

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«НОВОРОССИЙСКИЙ КОЛЛЕДЖ РАДИОЭЛЕКТРОННОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ»

Урок здоровья

на тему: «Быть здоровым – жить в радости!»

Проводил классный руководитель
группы 3-А-1
Ловягина Марина Александровна

2019 г

Отзыв о мероприятии

Урок здоровья: «Быть здоровым – жить в радости!»

Дата проведения урока здоровья: 12 декабря 2019 года.

Время проведения: 14:00.

Место проведения: аудитория № 209.

Цель урока: довести до сведений, обучающихся о необходимости наблюдать и анализировать своё состояние здоровья и вести здоровый образ жизни.

Задачи урока:

Образовательные – способствовать расширению представления о здоровом образе жизни и формированию умений систематизировать и анализировать информацию.

Развивающие – развивать творческое мышление обучающихся, умение излагать свое мнение, обсуждать, делать выводы, сотрудничать.

Воспитательные – воспитывать чувство ответственности за своё состояние здоровья и других.

Ведущий на мероприятии: классный руководитель – Ловягина Марина Александровна.

На мероприятии присутствовали студенты учебных групп 3-А-1, 1-Ф-2.

Урок здоровья проводил преподаватель Ловягина Марина Александровна.

Преподаватель провела Урок здоровья на тему: «Быть здоровым – жить в радости!» с применением цифровых образовательных ресурсов.

В организационном моменте преподаватель объявила тему и задачи урока, подробно объяснила порядок проведения урока.

Была представлена презентация, на которой было подробно показаны основные понятия здорового образа жизни, проблемы сохранения и укрепления здоровья. Приведены примеры определения «здоровья» известными учеными и их высказывания о пользе движения.

Каждый студент дал свое определение «здоровья». Ответили на вопросы: здоровый ли образ жизни мы ведем, что можно сделать для укрепления и сохранения здоровья.

После обсуждения, в виде диалога со студентами основных проблем сохранения здоровья, были сделаны выводы, что действительно, наше здоровье во многом зависит от нас самих.

Цели и задачи мероприятия достигнуты. Мероприятие прошло на высоком уровне. Обучающиеся активно приняли участие в обсуждении темы. Каждый высказал свое мнение и взял за основу следить за своим здоровьем.

Зам. директора по УВР



И.Э. Шония

Цель урока: довести до сведений, обучающихся о необходимости наблюдать и анализировать своё состояние здоровья и вести здоровый образ жизни.

Задачи урока:

Образовательные – способствовать расширению представления о здоровом образе жизни и формированию умений систематизировать и анализировать информацию.

Развивающие – развивать творческое мышление обучающихся, умение излагать свое мнение, обсуждать, делать выводы, сотрудничать.

Воспитательные – воспитывать чувство ответственности за своё состояние здоровья и других.

Группа учащихся, проявляя своё творчество, использует различные источники информации по данной проблеме, делает выводы и обобщения по некоторым факторам образа жизни:

- особенности питания;
- режим дня;
- вредные привычки: курение и употребление алкоголя.

Ход мероприятия:

Преподаватель. Однажды Сократа спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?» Великий мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают еще человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!» (слайд 3).

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровый человек живет полноценной жизнью и приносит пользу обществу. Он может успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь (слайд 4).

Проблема сохранения и укрепления здоровья населения страны сегодня актуальна и глобальна. Особую тревогу вызывает ухудшение здоровья подрастающего поколения. В этом возрасте формируется репродуктивный, интеллектуальный, трудовой, военный потенциал страны. Поэтому знание основ здорового образа жизни, воспитание ценностного отношения к своему здоровью – наиболее верный путь решения проблемы здоровья всего населения. Здоровье закладывается в детстве, любое отклонение в развитии организма, любая болезнь сказывается в дальнейшем на состоянии здоровья взрослого человека. Здоровье человека зависит от целого комплекса определенных факторов: наследственности; окружающей среды – природной и социальной; уровня культуры; образа жизни, его привычек и пристрастий.

Поэтому цель нашего урока – не только получить представление о том, что такое здоровый образ жизни, но и задуматься о необходимости быть здоровым.

Что такое здоровье? (слайд 5)

Обучающиеся. Здоровье – это ...

Преподаватель. *Здоровье – это не только отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия (слайд 6).*

Определение понятия «здоровье» в обобщенной форме дает академик Д.В.Колесов. Он пишет: «Здоровье – системное качество организма и психики человека, определяемое совокупностью физических и духовных качеств и свойств, которые являются основой долголетия и необходимым условием для осуществления творческих планов, высокопроизводительного труда на благо общества, создания крепкой, дружной семьи, рождения и воспитания детей» (слайд 7).

А от чего зависит здоровье человека?

Обучающиеся. Наследственность, экология, питание....

Что вы понимаете под здоровым образом жизни? (слайд 8)

Обучающиеся. Ответы...

Преподаватель. *Это не только отсутствие вредных привычек. Здоровый образ жизни – это оптимальная организация своей жизнедеятельности изо дня в день; это поведение человека, обеспечивающее его собственное здоровье и здоровье окружающих людей (слайд 9).*

Особо важной характеристикой здоровья в современных условиях становится физическое развитие детей. Хочешь быть здоровым – занимайся физкультурой, спортом и физическим трудом.

Основные принципы физической подготовки:

- постепенность;
- систематичность;
- комплексность.

Высказывания известных людей о пользе движения:

«Человек может жить до 100 лет, - говорил академик И.П.Павлов, - мы сами, своей неводержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры» (слайд 10).

Три самых простых правила питания должен знать каждый. Кто знает какие?

Обучающиеся. Ответы...

Преподаватель.

- питаться разнообразно и регулярно;
- не будьте жадны в еде;
- ешьте больше сырой, вареной, пареной пищи, ограничьте жареное, острое, животные жиры, сладости (слайд 11).

Вредные привычки всегда ведут к постепенной утрате здоровья.

«Курение – это привычка, отвратительная для зрения, мерзкая для обоняния, вредная для мозга и опасная для легких». Король Джеймс Первый 1604г.

«Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации» (О.Бальзак) (слайд 12).

По данным организации «Акция против курения» Россия занимает 3 –е место в мире по количеству выкуриваемых сигарет. В первую пятерку потребителей сигарет входят такие страны, как Китай, США, Россия, Япония, Индонезия.

Медики установили, что каждая папироса стоит курящему 15 минут жизни (слайд 13).

Если некоторые поступки и действия стали потребностью человека, то говорят, что у него возникает привычка. Он уже не может не выполнять эти действия или поступки. Выработать полезную привычку можно, только выполняя полезные действия, а отучить себя от вредной привычки можно лишь отказавшись от этих вредных действий.

«Пьянство есть упражнение в безумстве» (Пифагор) (слайд 14).

Наукой установлено: чем раньше человек начинает пить, тем больше у него неотвратимой вероятности стать алкоголиком, хотя каждый считает, что такая угроза для него не страшна, что в любой момент, как только захочет, он может бросить пить. Но в том – то и заключается действие любого наркотика, что потребляющий его не может, не способен «захотеть» расстаться с ним. Употребление алкоголя приводит к гибели многих людей в самом расцвете сил.

Влияние алкоголя на здоровье человека.

Вредно ли пиво?

Обучающиеся. Ответы...

Преподаватель. Мы рассмотрели лишь некоторые вопросы, раскрывающие зависимость здоровья человека от образа жизни. Всем стоит задуматься: здоровый ли образ жизни мы ведем? Что можно сделать для укрепления и сохранения здоровья?

Заключительное слово:

Действительно, наше здоровье во многом зависит от нас самих (слайд 15).

Как сказал Н.М.Амосов: «Добыть и сохранить здоровье может только сам человек» (слайд 16).

Быть здоровым – жить красиво!



Цель урока

довести до сведений, обучающихся о необходимости наблюдать и анализировать своё состояние здоровья и вести здоровый образ жизни.

Задачи урока

- *Образовательные* – способствовать расширению представления о здоровом образе жизни и формированию умений систематизировать и анализировать информацию.
- *Развивающие* – развивать творческое мышление обучающихся, умение излагать свое мнение, обсуждать, делать выводы, сотрудничать.
- *Воспитательные* – воспитывать чувство ответственности за своё состояние здоровья и других.

Однажды Сократа спросили:

«Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?» Великий мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают еще человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!»



Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества

Проблема сохранения и укрепления здоровья населения страны сегодня актуальна и глобальна.

Здоровье человека зависит от целого комплекса определенных факторов:

- наследственности;
- окружающей среды – природной и социальной;
- уровня культуры;
- образа жизни, его привычек и пристрастий.

Что такое здоровье?



*Здоровье – это не только отсутствие болезней,
это состояние физического, психического и
социального благополучия*





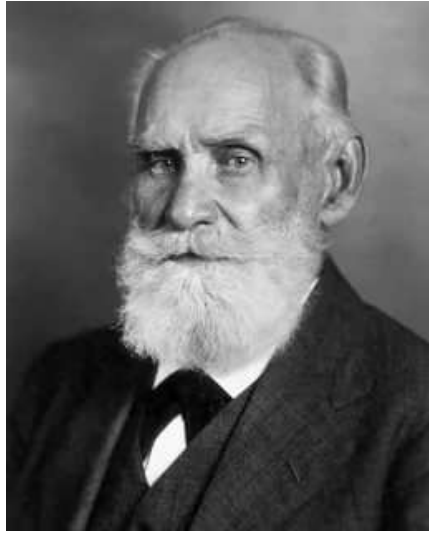
*Академик Д. В. Колесов пишет:
«Здоровье – системное качество организма и психики человека, определяемое совокупностью физических и духовных качеств и свойств, которые являются основой долголетия и необходимым условием для осуществления творческих планов, высокопроизводительного труда на благо общества, создания крепкой, дружной семьи, рождения и воспитания детей»*

Что вы понимаете под здоровым образом жизни?



Здоровый образ жизни

это не только отсутствие вредных привычек, но оптимальная организация своей жизнедеятельности изо дня в день; это поведение человека, обеспечивающее его собственное здоровье и здоровье окружающих людей



«Человек может жить до 100 лет, - говорил академик И. П. Павлов - мы сами, своей неводержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры»

Особенности питания

Три самых простых правила питания должен знать каждый:

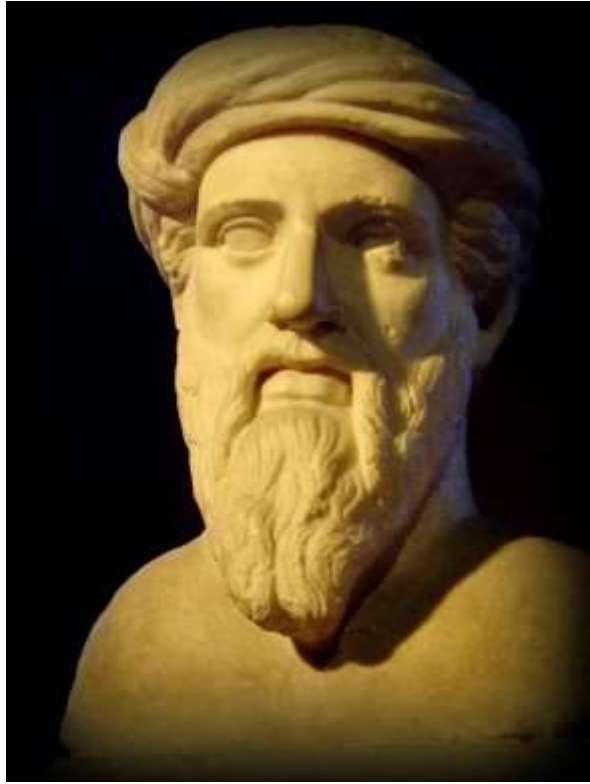
- питаться разнообразно и регулярно;
- не будьте жадны в еде;
- ешьте больше сырой, вареной, пареной пищи, ограничьте жареное, острое, животные жиры, сладости.



«Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации» (О. Бальзак)

По данным организации «Акция против курения» Россия занимает 3-е место в мире по количеству выкуриваемых сигарет. В первую пятерку потребителей сигарет входят такие страны, как Китай, США, Россия, Япония, Индонезия.

Медики установили, что каждая сигарета стоит курящему 15 минут жизни.



*«Пьянство есть упражнение в безумстве»
(Пифагор)*

Самоанализ

Здоровый ли образ жизни мы ведем?

Что можно сделать для укрепления и сохранения здоровья?

Действительно, наше здоровье во многом зависит от нас самих.



Как сказал Н. М. Амосов:

«Добыть и сохранить здоровье может только сам человек»

