3 раза меньше.

Что мешает людям жить долго?

Все учёные сходятся в одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.

А вот из чего складывается ЗОЖ, мы узнаем при составлении таблицы. Я загадаю 5 загадок, каждая из которых – фактор здоровья.

1. Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. (Режим дня)
2. Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям. (Закаливание)
3. Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (Гигиена)
4. Порядок приёма пищи, её характер и количество (Правильное питание)
5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц. (Движение, спорт)

Итак, что же у нас получилось. Из чего складывается здоровый образ жизни, который дарит человеку здоровье и долголетие?

Я предлагаю добавить в этот список ещё один пункт – отсутствие вредных привычек. Вы согласны со мной?

Действительно, человек может выполнять все пункты здорового образа жизни, но одна вредная привычка, например, курение или алкоголизм, сведёт на нет все его усилия. А какие ещё вредные привычки есть у человека?

3. Выступление учащихся на тему «Вредные привычки»

Курение, Алкоголизм, Наркомания, Токсикомания, Игромания, Сквернословие.

Вот такие вредные привычки могут погубить здоровье человека, нанести организму колоссальный вред.

Послушаем сообщения ваших одноклассников.

КУРЕНИЕ

Курение табака возникло еще в глубокой древности. Высадившись на берегах Америки Колумб и его спутники увидели туземцев, которые держали во рту пучки дымящейся травы. Во Францию табак попал из Испании, его привез посол Жан Нико в подарок королеве Екатерине Медичи. От фамилии «Нико» произошло слово «никотин».

Наказания

- В Китае, замеченного в курении ученика ожидает изнурительное наказание – тренировка на велотренажере;
- В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади;
- В Турции курильщиков сажали на кол;
- В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертная казнь. Всех, у кого найден табак, «надобно пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда добыл...»

В нашем гуманном обществе нет таких наказаний, но курение табака приравнивают к наркомании. Благодаря никотину человек испытывает своеобразное эйфорическое состояние и спад чувства голода. В любом случае, это аномалия.

По данным ВОЗ, в мире 90% смертей от рака легких, 75% от хронического бронхита и 25% от ишемической болезни сердца обусловлены курением.

Нарушение питания подкожных сосудов ведет к преждевременному старению и пожелтению кожи лица. Воспалается слизистая оболочка трахеи и бронхов. Образуется застой слизи в легких, что приводит к постоянному кашлю. Иммуитет у курильщиков ослаблен.

Так как у подростков легкие еще не сформированы, они особенно страдают от курения. У молодых курильщиков ухудшаются процесс

запоминания и внимание. Нарушается работоспособность, зрение, слух, обоняние.

АЛКОГОЛИЗМ

Хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы. Нередко возникают алкогольные психозы.

Существует миф о том, что употребление умеренного количества спиртных напитков не вызывает серьезных физических и психологических проблем и даже полезно для здоровья. Но нередко даже умеренная выпивка заканчивается развитием алкоголизма.

Употребления алкоголя чрезвычайно опасно для детей и подростков. Детский алкоголизм развивается намного быстрее, чем взрослый. Печень подростка разлагается быстрее, чем у взрослого. Останавливается развитие организма, ухудшается память, зрение, и состояние всего организма в целом. Увеличивается риск таких заболеваний как рак, диабет, гипертония.

НАРКОМАНИЯ

Официальная статистика в отношении наркомании очень тревожна. В течение последних 6 лет распространенность наркомании среди подростков увеличилась в 10 раз. Сам термин "наркомания" связан с понятием "наркотик" (от греч. *narkotikos*- усыпляющий).

Согласно международному принятому определению, наркомания - это нарушение психики, заключающееся в сильном желании принять определённое вещество в ущерб другим видам деятельности и упорное продолжение использования вещества несмотря на пагубные последствия. Синонимом термина наркомания является понятие "зависимость".

Говоря о наркомании, мы имеем ввиду вещества, формирующие психическую зависимость от их потребления. Таким образом, в настоящее время термин "наркотическое вещество" (наркотик) применяется по

отношению к тем ядам или веществам, которые способны вызвать эйфоризирующее, снотворное, болеутоляющее или возбуждающее действие.

У начинающего наркомана мысли о вреде попросту нет, однако есть идея о том, что он сможет применить все свое усилие, собрать всю свою волю в кулак и бросить эту пагубную привычку тогда, когда сам захочет. Однако это самая большая ошибка.

Вред наркомании не обнаруживает себя спонтанно. Первоначально на ранних этапах человеку кажется, что все «байки» про опасность чересчур уж гипертрофированы, тогда как на самом деле мозг находится в приятной прострации, а тело словно в невесомости. Подобное убеждение настолько прочно закрепляется в сознании наркомана, что он не слушает все разумные доводы близких людей и врачей.

Токсикомания

это болезнь, возникающая в результате употребления веществ, вызывающих кратковременное чувство приятного психического состояния. Человек становится раздражительным, злобным, угрюмым, все время ждет каких – то неприятностей. У него трясутся руки, портится почерк, речь становится несвязной, спутанной. Постепенно он деградирует, как личность, у него окончательно расстраивается память, гаснет интеллект. Ему мерещатся всякие страхи, состояние тревожное. Серьезные последствия токсикомании для состояния внутренних органов: развиваются различные заболевания легких и желудочно-кишечного тракта, поскольку токсичные компоненты «сжигают» слизистые оболочки, почки выходят из строя. При передозировке, возможны летальные исходы.

ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми.

Играми, вызывающими самую сильную зависимость, чаще всего считаются сетевые. Известны случаи, когда слишком долгая игра приводила

к фатальным последствиям. Компьютерные игры часто становятся объектом критики. Ряд учёных считают, что они вызывают зависимость, наравне с алкоголем и наркотиками, хотя подобные утверждения во многом спорны. Многие люди увлекаются компьютерными играми, но далеко не все становятся игроманами.

Среди основных причин развития игровой зависимости выделяют:

- отсутствие ярких моментов в реальной жизни;
- несформированную психику (фиксация в детском или подростковом возрасте);

Про наличие игровой зависимости свидетельствуют следующие симптомы:

- нежелание зависимого человека отвлечься от компьютерной игры, появление ярко выраженного раздражения при вынужденном отстранении от игры, при возобновлении компьютерной игры наблюдается эмоциональный подъем;
- неспособность спрогнозировать время завершения компьютерного сеанса, откладывание этого момента на длительное время;
- постоянные разговоры зависимого человека о его любимой компьютерной игре;
- отсутствие интереса к еде (прием любой пищи, не отходя от компьютера);
- нерациональный режим дня, сокращение времени на сон с целью удлинения компьютерного сеанса;
- забывание о служебных, домашних делах, отсутствие интереса к ним;
- пренебрежение личной гигиеной.

СКВЕРНОСЛОВИЕ

Сквернословие-это речь, наполненная неприличными выражениями, непристойными словами, бранью. У этого явления много определений: нецензурная брань, непечатные выражения, нецензурная лексика и т.д.

В подростковом возрасте проблема нецензурной лексики становится особенно острой, ведь в глазах подростка сквернословие- это проявление

независимости, способности не подчиниться запретам, то есть символ взрослости. Кроме того, она является знаком языковой принадлежности к группе сверстников, речевой моды. Иногда это подражание молодежным кумирам, например популярным телеведущим, актерам, певцам.

Но мало кто из ребят догадывается, что сквернословие, как и хамство, оружие неуверенных в себе людей. Грубость позволяет им скрыть собственную уязвимость и защищает их, ведь обнаружить слабость и неуверенность в этом возрасте равносильно полному поражению. Кроме того, подростки стараются бранными словами задеть родителей, шокировать, вывести их из себя, чтобы измерить свою власть над ними и подтвердить собственную эмоциональную независимость от них.

Матерная брань это не только набор непристойностей. Подобная лексика свидетельствует о духовной болезни человека. Ведь слово не просто набор звуков, выражающих мысль. Оно способно очень многое рассказать о нашем душевном состоянии. Сократ говорил: «Каков человек, такова его и речь»

5. А сейчас давайте проведем игру «Счастливый случай»

1тур. «Да, нет, не знаю»

1.Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? Да	1.Правда, что недостаток солнца вызывает у людей депрессию? да
2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? Нет	2. Правда, что летом можно запастись витаминами на целый год? нет
3.Верно ли, что шоколадные батончики входят в 5-ку самых вредных продуктов питания? да	3.Правда, что надо ежедневно выпивать 2стакана молока? Да
4 Правда ли, что бананы поднимают настроение? да	4Правда, что сладкие напитки входят в 5-ку самых вредных продуктов питания? да
5.Верно ли, что от курения	5.Правда, что минута смеха равна

ежегодно умирают более 10000 человек? да	45 минутам пассивного отдыха? Да
6.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? Да	6. Согласны ли вы, что стресс полезен для здоровья? Нет
7.Правда ли, что есть безвредные наркотики? Нет	7. Согласны ли вы, что картофельные чипсы полезны для здоровья? Нет
8.Отказаться от курения легко? Нет.	8 Верно ли, что от одного укола можно стать наркоманом? Да
9.Правда, что большинство людей не курит? да	9.Верно ли, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов? Да
10.Правда, что «совы» любят работать по утрам? нет	10.Верно ли, что сосиски полезны для здоровья? нет

2 тур. «Заморочки из бочки»

1.Назовите комнатное растение, которое: во-первых, съедобно – можно положить 1-2 листочка в салат или съесть просто так, без приправ; во-вторых, лечит горло, голосовые связки, заживляет раны, а его сок улучшает пищеварение (каланхоэ)

2.Какое лекарственное животное пропагандировал Дуремар – персонаж сказки Алексея Толстого? (Медицинскую пиявку. Они высасывают кровь, снижают кровяное давление, вырабатывают гирудин, предотвращающее свёртываемость крови)

3.Почему нельзя собирать ягоды, грибы и лекарственные растения вдоль автомобильных дорог? (В них накапливаются вредные вещества)

4.В Арктике и Антарктиде, несмотря на холод, люди мало болеют простудными заболеваниями, а в средней полосе – часто. Почему? (Воздух там практически стерилен, поскольку болезнетворные бактерии и вирусы погибают. В средней полосе в воздухе много вирусов, вызывающие болезни)

5. Заключительное слово.

Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье – самая большая ценность для человека. На наше здоровье влияет множество факторов: и климат, и политика, и экономика, и много чего ещё. Что-то мы не в силах изменить. Но очень много зависит и от нас. Чтобы быть здоровым, чтобы жить долго и счастливо, нужно вести здоровый образ жизни. И это под силу каждому человеку

Ну что ж, мой друг, решение за тобой,
Ты вправе сам командовать судьбой,
Ты согласишься можешь, но отказ,
Окажется получше в сотню раз,
Ты вправе жизнь свою спасти,
Подумай, может, ты на правильном пути,
Но если всё – таки успел свернуть,
То потрудись себе здоровье ты вернуть.

Список использованных источников

1. Методика воспитательной работы: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Л.А. Байкова, Л.К. Гребенкина, О.В. Еремкина и др.; под ред. В.А. Сластенина. – М.: Академия, 2002.
2. Настольная книга классного руководителя / Составитель В.А. Березина, Л.И. Виноградова; под ред. В.А. Березиной. – М.: Астрель: АСТ: Транзиткнига, 2003.
3. Дик Н.Ф., Дик Т.И. Настольная книга классного руководителя 8-11-х классов. Воспитание в условиях профильного обучения. – Ростов н/Д: Феникс, 2005.
4. В часы досуга / Сост. И.Н. Крайнова – СПб.: Кристалл, 1996.
5. Классные часы в лицее и колледже / Н.Ф. Дик – Ростов н/Д: «Феникс», 2005.

Приложение

Чем более подвигается наука в изучении причин болезни, тем более выступает то общее положение, что предупреждать болезни гораздо легче, чем лечить их.
И. И. Мечников




«Руководить привычками и создавать их – вот один из основных принципов руководства своим телом»
М. Зощенко




Правильное питание



Жир, масло, соль, сахар, сладости
Мясо, рыба, молоко, яйца
Овощи, фрукты
Хлеб, каши

«Хороший человек должен беречь себя»
М. Горький



Отсутствие вредных привычек




Позорное и порочное несёт в себе смерть и рано ли, поздно ли само собою казнит себя»
Ф. Достоевский

Хороший смех — верный признак духовного здоровья.
М. Горький




Положительные эмоции



Здоровье в порядке —
спасибо зарядке!



Оздоровление организма.
Закаливание

Желаем Вам здоровья!





