

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«ЯЛТИНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

ДИСТАНЦИОННОЕ ВНЕАУДИТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ (КЛАССНЫЙ ЧАС)
ДЛЯ ГРУППЫ II – III КУРСА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ
31.02.03 ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА



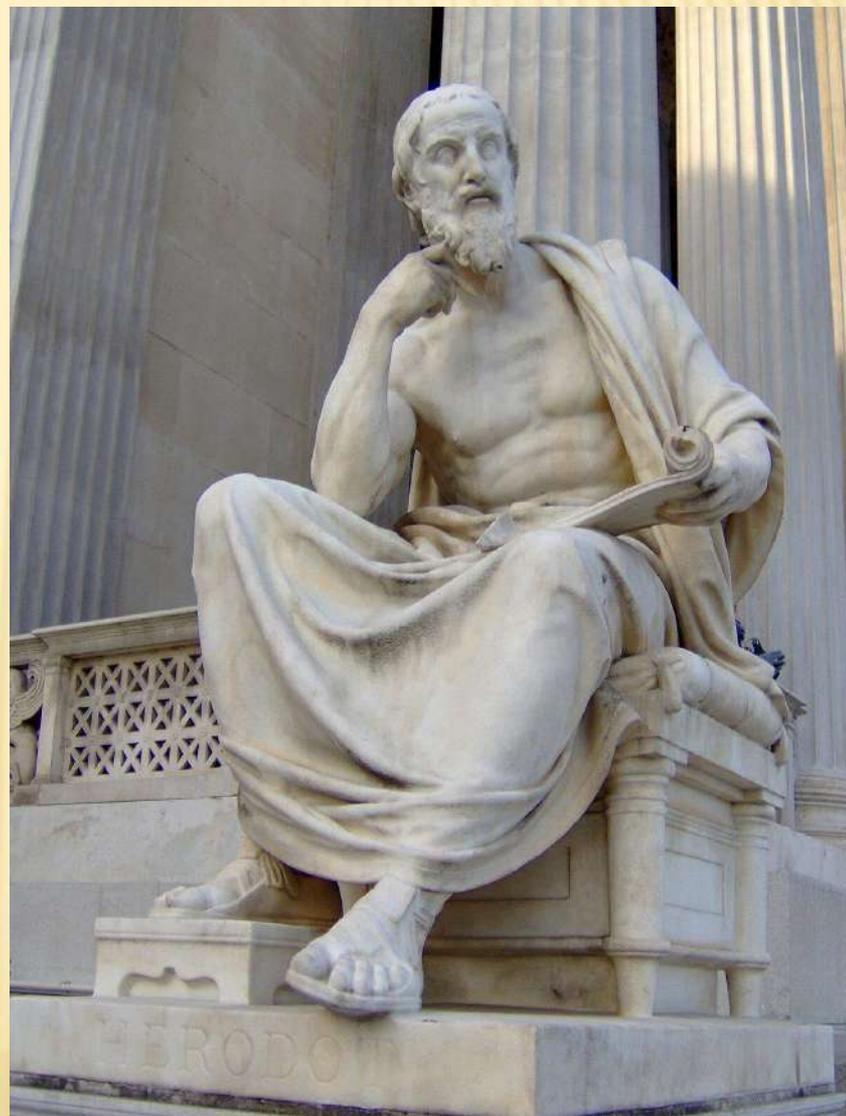
Мы за здоровый образ жизни

Разработчик: преподаватель профессиональных дисциплин
ГАОУ СПО РК «Ялтинский медицинский колледж»
куратор 2 лаб. и 3 лаб. группы
по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика
Волобуева Мария Борисовна

Эпиграф:

*Когда нет здоровья,
молчит мудрость, не
может расцвести
искусство, не играют
силы, бесполезно
богатство и бессилён
разум.*

*/Древнегреческий
историк Геродот/*



Цели дистанционного внеаудиторного занятия

- рассмотреть определение «здоровье»;
- дать основы здорового образа жизни;
- научить ценить и сохранять собственное здоровье;
- развивать кругозор и познавательную деятельность;
- Обобщить представления о здоровье как одной из главных ценностей человека



Добрый день, дорогие ребята!

Сегодня мы с Вами проводим дистанционное воспитательное внеаудиторное занятие, которое посвящаем одной из важных тем наших дней
– Здоровый образ жизни!

Терминология нашего классного часа.

«**Здоровье** – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия».
Определение Всемирной Организации Здравоохранения.

«**Здоровье** – это такое состояние духа, эмоционально-психической и физиологической сфер деятельности человека, которое создает наиболее благоприятные условия для расцвета его личности, его талантов и способностей, для осознания им своей неразрывной связи с окружающим миром, своей ответственности за него». (Шаталова Г. С. Философия здоровья. – М., Елен и К., 1997)

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги! Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, который направленный на профилактику заболеваний и укрепления организма человека с помощью простых составляющих — правильного питания, занятия спортом, отказа от вредных привычек и спокойной, не вызывающей нервных потрясений

Каждый из нас хоть раз, но задают себе вопрос:
«Как прожить, чтобы не стареть?»
И тут же себе отвечают: «Так не бывает».

Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства.

Я хочу вам предложить пройти небольшой тест о своем здоровье, Вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требуется ответ «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, Вам!



Тест «Твое здоровье».

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
5. Я почти не занимаюсь спортом.
6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

Результат теста

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно свои привычки, иначе...

Конечно, Вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни.

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Первое правило – здоровый сон.

Поэтому очень важно выспаться, чтобы быть здоровым и хорошо себя чувствовать.

Продолжительность сна зависит от личных потребностей каждого человека индивидуально. Но всё же, стоит постараться и отводить для сна не менее 7 часов в сутки. Недостаток сна провоцирует гормональные расстройства и хронически плохое настроение.

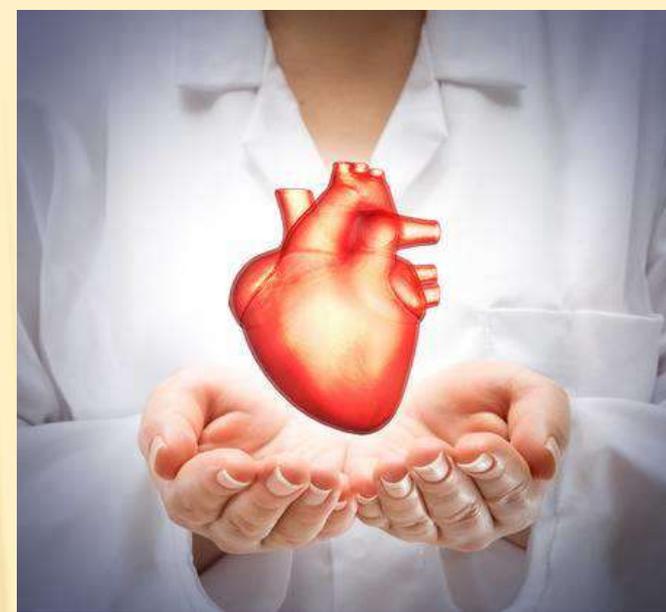


Второе правило – правильное питание.

Оно является важнейшей составляющей долголетия. Не стоит злоупотреблять углеводами и жирами животного происхождения, лучше отдавать своё предпочтение продуктам, богатым белками и клетчаткой. Обязательно нужно включить в свой рацион рыбу, отруби, йогурты, овощи, фрукты, оливки и орехи. Всё это является очень полезным для здоровья.



Третье, но очень важное, правило – заботьтесь о своём сердце. И для профилактики сердечных заболеваний важным также является правильное питание. После тридцати лет стоит вделать для себя обязательной ежегодную проверку – электрокардиограмму. Это обязательно, независимо от того, беспокоит ли вас сердце. В нашей жизни полно стрессов и неприятных ситуаций, которые могут в любой момент отразиться на здоровье.



**Счастливым быть легко,
нужно просто
не бояться жить**

Четвёртое правило – самое приятное. Здесь не нужно делать ничего сложного, главное, быть счастливым. Счастливые люди смеются каждый день. А смех, как известно, это здоровье. И это правда, ведь он даёт прилив положительных эмоций, уравнивает психологическое состояние и считается отличной гимнастикой для лица. Когда человек смеётся, он начинает глубже дышать, при этом организм получает намного больше кислорода.

Пятое правило для здоровья заключается в идеальном весе. Если у вас есть несколько лишних килограммов, нужно немедленно от них избавиться. Это положительно отразится на ваших суставах и костях, поскольку нагрузка на скелет станет значительно меньше. Также нормализуется кровяное давление, которое часто является причиной самых разнообразных заболеваний и отражается на общем самочувствии.



Шестое, что нужно начать делать, - закаляться. Закаливание укрепляет иммунитет. Необходимо гулять на свежем воздухе в любую погоду, даже в самую пасмурную и холодную. Не перегревайтесь и привыкните спать всегда с открытой форточкой. А ещё обогатите свой рацион витамином С и бета-каротином.

Седьмое правило – движение. Нужно побольше двигаться и навсегда покончить с ленью. Если организм недостаточно двигается, он получает недостаточное количество кислорода, а сосуды в это время теряют эластичность. Опять же, гуляйте как можно чаще, откажитесь от пользования лифтом и по возможности от общественного транспорта, если нужно преодолеть не очень большое расстояние.



Восьмое правило запрещает быть трудоголиком. Отказаться от лени не означает прозябать на работе, засиживаться там допоздна и брать на дом. Это может спровоцировать постоянное напряжение, которое вызывает выброс в кровь гормонов стресса. Адреналин и кортизол мешают нормальному сну.

Девятое, что необходимо делать, чтобы быть здоровым и прожить долгую жизнь – посещать врача.

Ведь большинство болезней излечимы, если их вовремя диагностировать.

Именно во избежание необратимых последствий нужно не лениться время от времени сдавать необходимые анализы, измерять артериальное давление и делать флюорографию. Женщинам необходимо регулярно обследоваться у гинеколога и маммолога.



Десятое, обязательное, правило связано с вредными привычками. Не курите, а если курите, то бросьте немедленно. Это необходимо для того, чтобы избежать болезней сердца, лёгких, раковых опухолей. Если вы хотите быть здоровым и красивым человеком, откажитесь от этой дурной привычки. И живите долго и счастливо!

Каждый человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех.

Многие из вас скажут: ну, сколько можно говорить об одном и том же? Тем более что нас это не коснется. Мы ведем нормальный образ жизни, не употребляем наркотики, не употребляем спиртные напитки и не курим.

Мы – нормальные люди. Пусть где-то умирают миллионами, а у нас сотней больше, сотней меньше – особой разницы нет. Тем более что сейчас в России есть проблемы пострашнее.

Но задумайтесь: в нашей стране 8% молодежи периодически употребляют наркотики. Среди подростков наркоманией охвачено в той или иной мере 30–40 проц., а по отдельным регионам эта цифра значительно выше.

давайте с Вами жить под девизами :

Мой выбор – НЕ КУРИТЬ.

Курение – еще одна вредная привычка, отвратительная для взора. Мерзкая для обоняния, вредная для мозга и очень опасная для легких.

Исследованиями доказано, в чем вред курения.

В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие.

1–2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина.

Никотин влияет на деятельность нервной системы.

Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих.



Мой выбор – НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬ.

Запомните!

Алкоголь – это не привычка, а болезнь, которую нужно лечить, а ещё лучше не болеть. Алкоголик деградирует, становится безынтересен знакомым и друзьям, родным и в конечном результате бесполезным для нашей страны.

Алкоголь топит больше людей, чем вода.

По данным всемирной организации здравоохранения, алкоголизм ежегодно уносит 6 млн. человеческих жизней.

СКАЖИ «НЕТ» – АЛКОГОЛИЗМУ



Мой выбор – **НЕТ НАРКОТИКАМ.**



**Употребляющие
наркотики
внутривенно,
подвергают себя
риску
заражения ВИЧ.**

Наркомания, наркотические вещества, и их действие на человека.

Число наркоманов на земном шаре – 100 000 000 человек.

Злоупотребление наркотическими средствами и незаконная торговля ими в последнее время в развитых странах мира приняла катастрофические размеры.

Наркомания – смертельное заболевание, при котором хроническое влечение к наркотику настолько сильно, что без лечения прекратить употреблять невозможно.

Наркотики – это химические вещества, которые изменяют сознание человека (чувства, ощущение, мысли, настроение и поведение) вызывают психическую и физиологическую зависимость.



Опасные заблуждения и что мы думаем о наркотиках:

Я только попробую, это не страшно и не опасно.

Я в любое время могу отказаться, я не наркоман.

Употребляя наркотики я буду современным, взрослым, не буду “белой вороной”, добьюсь уважения среди ровесников.

Наркотик – некий катализатор таланта.

Наркотик, который принято считать слабым, для кого-то может быть сильнодействующим и смертельным средством.

Наркотики отнимают наше будущее!

Такова наркомания – она забирает жизни лучших, это тупик!

И под конец нашего дистанционного
внеаудиторного занятия Ваше внимание
предлагаю прочитать стих

Крошка сын к отцу пришел.

Испросила кроха:

“Что такое хорошо

И что такое плохо?”

Если делаешь зарядку,

Если кушаешь салат

И не любишь шоколадку -
То найдешь здоровья клад.

Если мыть не хочешь уши

В ванную ты не идешь,

С сигаретою ты дружишь -

Так здоровья не найдешь.

Нужно, нужно заниматься по утрам и
вечерам.

Умываться, закаляться, спортом смело
заниматься,

Быть здоровым постараться.

Это нужно только нам.



Всемирный день здоровья



**ЗДОРОВАЯ
РОССИЯ**

7 апреля



**ЗДОРОВАЯ
РОССИЯ**



*Здоровое
поколение -
будущее
России!*

**Спасибо за внимание!
Будьте здоровы!!!**