**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«КУРСАВСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ «ИНТЕГРАЛ»**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

внеаудиторного мероприятия

**«Возьми в друзья здоровье»**

****

с. Курсавка

2018 г.

Методическая разработка предназначена для проведения внеаудиторного мероприятия, посвященного весеннему этапу акции «За здоровый образ жизни» с обучающимися любого профиля.

Данная разработка рекомендуется к применению классным руководителям, социальным педагогам, мастерам производственного обучения для реализации воспитательного процесса в учреждениях СПО.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Курсавский региональный колледж «Интеграл»

Разработчик: З.М.Кузнецова, преподаватель ГБПОУ «Курсавский региональный колледж «Интеграл»

Рассмотрена, утверждена и рекомендована к применению на заседании Методического совета ГБПОУ «Интеграл»

Протокол № от « » 2018 г.

Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Резниченко С.В.

357070, Ставропольский край,

Андроповский район,

с. Курсавка, ул. Титова, 15,

«Курсавский региональный колледж «Интеграл»

тел. 6-39-82, 6-39-79

kurs\_[integrall@mail.ru](mailto:integrall@mail.ru)

**Содержание**

стр.

1. Пояснительная записка 4
2. Методика проведения мероприятия 5

3. План мероприятия 6

4. Структура мероприятия 8

5. Источники информации 9

Приложение 1. 11

**Пояснительная записка**

Данная методическая разработка внеаудиторного мероприятия «Возьми в друзья здоровье» разработана в преддверии весеннего этапа акции «За здоровый образ жизни», проводимого с 3 по 30 апреля 2018года.

Актуальность темы определена необходимостью убеждения обучающихся в соблюдении правил здорового образа жизни.

Ежедневно, приветствуя друг друга словом «здравствуйте», мы желаем здоровья. А что же такое здоровье? Всемирная организация здравоохранения так определяет это понятие: здоровье - состояние физического, психического и социального благополучия. И это действительно так. Когда здоровье находится в состоянии благополучия, мы как бы и не замечаем его. И только когда здоровье переходит эту грань благополучия, и организм показывает нам нарушения в работе некоторых систем, мы начинаем задумываться, откуда пришла эта болезнь. Каждый человек вправе сам строить свою жизнь так, как он считает нужным.

Данное мероприятие проводится в целях формирования отношения к здоровому образу жизни как к личному и общественному приоритету, пропаганды ответственного отношения к своему здоровью и состоянию окружающей среды, осуществления комплексных профилактических мероприятий, направленных на формирование негативного общественного отношения к асоциальному поведению.

Для достижения этой цели необходимо привлекать обучающихся к здоровому образу жизни, профилактике вредных привычек, дать советы тем, кто уже задумывается о своем здоровье, желает его сохранить и преумножить для выполнения своих социальных функций.

Методическая разработка поможет вам в обсуждении этой проблемы с обучающимися.

**Методика проведения мероприятия**

Данное внеаудиторное мероприятие «Возьми в друзья здоровье» проводится в кабинете, оснащённом компьютером, интерактивной доской, выходом в сеть интернет.

Мероприятие предусматривает информационный блок, с одновременным изложением материала, как преподавателем, так и обучающимися, и его дальнейшее обсуждение.

Предварительная подготовка со стороны преподавателя включает в себя следующее: подбор видеоролика и написание сценария (Приложение 1). Со стороны обучающихся – конкурс плакатов, поиск информации для сообщений о здоровом образе жизни.

Внеаудиторное мероприятие начинается со вступительного слова преподавателя о самой важной теме наших дней – Здоровый образ жизни!

Затем идёт информационный блок «Возьми в друзья здоровье»: изложение материала классным руководителем. Сообщения обучающихся по проблемным вопросам заслушиваются и обсуждаются в основной части мероприятия.

Далее демонстрируется видеоролик «Будьте здоровы».

В заключительном слове преподаватель подводит итог внеаудиторного мероприятия и проводит рефлексию.

**План мероприятия**

**Тема:«**Возьми в друзья здоровье**».**

***Цель:*** пропагандировать ответственное отношение к своему здоровью

***Задачи:***

- формирование знаний о факторах, наносящих вред здоровью – вредных привычках;

- развитие ответственного отношения к своему здоровью;

- воспитание гармонично развитого молодого поколения.

***Формируемые компетенции:***

- самостоятельно определять задачи личностного развития;

- работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством;

- осуществлять поиск и использование информации, необходимой для выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

***Тип мероприятия:*** внеаудиторное

***Форма проведения:*** классный час

***Методы и приёмы:*** словесно-иллюстративный.

***Оснащение:*** компьютер, интерактивная доска, выход в сеть интернет, информационный блок «Возьми в друзья здоровье», видеоролик «Будьте здоровы», плакаты:

[](http://92s.ru/wp-content/uploads/2013/04/DSC02507.jpg)

[](http://spbtk.ru/wp-content/uploads/IMG_2507.jpg)

1. ***Продолжительность мероприятия:*** 30 минут.

**Структура мероприятия**

**1.Вводная часть** (5мин.)

1.1.Организационный момент (приветствие, объявление темы мероприятия, цели его проведения ).

**2.Основная часть.** (20мин.)

2.1.Информационный блок «Возьми в друзья здоровье»

2.2. Обсуждение проблемы здорового образа жизни.

2.3. Просмотр видеоролика «Будьте здоровы».

**3. Заключительная часть.(**5мин.)

3.1 Заключительное слово классного руководителя (выводы, рекомендации) .

3.2 Рефлексия.

**Источники информации**

1. Шуминова И.О. **Спорт – философия жизни.**От здоровья физического – к духовному / И.О. Шуминова // Библиотечное дело. – 2013. – № 4. – С. 25-27.
2. Эркаева Г. **Читаешь больше – живешь дольше!** : [формирование у детей здорового образа жизни: работа с книгой, профилактика вредных привычек, библиотерапия]  
   / Г. Эркаева // Здоровье детей-Первое сентября. – 2013. – № 1. – С. 52-55.
3. Белов С. **Мы купаемся в море радиоактивности** : [о радиации в повседневной жизни] / С. Белов // Физкультура и спорт. – 2013. – № 12. – С. 10-12. – ил.
4. Д’Адамо П. **4 группы крови – 4 пути к здоровью** / Питер Д’Адамо, Кэтрин Уитни ; пер. с англ. А.Ф. Зиновьев. – Минск : Попурри, 2013. – 448 с.
5. **Дело рук самих утопающих**// Читаем вместе. - 2013. - № 12. - С. 22. - Рец. на кн.: Джейкобс Э.Дж. До смерти здоров. Результат исследования основных идей о здоровом образе жизни. - М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. - 368 с.
6. Неумывакин И.П. **Каждый может и должен быть здоров** : беседа с ученым, доктором медицинских наук / И.П. Неумывакин ; беседовал М. Дмитрук// Наука и религия. – 2013. - № 12. – С. 16-21.
7. Карр А. **Легкий способ бросить курить специально для женщин**/ Ален Карр. – М. : Добрая книга, 2013. – 256 с.

**Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.takzdorovo.ru/>  
   Официальный ресурс программы «Здоровая Россия». Советы экспертов в области здорового образа жизни. (Дата обращения:13.04.2018г.)
2. <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/>  
   Сайт международного общественного движения «Здоровая планета». (Дата обращения:13.04.2018г.)
3. <http://stanzdorovei.ru/zdoroviie-obraz/kak-vesti-zdorovyj-obraz-zhizni.html>  
   Информационный ресурс для тех, кто заботится о своём здоровье. Темы статей: здоровый образ жизни, здоровое питание, спорт и здоровье, народная медицина, вредные привычки и здоровье, и др. (Дата обращения:13.04.2018г.)
4. <http://www.obsheedelo.com/>  
   Пропаганда здорового образа жизни. Лозунг сайта: «Здоровый человек успешен!» (Дата обращения:13.04.2018г.)
5. <http://lifeglobe.net/blogs/details?id=416>  
   Здоровый образ жизни: полезные советы. (Дата обращения:13.04.2018г.)
6. <http://vk.com/club1818991>  
   ЗОЖ (Здоровый Образ Жизни): открытая группа социальной сети «ВКонтакте» (Дата обращения:13.04.2018г.)

**Приложение 1**

**Сценарий**

**Информационный блок «Возьми в друзья здоровье!»**

**Вступительное слово классного руководителя**

Добрый день! Я рада приветствовать вас на нашем классном часе. Сегодня мы будем говорить о самом главном – о здоровье, как сохранить наше здоровье.

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги! 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? 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. Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства.

Поэтому наш сегодняшний классный час будет проходить под девизом: «Возьми в друзья здоровье!»

**Информационный блок «Возьми в друзья здоровье!»**

Вся наша жизнь – это территория здоровья!

Хорошее здоровье – основа долгой, счастливой и полноценной жизни.

Жизненный опыт показывает, что заботиться о своем здоровье люди обычно начинают только после того, как недуг даст о себе знать. Можно предотвратить все заболевания гораздо раньше, и для этого не потребуется каких-то сверхъестественных усилий.

Нужно всего лишь вести здоровый образ жизни! Народная мудрость гласит: «Здоровому все здорово». Вести [здоровый образ жизни](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Finfourok.ru%2Fgo.html%3Fhref%3Dhttp%253A%252F%252Fstanzdorovei.ru%252Fobraz.html) сейчас модно и совсем не сложно - нужно соблюдать основные правила здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни предполагает:

- подвижный образ жизни;

- правильное питание;

- отказ от вредных привычек;

- режим дня;

- активный отдых, полноценный сон;

- закаливание;

- личная гигиена;

- положительные эмоции.

Как вести здоровый образ жизни? Для начала следует пересмотреть режим дня. Ни один график здоровой жизни не может включать в себя отход ко сну после полуночи и пробуждение в 2 часа дня по выходным. Если вам не хватает времени на дела в течение суток, нужно либо уменьшать количество дел, либо выполнять их быстрее. Для этого нужен систематический подход к распределению времени.

Рациональный режим труда и отдыха предполагает разумное чередование периодов физического и умственного напряжения с периодами полного расслабления. Другими словами – сон должен быть полноценным (7-8 часовым для взрослого человека) и таким же полноценным должен быть отдых в выходные дни.

Любыерекомендации по здоровому образу жизни обязательно включают в себя советы по рациональному питанию.

Здоровое питание – понятие очень обширное (об этом написаны объёмные научные труды), однако основные принципы рационального подхода к пище следующие:

ограничение животных жиров;

существенное ограничение животной белковой пищи (рекомендуется употреблять в основном диетические сорта мяса – птицу, кролика);

включение в меню повышенного количества растительных продуктов;

исключение из повседневного рациона «быстрых» углеводов – сладостей, сдобы, газировки, фаст-фуда, чипсов и прочей «мусорной» еды;

переход на дробное питание (небольшое количество пищи за один прием);

исключение позднего ужина;

питание только свежими продуктами;

оптимальный питьевой режим;

оптимизация количества еды – оно должно соответствовать затратам энергии;

исключение алкоголя, ограничение кофе и крепкого чая.

Пища должна быть исключительно натуральной и содержать все необходимые макро- и микроэлементы, витамины. Желательно, чтобы индивидуальный режим питания был составлен врачом-диетологом.

Разумная пропаганда здорового образа жизни обязательно включает в себя пункты, касающиеся физической активности. Достижения науки и техники значительно облегчили жизнь человека, но при этом существенно сократили его двигательную активность. Люди все меньше ходят пешком: сейчас можно заказывать и получать товары и продукты, не покидая дома.

Однако для сохранения функционального статуса организма движение просто необходимо. Начинающим практиковать здоровый образ жизни следует уделять физическим упражнениям хотя бы 30 минут в день: двигательная активность – один из основных факторов, влияющих на здоровье человека. Какой именно разновидностью физической активности заниматься – каждый решает сам, в соответствии со своим возрастом, темпераментом и возможностями.

Это могут быть:

занятия в тренажерном зале;

спортивная ходьба или бег;

занятия в бассейне;

велосипедные прогулки;

домашние занятия гимнастикой;

йога и гимнастика цигун.

Возможности для реализации двигательного потенциала не ограничены – можно начать с пеших прогулок (лучше гулять в лесопарковых зонах), а затем постепенно повышать нагрузки. Особо внимание следует уделять здоровью позвоночника: функциональное состояние (гибкость и подвижность) этого отдела опорно-двигательной системы — основной показатель молодости тела. Помните, что движение – это жизнь!

Курение, спиртные напитки, наркомания – всё это факторы, разрушающие здоровье. Здоровая и осознанная жизнь предполагает категорический отказ от вышеперечисленных «удовольствий» в пользу более здоровых вариантов.

***Сообщение обучающегося:***

**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 приняли 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.

Организм настолько сильно привыкает к наркотику, что с каждым разом требуется все большее количество наркотического вещества. В ответ на прекращение приема наркотиков у наркоманов проявляется: судороги, рвота, лихорадочный озноб, усиленное потоотделение. Наркомания ведет к крайнему истощению организма, значительной потере массы тела и упадку физических сил.

Употребляющие наркотики внутривенно, подвергают себя риску заражения ВИЧ.

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!

***Сообщение обучающегося:***

Другая вредная привычка, которая приносит вред и смертельно опасна для здоровья – **употребление алкоголя.**

Алкоголь активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его. При попадании алкоголя внутрь организма, он разносится по крови ко всем органам, неблагоприятно действует на них вплоть до разрушения.

При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь – алкоголизм. Алкоголизм – это заболевание, вызванное длительным злоупотреблением спиртными напитками. Оно характеризуется формированием сначала психической, затем физической зависимости от алкоголя.

Алкоголь является третьим по значимости предотвратимым фактором риска в Европе и России и одной из основных причин психических расстройств, несчастных случаев и травм.

Как вам, наверное, уже известно, алкоголь особенно опасен для растущего организма: вызывает привыкание, отравления, а иногда и смерть.

Учёные и медики всего мира всерьёз обеспокоены возрастающим размахом потребления спиртных напитков несовершеннолетними.

В России 70% преступлений совершаемых несовершеннолетними – в состоянии алкогольного опьянения. Каждый третий подросток в возрасте 14–16 лет склонен к алкоголизму.

**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.

***Сообщение обучающегося:***

**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.

Что же такое табак? Это “продукт” ядовитого растения, смешанный с различными добавками, чтобы отбить неприятный вкус. Им можно травить себя, травить окружающих людей, загрязнять атмосферу. Уже сегодня курение убивает каждого десятого человека в мире.  
 Учитывая динамику прироста курильщиков, эксперты прогнозируют, что к 2020 году жертвами табака будут становиться около 10 миллионов человек в год. Вдумайтесь в эту цифру!

Известно, что курить – здоровью вредить. Каждая сигарета отнимает от 5 до 15 минут жизни. Курение– причина многих болезней. Особую зону риска составляют семьи, где курят и отец, и мать. Большинство курильщиков пренебрегают здоровьем окружающих, даже очень близких им людей, курят, где угодно: дома, в общественных местах, на работе, в транспорте и т.д.

Подумай о том, что я тебе рассказала.

Если ты считаешь, что вред, наносимый курением твоему здоровью маячит где-то далеко, а может быть, и вообще минует тебя, – ты ошибаешься! Посмотри внимательно на курящую девушку, на цвет ее лица, кожу, пальцы, зубы, обрати внимание на ее голос. Ты можешь заметить внешние признаки табачной интоксикации.

Некоторые считают, что сигарета придает девушке элегантность. Скорее, она придает ей вульгарность. Очень важно, что бы ты сейчас поняла, что в будущем, когда ты станешь матерью, вред, наносимый курением твоему здоровью сегодня, может непоправимо отразиться на развитии ребенка и ещё задолго до рождения.

Хотя многие не курят, отравляя себя и близких людей, я не курю, и вам не советую, в наших силах сделать курение не модным, жизнь и так коротка!

***Сообщение обучающегося:***

Неблагоприятной привычкой для организма является кофеин.

**Кофеин** относится к психостимуляторам. Они повышают настроение, способность к восприятию внешних раздражений. Особенно выражено у него прямое возбуждающее влияние на кору головного мозга. После его приема появляется бодрость, временно уменьшается сонливость и утомление.

В малых дозах у кофеина преобладает стимулирующее действие, в больших – угнетающее. При длительном применении кофеина развивается привыкание и возможно возникновение психической зависимости.

Все вышеперечисленные негативные факторы так или иначе сказываются на вашем здоровье.

**Обсуждение проблемы здорового образа жизни.**

***Вопросы:***

1. «Как Вы думаете, что такое здоровый образ жизни?”

2. «Заботитесь ли Вы о своем здоровье?»

3. «Как Вы заботитесь о своем здоровье?»

4. «Занимаетесь ли Вы каким-либо видом спорта?»

5. «Как много времени в сутки Вы спите?»

6. «Какой режим питания Вы соблюдаете»

7. «Вы курите?»

8. «Употребляете ли Вы спиртные напитки?»

9. «Согласны ли Вы, что лучше сохранить здоровье, чем тратить деньги на его восстановление?»

**(ответы обучающихся и их обсуждение)**

1.Большинство обучающихся групп Э-18 и Э-38 считают, что здоровый образ жизни – это здоровое питание, занятие спортом, соблюдение режима дня. Однако, 22 % - не знают, что такое здоровый образ жизни. Поэтому особенно для них будет полезна та информация, которая была сегодня представлена на нашем классном часе. И эти обучающиеся будут стараться соблюдать основные правила здорового образа жизни.

2. Более половины первокурсников уверены, что заботятся о своем здоровье.

3.Обучающиеся правильно питаются, занимаются спортом, делают утреннюю гимнастику, соблюдают режим дня, отмечают полноценный сон, контролируют свои эмоции. Они ведут активный образ жизни: занимаются в спортзале, посещают спортивные секции по волейболу, баскетболу.Но среди обучающихся групп Э-18 и Э-38 - 25% не заботятся о своем здоровье.

4.В основном волейболом, баскетболом, футболом, борьбой.

5.Средняя продолжительность сна здорового подростка в возрасте 15-17 лет должна составлять 7-8 часов в сутки. Среди наших обучающихся этого придерживаются только 36%. Остальные не соблюдают правила гигиены сна.

6.Как известно, нормальный режим питания – это плотный завтрак, обед из трех блюд, полдник и скромный ужин. По полученным данным 45% обучающихся групп Э-18 и Э-38 соблюдают правильный режим питания, 40% – обходятся без завтрака или обеда, 15% – перекусывают. Неправильное питание, в конечном итоге, проявится повышенной утомляемостью, снижением работоспособности и успеваемости.

7.На вопрос “Вы курите?” - 100 % обучающихся отметили, что не курят, но сомнения присутствовали. Поэтому с этими обучающимися необходимо проводить профилактическую работу о вреде такой пагубной привычки для молодежи – как курение.

8.К сожалению, третья часть наших обучающихся данных групп уже успели попробовать спиртные напитки. Хотелось бы отметить, что здоровый образ жизни невозможно представить без искоренения таких вредных привычек как курение, употребление спиртных напитков и наркотических веществ.

9.На вопрос “Согласны ли Вы, что лучше сохранить здоровье, чем тратить деньги на его восстановление?” 100% обучающихся ответили – да.

Каждый из нас при рождении получает замечательный подарок – здоровье. Поэтому привычка сохранять здоровье – это залог нормальной жизни для человека. А сформироваться эта привычка сможет только тогда, когда сам человек будет постоянно и регулярно заниматься тем, что приносит ему пользу: физической культурой, спортом, закаляться, правильно питаться и хорошо отдыхать!

Знайте, что главное слагаемое успеха – это то, что вы действительно захотите испытать счастье дышать свободно. Здоровья Вам!

Если ты любишь себя и ценишь свое здоровье, ты скажешь “нет” всему, что может принести тебе вред.

Так давайте же задумаемся! О себе! О детях! О нашем будущем! Будьте здоровы! И до новых встреч!

**Заключительное слово классного руководителя**

Я считаю, что сегодняшний классный час является для всех познавательным, потому что те, кто ведет здоровый образ жизни, выбрали правильный путь. Те же, кто до сегодняшнего дня не задумывался о своем здоровье, начнут организовывать режим своего труда и отдыха, чтобы в дальнейшем сохранить бодрость и творческую активность.

Успех не мыслим без грамотного отношения к собственному здоровью. Ведь как известно, здоровье не купишь. Если человек болен, то ни о каком успехе и тем более наслаждении не может быть и речи. Как вы будете двигаться к цели, если ваше здоровье оставляет желать лучшего? Как сможете работать, расти и развиваться? Это будет очень трудно, поскольку все силы уйдут на борьбу с недугами.

Именно поэтому задумайтесь о своем здоровье прямо сейчас. Не откладывайте на потом то, что необходимо сделать сейчас: позаботиться о своем будущем. Ведь на кону не только достижение цели, успех и деньги, но и ваша жизнь.

Пусть ваше здоровье будет крепким, надёжным и долговечным.

Желаю вам:

- Никогда не болеть;

- Правильно питаться;

- Быть бодрыми;

- Вершить добрые дела.

В общем, вести здоровый образ жизни!

**Рефлексия**

- Что вы узнали нового?

- Что было для вас интересным?

- Что вызывает у вас дополнительные вопросы?

- Что полезного извлекли из мероприятия?