

**Государственное автономное образовательное учреждение
среднего профессионального образования Республики Крым
«Ялтинский медицинский колледж»**

Воспитательное мероприятие
Дистанционный классный час
на тему: **«Я за здоровый образ жизни»**



Подготовила: Тышкевич Е.В.

2020г.

Цели:

Образовательная:

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

Развивающая: развитие творческих способностей, расширение кругозора.

Воспитательная: воспитание внимательного отношения к своему здоровью, повышение мотивации на здоровый образ жизни.

Задачи:

- рефлексия собственного отношения к здоровью, выявление проблем;
- расширить представление учащихся о здоровом образе жизни;
- способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности;
- моделирование жизненной перспективы с позиций ценностного отношения к здоровью.
- содействовать воспитанию у студентов чувства ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи и общества.

Ход классного часа

«Что имеем, не храним, потерявши, плачем»

Тема нашего классного 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».

Как вы думаете, какое отношение эта пословица имеет к теме нашего разговора?

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.

Мини-лекция «Что такое здоровье?»

Итак, сегодня мы говорим о здоровье. Долгие годы здоровье и понималось как отсутствие болезней и физических недостатков. Но в наше время установилась другая точка зрения. Согласно этой точке зрения, здоровье бывает физическое, душевное и социальное.

Физическое здоровье – это состояние правильной работы всего организма. Если человек физически здоров, то он может все свои текущие обязанности без излишней усталости. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома.

Душевное здоровье проявляется в том, что человек доволен собой, нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворён своими достижениями и может сделать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо отдыхать, получать новые впечатления, общаться с друзьями.

Социальное здоровье проявляется в отношениях с другими людьми. Социально здоровые люди умеют ладить с окружающими. Они уважают чужие права и могут отстаивать свои. Они поддерживают добрые отношения с родственниками, умеют находить новых друзей, умеют выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.

Здоровым можно назвать только такого человека, который обладает всеми тремя видами здоровья.

Определение основ понятия «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.

Из чего складывается ЗОЖ, предлагаю узнать это решив следующие загадки.

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 вас получилось.

Из чего складывается здоровый образ жизни, который дарит человеку здоровье и долголетие?

Режим дня

Закаливание

Гигиена

Правильное питание

Движение, спорт

Я предлагаю добавить в этот список ещё один пункт – отсутствие вредных привычек.

Действительно, человек может выполнять все пункты здорового образа жизни, но одна вредная привычка, например, курение или алкоголизм, сведёт на нет все его усилия.

Заключительное слово.

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 многое зависит и от нас.

Чтобы быть здоровым, чтобы жить долго и счастливо, нужно вести здоровый образ жизни. И это под силу каждому человеку.

Главное для здоровья – это умение человека работать над самим собой, над своим здоровьем.





питайся правильно



пей чистую воду



ограничивай сладкое



занимайся спортом



отдыхай



избегай вредностей



думай



люби



радуйся жизни



табакояд



алкояд



**другие
наркотики**



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

Правила здорового образа жизни