

**Государственное автономное образовательное учреждение  
среднего профессионального образования Республики Крым  
«ЯЛТИНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**Сценарий воспитательного мероприятия (классного часа)  
в 31 ФЛ группе  
для проведения на время дистанционного обучения**

**Тема: \_ Тема: «Я за здоровый образ жизни»**

**Куратор Макарова Л.И.**

**Ялта 2020**

### **Воспитательные цели:**

- прививать у студентов чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих,
- бороться за оптимистическое и жизнеутверждающее мировоззрение, предупреждать панические настроения в обществе,
- напомнить о необходимости помощи людям пожилого и старческого возраста и людям с хроническими заболеваниями.

### **Задачи:**

- научить студентов давать населению рекомендации по здоровому образу жизни,
- уметь выявлять факторы риска здоровью для различных возрастных периодов жизни,
- уметь обучать население особенностям укрепления и сохранения здоровья в условиях борьбы с коронавирусом.

### **Ход проведения**

1. Вступительное слово о ЗОЖ как факторе борьбы с коронавирусом.
2. Презентация о ЗОЖ.
3. Учебный фильм « ЗОЖ».

# Здоровый образ жизни

---

**Здоровый образ жизни, ЗОЖ** — образ жизни [человека](#), направленный на сохранение [здоровья](#), профилактику [болезней](#) и укрепление человеческого [организма](#) в целом.

Здоровье человека на 60 % и более зависит от [образа жизни](#) ([еда](#), [режим питания](#), [физическая активность](#), уровень [стресса](#), [вредные привычки](#) и [разрушительное поведение](#)).

Здоровый образ жизни подразумевает ментальное здоровье, [отказ от табака](#) и [употребления алкоголя](#), здоровые модели питания, [физическую активность](#), [физические упражнения](#), [спорт](#) и так далее. Поддающиеся изменению формы поведения, такие как [употребление табака](#), отсутствие физической активности, нездоровое питание и употребление алкоголя, — повышают риск развития неинфекционных [заболеваний](#) (НИЗ).



## Ключевые аспекты здорового образа жизни

---

Согласно [Всемирной организации здравоохранения](#), здоровый образ жизни направлен на снижение риска возникновения серьезного [заболевания](#) и преждевременной [смерти](#). Он улучшает [здоровье](#), «помогает вам наслаждаться в большей степени и большим числом аспектов вашей жизни; помогает вашей семье». Четыре аспекта являются наиболее важными для здорового образа жизни: [отказ от табака](#), отказ от [алкоголя](#), [физическая активность](#) и [здоровое питание](#).

- [Отказ от курения](#) и прочих [наркотиков](#).
- [Отказ от алкоголя](#)
- [Здоровое питание](#): количественно умеренное, использование продуктов питания, потребление которых ассоциировано с увеличением потенциала здоровья; отказ от продуктов, потребление которых ассоциировано с повышением рисков хронических заболеваний и смертности от всех причин.
- Движение: [физически активная жизнь](#), включая специальные [физические упражнения](#) (например, [фитнес](#)), с учётом возрастных и физиологических особенностей, активный транспорт ([ходьба](#), передвижение на [велосипеде](#), [самокате](#) и т. д.) отказ от сидячего образа жизни

## Образ жизни и здоровье

Исследования показывают, что здоровый образ жизни способен привести к значительному увеличению [продолжительности жизни](#). Исследование в [Германии](#) показало, что ЗОЖ ассоциирован с увеличением ожидаемой продолжительности жизни после 40 лет на 13-17 лет<sup>[1]</sup>. Исследование в [США](#) говорит об увеличении ожидаемой продолжительности жизни после 50 лет на 12-14 лет<sup>[2]</sup>.

## Формирование здорового образа жизни

---

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

- социальном: [пропаганда](#), информационно-просветительская работа;
- инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности человека (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
- личностном: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада.

Под пропагандой здорового образа жизни понимают целый ряд мероприятий, направленных на его популяризацию, среди которых важнейшими являются просветительские и выездные программы, реклама в [СМИ \(радио, телевидение, Интернет\)](#).

Сегодня работа по формированию здорового образа жизни и укреплению общественного здоровья приобретает новый импульс: в национальный проект «Демография» включен федеральный проект «Укрепление общественного здоровья», и с 2019 года началась его активная реализация. Данный федеральный проект включает в себя следующие меры<sup>[75]</sup>:

- Дальнейшее совершенствование нормативно-правовой и методической базы в области охраны общественного здоровья: нормативные правовые акты и методические документы по вопросам ведения гражданами здорового образа жизни, основанные на рекомендациях [Всемирной организации здравоохранения](#), включая создание на базе центров здоровья и центров медицинской профилактики, центров общественного здоровья; законы, другие нормативные правовые акты и методические документы по вопросам здорового питания, включая закрепление понятия здорового, спортивного и иных видов питания, основанные на научных данных и рекомендациях Всемирной организации здравоохранения, Комиссии ФАО/ВОЗ по пищевым стандартам «Кодекс Алиментарarius»; санитарные правила (СП), санитарные правила и нормы ([СанПиН](#)), направленные на совершенствование государственного регулирования в области качества пищевой продукции, и стимулирования производства пищевой продукции, отвечающей критериям качества и принципам здорового питания.
- Развитие сети центров общественного здоровья в регионах. [Минздрав России](#) намерен преобразовать центры здоровья в российских муниципалитетах в центры общественного здоровья, которые будут учитывать такие факторы, влияющие на здоровье человека, как экология, питание, вредные привычки и транспорт<sup>[76]</sup>.
- Реализация программ общественного здоровья в муниципальных образованиях.
- Реализация комплекса мер по повышению качества питания граждан: разработка научных рекомендаций по правильному питанию, повышение доступности необходимых пищевых продуктов для граждан, образовательные и информационные мероприятия, проведение проверок продуктов на предмет их качества и соответствия принципам здорового питания.
- Реализация массовых информационных кампаний по вопросам здорового образа жизни для мотивирования людей к ведению здорового образа жизни.
- Разработка и внедрение программ укрепления здоровья на рабочем месте (корпоративных программ укрепления здоровья).

## История становления и современная актуальность [\[править\]](#) | [править код](#)

В конце XIV века [средневековый медицинский](#) трактат «[Tacuinum sanitatis](#)» на латинском языке рассказывал о здоровом образе жизни<sup>[77]</sup>. Прототипом этой книги мог стать труд [багдадского](#) учёного и врача [Ибн Бутлана](#) «Поддержание здоровья»<sup>[78]</sup>. Значительно больше внимания, нежели [лечебным травам](#), в книге уделено описанию полезных и вредных свойств тех или иных видов пищи и съедобных растений, также приведены шесть условий сохранения здоровья.

Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом, хотя само понятие «здорового образа жизни» однозначно пока ещё не определено.

В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения [сознания](#), [психики](#) человека, [мотивации](#). Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы — укрепление здоровья индивидуума<sup>[79]</sup>.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного [долголетия](#) и полноценного выполнения социальных функций<sup>[80]</sup>, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой форме жизнедеятельности<sup>[81]</sup>. Здоровый образ жизни предстаёт

как специфическая форма целесообразной активности человека — деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья<sup>[82]</sup>.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья-распространением в мире коронавируса.

## 2. Дорогие студенты!

В условиях борьбы с коронавирусом на первый план выходит борьба за здоровый образ жизни. Не забывайте о людях пожилого и старческого возраста. Помогите им! Иногда нужна помощь не только в плане купить продукты или лекарства, но и просто объяснить ситуацию, успокоить, отнестись милосердно.

Старайтесь не ходить в клубы, кафе, места большого скопления людей.

Не забывайте о личной и общественной гигиене, обучайте этим принципам окружающих.

Постарайтесь начать заниматься утренней гимнастикой, отказаться от вредных привычек, если они у вас есть, и не забывайте о правильном питании. Ешьте больше витаминов!

Предлагаю вам просмотреть презентацию и учебный фильм по теме.



(  
pptx  
).

