**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области**

**«Самарский политехнический колледж»**

**Классный час на тему**

**«Если хочешь быть успешным – будь здоровым!»**

**Автор методист**

**Павлова Оксана Александровна**

**для обучающихся СПО очного отделения.**

**Самара**

**2015 г.**

**Тема:** **«Если хочешь быть успешным – будь здоровым!»**

**Пояснительная записка**

 В современном мире перед образовательными учреждениями, готовящими специалистов для любой сферы, стоит важная задача - подготовить квалифицированного конкурентоспособного специалиста. Такие специалисты окажутся, востребованы на рынке труда. Любая профессия предполагает умение распределять внимание,  работать,  не теряя концентрации, владеть такими качествами как  коммуникабельность,  стрессоустойчивость, приветливость.

Одним из основных направлений воспитательной работы в  группе является развитие профессионального самосознания обучающихся.  Формированию профессиональной культуры  будет  способствовать организация, подготовка и проведение классного  часа  куратором, активом  и членами обучающейся группы.

Для подготовки, организации и проведения мероприятия привлекаются обучающиеся,  которые будут  решать задачи,  способствующие пониманию сущности и социальной значимости выбранной ими профессии. Выбранная тема классного часа будет также способствовать развитию профессиональной этики и навыку поддерживать собственную работоспособность в частности и повысить качество своей жизни, в общем.

При подготовке и проведении данного мероприятия обучающиеся будут осуществлять поиск информации, анализировать и  оценивать, работать в команде, нести ответственность за результаты работы своей группы, что отражено в требованиях ФГОС к развитию общих компетенций для большинства специальностей СПО.

**Общие компетенции:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8.самостоятельно определять задачи профессионального и личного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 11.Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда

ОК 12.Соблюдать деловой этикет, культуру и психологические основы общения, нормы и правила поведения.

Данное мероприятие может быть рекомендовано для проведения  классного часа для обучающихся на любом курсе и любой профессии, поскольку затрагиваются темы здоровья и успешности в целом, что будет полезно знать специалисту любой профессии.

**Цель:**

формирование понимания значимости здорового образа жизни у обучающихся.

**Задачи:**

1.  Познакомить обучающихся с понятием, составляющими здорового образа жизни.

2.  Обратить внимание на практическое значение обладания знаниями и навыками поддержания состояния хорошего самочувствия и работоспособности.

3.  Побудить понимание необходимости сознательного выполнения правил здорового образа жизни.

**Форма проведения:**

- беседа,

- работа в группах,

- обсуждение.

**Техническое оснащение:**

- ПК,

- мультимедийная установка.

**Оформление:**

- выставка книг об основах здорового образа жизни,

- презентация,

- карточки с матрицей Эйзенхауэра для каждого участника классного часа.

- чистые листы, ручки.

**Предварительная подготовка:**

- опрос обучающихся об их представлениях о здоровом образе жизни,

- поиск информации о здоровом образе жизни, о ресурсах работоспособности,

- подготовка материалов, рецептов по здоровому питанию,

- оформление Сертификатов активным участникам классного часа,

- подбор фотографий группы, соответствующих теме мероприятия,

- подбор книг для выставки.

**Ход классного часа.**

**Куратор.** Что, на ваш взгляд нужно человеку, чтобы быть успешным в жизни?

**Ответы обучающихся.**

**Куратор.** В современном мире широко распространено понятие «имидж» . существует имидж отдельного человека, какого либо учреждения и т.п. Мы сегодня с вами поговорим о имидже человека. Итак, что входит в это понятие?

**Ответы обучающихся.**

**Куратор.** Структура имиджа по Е.В. Змановской: ( СЛАЙД 2)

Имидж включает в себя

* внешний облик,
* имиджевая символика,
* индивидуально - личностные свойства,
* социально - ролевые характеристики.

Группа обучающихся произвольно разбивается на четыре группы и каждая из групп получает задание перечислить, что входит в каждую из составляющих имиджа (перечислены выше), привести примеры.

**Ответы обучающихся.**

Позитивный имидж способствует личному успеху, как в том числе и в профессиональной сфере.

**Куратор.** Как вы считаете, что входит в понятие «позитивный имидж»?

**Ответы обучающихся.**

**Куратор.** Позитивный имидж: (СЛАЙД 3)

* умение поддерживать внешнюю привлекательность
* позитивное отношение к миру
* умение грамотно, уместно говорить
* целеустремлённость
* умение договариваться
* умение общаться по формуле
* «Я важен – ты важен»
* внутренняя энергия

И по мнению специалистов по вопросам имиджа, существует три составляющих расположения к себе людей: ( СЛАЙД 4)

* внешняя привлекательность,
* позитивный настрой,
* положительная репутация.

Как Вы считаете, с каким понятием тесно связано выполнение этих условий?

**Ответы студентов.**

**Куратор.** И внешняя привлекательность, и позитивный настрой, и положительная репутация - все эти понятия тесным образом связаны с здоровьем человека. (СЛАЙД 5)

Итак, по определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье -это состояние физического, психического, социального благополучия,

а не просто отсутствие физических дефектов.

Здоровье зависит:

* на 20 % от наследственных факторов
* на 20 % от условий внешней среды

( экологии )

* на 10 % от деятельности системы

здравоохранения

* на 50 % от самого человека, от

образа жизни, который он ведёт

какой вывод мы можем сделать из приведённых данных?

**Ответы студентов.**

**Куратор.** Делаем вывод – здоровье человека в большей степени зависит от образа жизни, который он ведёт.

Конечно же в повседневной жизни человек, и мы с вами в частности, сталкиваемся с множеством негативных факторов, которые способны ухудшить наше самочувствие. Но мы должны знать и помнить, что существуют так называемые Ресурсы поддержания здоровья.

У вас было задание изучить этот вопрос к сегодняшнему классному часу и подготовить кто, что сумел найти по данному вопросу.

**Ответы студентов.**

**Куратор.** Вернёмся к определению - что такое здоровье (по определению ВОЗ) и сделаем вывод, что ресурсов поддержания здоровья великое множество.(СЛАЙД 6)

Мы с вами рассмотрим более узкое и конкретное понятие - ресурсы поддержания работоспособности и хорошего самочувствия.

Рассмотрим более подробно некоторые из аспектов.

Здоровый сон. (СЛАЙД 7)

Сон – это жизненно необходимая потребность организма.

Если человек может обходиться без пищи более двух месяцев, то без сна он не проживёт и несколько дней. Недаром, одна из самых жестоких пыток гестапо - долговременное лишение сна, что приводило к психической дезориентации и психозам.

Взрослому человеку обычно достаточно. (СЛАЙД 8)

7-8 часов сна, но здесь всё сугубо индивидуально. Кому –то необходимо

11 часов сна, чтобы чувствовать себя бодрым и уверенным, а кому –то как Наполеону, вполне достаточно 4 часов.

(СЛАЙД 9) Стресс в первую очередь нарушает наш нормальный режим сна.

Если мы просыпаемся ночью, то обычно долго ворочаемся, не можем уснуть. А зря. Дело в том, что сон любого человека включает четыре фазы,

продолжительность которых составляет примерно 120 минут. Так что если вы проснулись и не можете заснуть, не волнуйтесь –до следующего двухчасового периода сна у вас масса времени – можно, например, почитать, а когда почувствуете сонливость, просто отложите книгу и вы быстро заснёте.

**Куратор.** Проанализируйте, сколько времени спит каждый из вас ежедневно в течение недели и какое самочувствие при таких условиях. Каждый сделайте вывод – какое количество часов каждому необходимо для поддержания оптимального самочувствия.

**(Работа в группах, обсуждение результата).**

**Куратор.**Есть два убежища от  жизненных невзгод: (СЛАЙД 10)

это музыка и кошки. Альберт Швейцер

Библия рассказывает нам о том, как Давид с помощью игры на лире смог избавить от меланхолии Саула. Музыкотерапия (лечение музыкой) имеет тысячелетнюю историю – еще в 6 веке до н.э. Пифагор применял музыку для лечения некоторых заболеваний, а Авиценна в «Каноне врачебной науки» предписывал людям, страдающим меланхолией слушать музыку и пение птиц. Жорж Санд считала, что музыка помогает ей при меланхолии гораздо больше, чем доктор.

(СЛАЙД 11) По методике Жоса, проводится один - два сеанса музыкотерапии в неделю, состоящие из трех различных музыкальных произведений.

Пример музыкальной программы для стрессовых и депрессивных состояний, которая дает хорошие результаты для людей в возрасте 20-40 лет:

1. Фрагмент из концерта №2 С.Рахманинова (1 часть)

2. Ария из сюиты №3 И. Баха

3. Очень короткий фрагмент из первой части концерта №1 П. Чайковского.

(СЛАЙД 12) Музыка может помочь выплеснуть сильные разрушительные эмоции, например, агрессию. Для этой цели хорошо подходит музыка Стравинского из балета «Весна священна».

Подобным же эффектом обладает воинствующая увертюра Римского-Корсаково «Псковитянка», экспрессивная музыка Бартока (сюиты и балеты «Деревянный принц» и «Чудесный мандарин»).

**Куратор.** Следующий важный фактор, без которого здоровье, высокая работоспособность и хорошее самочувствие сложно представить – это правильное питание. И очень важно несложные правила **здорового питания.** (СЛАЙД 13)

Одним из компонентов комплексной атаки на стресс может стать диета, направленная на то, чтобы пополнить организм теми веществами, которые усиленно "съедаются" гормонами стресса.

Витамин А - зеленые листовые овощи, морковь, абрикосы, тыква.

Витамин С - все овощи и фрукты, в особенности цитрусовые, черная смородина, киви, брокколи, белокочанная капуста, шиповник.

(СЛАЙД 14) Витамины группы В - все крупы, йогурт, печень, тыква, авокадо, хлеб с отрубями, нежирное мясо и рыба, орехи, пивные дрожжи. Витамины группы В повышают содержание жирных кислот класса омега 3. Считается, что именно по этой причине средиземноморские народы меньше страдают от депрессии - ведь в их пище содержится много рыбы. Витамин В6, который нужен для синтеза серотонина,  содержится в зернах злаков и моллюсках.

( СЛАЙД 15) Витамин Е - растительное масло.

Магний - "зеленые" овощи и травы, грейпфруты, фиги, морковь, помидоры, орехи, гречка, овсянка, горох.

Кальций - молоко и молочные продукты.

Цинк - индейка, морепродукты, яйца, йогурт, сыр, орехи, спаржа, устрицы.

Холин - яичный желток, печень говяжья, проросшие зерна пшеницы.

(СЛАЙД 16) Глюкоза - хлеб с отрубями, сладкие фрукты, мед.

Фолиевая кислота, которая необходима для синтеза дофамина, содержится в телячьей печени и брокколи.

Адаптогены – это женьшень, лимонник, солодка, комбучи, эхинацея, зеленый чай. Их употребление также  эффективно при нервном истощении, возникающем в результате напряженной умственной деятельности.

Каждый из участников классного часа получил задание – исходя из принципов здорового питания, составить простое, но эффективное меню.

**Ответы обучающихся**, обсуждение в группах.

**Куратор.** По мнению учёных, одним из важных факторов, который помогает человеку справиться с стрессовыми ситуациями и жизненными невзгодами – это хобби.(СЛАЙД 17)

Хобби – это наши увлечения, напрямую не связанные с основным родом деятельности, приносящие удовольствие,

душевный покой, удовлетворение, помогающие отвлечься

от повседневного, от суеты.

Как говорят психологи, хобби помогает человеку «наполниться» изнутри. Подобные увлечения имеют глубокий психотерапевтический смысл.

Поделитесь - какие у вас есть хобби, как долго вы этим занимаетесь, что именно вас привлекает в своём хобби?

**Ответы обучающихся**, обсуждение в группах.

**Куратор.** И ещё одним важным моментом, о котором мы с вами сегодня поговорим – это умение правильно распределять своё время. Сейчас это тоже одно из модных понятий. (СЛАЙД 18)

Как часто звучит фраза:

«Заняться гимнастикой, релаксацией?

Прогуляться? Почитать книгу? И т.п. Да что вы, у меня совершенно нет на это времени!

У меня много других дел!»

Что это?

Подсознательная «нелюбовь» к себе?

Неумение рационально распределять своё время? (СЛАЙД 19)

Американский президент Эйзенхауэр никогда не спешил. Секретом его

организованности стала матрица, которую назвали его именем.

Каждый день Эйзенхауэр начинал с того, что распределял свои дела по четырём квадратам. Как же мы распределим всё, что собираемся

сделать за день? (СЛАЙД 20)

В квадрат А войдёт сдача срочного

отчёта на работе и визит к врачу –

здоровье запускать нельзя.

В квадрате В окажутся, к примеру,

давняя мечта купит пальто или совершить

какую – либо поездку и планирование

новых проектов, на которые ещё

не выделили деньги.

В квадрате С – уборка квартиры и

общественная деятельность.

В квадрате Д – время для Интернета,

телевизора, некоторых телефонных

звонков.

Предлагаю каждому из вас, проанализировать свою занятость в течение дня в соответствии с матрицей Эйзенхауэра и определить – всё ли вы успеваете? Какие дела, из какого квадрата занимает основную часть вашего времени?

**Работа в группах, обсуждение результатов.**

**Куратор.** Итак, наш классный час подходит к концу, нам осталось только подвести итоги.

Фраза для обсуждения (СЛАЙД 21). Как вы понимаете эти слова?

**Ответы обучающихся**

**Куратор.** Чтобы быть успешным в жизни, важно быть здоровым. Чтобы быть здоровым, нужно прилагать усилия, работать над собой, заботиться о себе. Чтобы всё успевать – важно уметь правильно и разумно распределять своё время. (СЛАЙД 22).

Ну что же, спасибо за внимание!

Будьте здоровы и успешны!