ГА ПОУ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ «КАНАШСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Классный час «ЗОЖ – культура свободного времени»

Выполнила:

студентка 401 группы

Гаврилова Н.М.

Проверила:

Бабакова В.П.

г. Канаш – 2015 г.

Тема: “ЗОЖ – культура свободного времени»

Цели: расширить представление о здоровом образе жизни; формировать позитивную оценку активного, здорового образа жизни, критическое отношение к вредным привычкам; побуждать к самопознанию, саморазвитию, к искоренению вредных привычек.

План урока:

1.Орг.момент

2. Вступительная беседа

3. Работа с понятиями

4. Рассказ

5. Работа с высказываниями

6. Сообщение о личностном подходе к жизни

1. **Организационный момент.**
2. **Вступительная беседа.**

Многие задают себе вопрос: «Как прожить, чтобы не стареть?» И 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. Давайте проведем небольшое тестирование о своем здоровье, вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «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.

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

**Результаты.**

**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…

1. **Работа с понятиями.**

***Что значит быть здоровым?***

Напомню, что, по определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия», а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Итак, существует физическое, психическое и нравственное здоровье (его еще называют «социальным»). Предлагаю раскрыть смысл каждого из этих понятий (по группам) и объяснить, в чем это вид здоровья проявляется.

Первая группа - физическое здоровье.

Вторая группа - психическое здоровье.

Третья группа - нравственное, или социальное здоровье.

(В течение 3 мин студенты обдумывают ответы.)

Слушаем ваши объяснения.

***Здоровый образ жизни***

А вот еще одно определение здорового образа жизни. Здоровый образ жизни - это образ жизни, который позволяет до глубокой старости сохранять физическое, психическое и нравственное здоровье. Я буду читать вам составляющие ЗОЖ, попробуйте определить, к какому виду здоровья они относятся.

- Оптимальный режим труда и отдыха. (Физическое, психическое.)

- Правильное питание. (Физическое.)

- Достаточная двигательная активность. (Физическое, психическое.)

- Личная гигиена, закаливание. (Физическое, психическое.)

- Искоренение вредных привычек. (Физическое, психическое, нравственное.)

- Любовь к людям, позитивное восприятие жизни. (Психическое, нравственное.)

1. **Рассказ**

Здоровье – самое главное наше богатство. Конечно, это звучит банально, но до тех пор, пока его не потеряешь. Наш организм создан для 120 лет жизни. Если мы живем меньше, то это вызвано не недостатками организма, а тем, как мы с ним обращаемся.  
 Конец XX и начало XXI века характеризуются ростом заболеваемости и смертности населения. Современный этап развития нашего общества связан со снижением продолжительности жизни, снижением психического состояния здоровья населения страны.   
В уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) записано, что здоровье представляет собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, а доброжелательные отношения с другими людьми, с природой и самим собой.  
Познавая себя, прислушиваясь к себе, мы становимся на путь творения здоровья… Сегодня, сейчас мы определяем наше здоровье в будущем. Мы сами за него отвечаем! Для совершенствования и формирования здоровья важно учиться быть здоровым! Огромный вред приносят курение, алкоголь, наркотики и здоровью, и моральному облику человека, всей его жизни.

**Желание ощутить себя взрослым, так свойственное подросткам стремление к самоутверждению сталкиваются порой с незнанием правильных форм поведения, ведут к разного рода неудачам, разочарованиям, а отсюда и к употреблению наркотических веществ.  
Как подсчитали психологи, современный человек в течение года имеет столько контактов с другими людьми, а возможно, и такое же количество стрессов, как человек в начале века имел за всю свою жизнь. Нарастающий темп жизни – одна из причин наркозависимости подрастающего поколения, но не единственная.  
Наркомания – одна из проблем, нависшая над современным обществом. И приятно, что общество это начало понимать и всерьез принимать. Более того, все активнее ищутся пути решения данной проблемы.**

Огромный вред здоровью приносят наркотические вещества. Наркомания – это болезненное влечение или пристрастие к наркотическим препаратам, вызывающим одурманивающее состояние. Наука установила, что это одно из наиболее опасных явлений, которое скажется на будущем человечества. В результате научных исследований установлено, что из 1000 детей с тяжелыми нарушениями психики у 471 были пьяницами отцы, у 84 – матери, у 65 – оба родителя. Страшные цифры.

Давайте выясним, почему наркомания по быстроте воздействия намного опаснее алкогольной и табачной наркомании?  
Дело в том, что если, допустим, ребёнок начинает в 10 лет пить пиво, в 13 лет он пьёт вино, в 16 — водку, то в среднем этот ребёнок живёт ещё 27 лет, то есть в 37 лет он умирает от алкоголизма. Он успевает жениться, родить детей (часто - дебилов). Но если ребёнка в 10 лет посадить на иглу, то в среднем по статистике такой ребёнок живёт 5-6 лет. Он умирает либо от передозировки, либо от ломок из-за недозировки. Поэтому важно знать, что сегодня в нашем обществе присутствуют убийцы. Это люди, которые распространяют наркотики, служат мировой наркотической мафии. Они получают гигантские деньги за распространение наркотиков и за эти деньги они готовы, не задумываясь, поставить любого на путь самоубийства, приобщив к наркомании. И поэтому, если вам когда-нибудь кто-нибудь предложит наркотики: бесплатно покурить, бесплатно понюхать, бесплатно уколоться, то знайте, что перед вами стоит убийца. И сейчас он хочет приступить к тому, что начать вас убивать — приобщить к наркотикам, чтобы впоследствии, вытянув из вас деньги, отправить вас на погибель. Даже если в качестве такого предлагающего бесплатно наркотики окажется ваш хороший друг или ваша хорошая подруга, то знайте, что они попали в сети наркомафии. Они стали безвольными агентами, бойцами этого наркотического фронта.

Всякий наркоман в течение года неизбежно становится преступником. За полгода наркоман ради получения дозы продаёт всё, что есть в доме. И через полгода перед ним встаёт дилемма: что делать дальше? Либо идти воровать, либо тот, кто снабжает его наркотиками, предлагает ему следующий путь. Наркоман должен приобщить к наркотикам ещё 5 - 7 человек. Тогда для вновь приобщённых к наркотикам он будет брать дозы на продажу, а ему уже будут давать дозу бесплатно. И так наркоман начинает тоже распространять наркотики, становится участником наркотического маркетинга.

Миллионы лет трудилась природа над созданием человека, одарив его «серым веществом», которое позволяет мыслить. Наш мозг – это наше богатство. Давайте же силой своего разума, своими знаниями дадим отпор, нанесем удар по надвигающейся «чуме» – наркомании. Выразим свое «нет» алкоголю, курению, наркотикам.

1. **Работа с высказываниями.**

«Без здоровья невозможно и счастье» - Виссарион Григорьевич Белинский  
«Наркомания – это многолетнее наслаждение смертью» - Франсуа Мориак

«Здоровье есть высочайшее богатство человека» - Гиппократ

«Алкоголизм делает больше опустошения, чем три исторических бича вместе взятые: голод, чума и война» - Уильям Юарт Гладстон

«Водка белая, но красит нос и чернит репутацию» - Антон Павлович Чехов

«Нам сегодня нужно подумать о том, как на современном уровне, без занудства и пошлости, пропагандировать здоровый образ жизни» - Дмитрий Медведев

«Результатом нашей работы должна стать осознанная молодым поколением необходимость в здоровом образе жизни, в занятиях физической культурой и спортом. Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех» - Владимир Путин.

1. **Сообщение о личностном подходе к жизни.**   
   Человек, соблюдающий здоровые формы жизнедеятельности, свободнее переносит психоэмоциональные трудности, легче переносит стрессовые ситуации. Говорят так: «Где любовь да совет, там и горя нет».  
   Эмоциональная сфера человека может резко колебаться в течение суток, часов и даже минут, в зависимости от самых разных поводов. Эмоции сопровождаются изменениями функционирования многих систем организма, не подвластных воле: учащается пульс, изменяются частота и глубина дыхания, поднимается давление. Солнечный свет, лунные блики, шум дождя, обращенное к вам слово, чья-то мимолетная улыбка – все находит отзвук в нашем сознании, привлекает или отталкивает, вызывает радость или тревогу. Умение владеть собой зависит не только от эмоциональной сферы человека, но и от индивидуального уровня воспитанности и волевых качеств человека.  
   В ком воля есть и сильный дух,  
   Тот победит любой недуг.  
   Болезнь отступит перед гордым,  
   Перед бесстрашным, непокорным.  
   Измерять себя как личность нужно своим отношением к людям. Хороший человек прежде всего видит в людях хорошее, а плохой – только плохое. Хороший человек не в силах оскорбить другого, плохой, наоборот, находит удовлетворение в унижении, оскорблении другого. Когда мы говорим о культуре человека, то вкладываем в это понятие и способность управлять своим настроением.  
   Вот важнейшие нормы нравственности, которые стремился передать своим ученикам. Василий Александрович Сухомлинский сказал: «Вы живете среди людей. Каждый ваш поступок, каждое ваше желание отражается на людях. Знайте, что существует граница между тем, что вам хочется, и тем, что можно. Ваши желания – это радости или горести ваших близких. Проверяйте свои поступки сознанием: не причиняете ли вы зла, неприятностей людям. Делайте так, чтобы людям, которые вас окружают, было хорошо».