

Сценарий кураторского часа

«Здоровье – условие и залог полноценной и счастливой жизни»

Цель кураторского часа:

формировать у студентов правильное представление о здоровом образе жизни, понимать то, что быть здоровым – это долг перед самим собой, близкими, обществом.

Задачи:

- подбор интересного материала по теме классного часа, иллюстраций, презентаций;
- обсуждение хода подготовки классного часа со студентами группы, распределение обязанностей;
- анкетирование студентов с целью выявления уровня знаний и информированности о здоровом образе жизни;

Место проведения: аудитория 406

Время проведения: 15-00

Оснащение: методическая разработка классного часа; мультимедийные презентации, доклады студентов.

Оформление аудитории: мультимедийная презентация.

Пояснительная записка

Одной из приоритетных задач в современном российском обществе является необходимость повышение уровня здоровья нации в целом. Решить ее возможно, только обратив самое пристальное внимание на здоровье самых

маленьких граждан России – детей дошкольного и школьного возраста, а также студенческую молодежь.

Вместе с тем, социально – экономическая напряженность, существующая в современном обществе, негативно влияет на все сферы жизни российского общества, представляя угрозу для нормальной жизнедеятельности человека. При этом в любом обществе и во все времена самой уязвимой частью населения являются дети и юношество, а также студенты, которые фактически первыми испытывают на себе все, как отрицательные, так и положительные изменения общественной жизни. В настоящее время наблюдается увеличение количества школьников и студентов, страдающих самыми различными хроническими приобретенными заболеваниями. Каждый человек, сознательно заботящийся о своем здоровье, должен соблюдать правила здорового образа жизни и постоянно повышать уровень своей грамотности в этом вопросе.

Кураторский час «Здоровье – условие и залог полноценной и счастливой жизни» разработан для студентов различных специальностей.

Методическую разработку классного часа рекомендуем использовать преподавателям, работающим на разных специальностях.

Сценарий кураторского часа

1 Христофорова Екатерина выступит с докладом на тему: «Здоровый образ жизни один из факторов здоровья человека»

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Здоровье зависит от множества факторов. Ныне преобладает мнение, что здоровье человека на 50% определяется образом жизни, на 20% - экологическими, на 20% – биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной. Следовательно, если человек ведет здоровый образ жизни, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья. И, наоборот, человек, ведущий нездоровый образ жизни, подрывает свое здоровье, обрекает себя на страдания и мучения, преждевременную старость и безрадостную

жизнь.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном или социальном.

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье (социальное) определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека – жизни в

определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Однако физически и психически здоровый человек может быть нравственным “уродом”, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигает, тем самым, неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Здоровый образ жизни – свод исторически проверенных и отобранных временем и практикой норм и правил жизнедеятельности, нацеленных на то, чтобы человек:

- умел высокоэффективно и экономично трудиться, рационально расходовать свои силы, знания и энергию в процессе своей профессиональной, общественно-полезной деятельности;
- владел знаниями, умениями и навыками восстановления и оздоровления организма после напряженного труда;
- постоянно развивал свои нравственные убеждения, духовно обогащался, углублял и совершенствовал свои физические качества и способности;
- самостоятельно поддерживал и укреплял свое здоровье.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы:

- рациональный режим труда и отдыха,
- отсутствие вредных привычек,
- оптимальный двигательный режим,
- закаливание,
- личную гигиену,
- рациональное питание

2. Бурнашева Виктория с докладом: « Курить – здоровью вредить».

Курение - одна из глобальных угроз здоровью и благополучию населения планеты. Ежегодно от связанных с курением болезней умирают более 5 миллионов человек. Каждые восемь секунд в мире преждевременно умирает курильщик.

В табачном дыме содержится более 4000 химических соединений, из них более 40 особо опасны, так как вызывают рак, а так же несколько сотен ядов: никотин, бензапирен, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Никотин по своей ядовитости равен синильной кислоте.

Статистические исследования показали, что у курящих людей часто встречаются раковые опухоли и других органов - пищевода, желудка, гортани, почек. У курящих не редко возникает рак нижней губы в следствии канцерогенного действия экстракта, скапливающегося в мундштуке трубки.

Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта. В результате хронического воспаления бронхи расширяются, образуются бронхоэктазы с тяжёлыми последствиями - пневмосклерозом, эмфиземой легких, с так называемым легочным сердцем, ведущему к недостаточности кровообращения. Это и определяет внешний вид заядлого курильщика: хриплый голос, одутловатое лицо, одышка.

Результаты анонимного опроса о распространенности курения среди студентов показали, что курят 42% (57) , не курят 57% (76), на опрос ответили 133 студентов нашего техникума до проведения декады ЗОЖ. Процент курящих студентов будет уменьшаться, так как планомерно ведется работа по профилактике табакокурения. Планирую провести анонимный опрос в конце учебного года и сравнить.

Сделай правильный выбор.

Прекращение курения приносит огромную и немалую пользу для здоровья человека любого возраста. Это касается и тех, у кого уже есть болезни, связанные с курением, и тех, у кого таких болезней нет. Бывшие курильщики живут дольше, чем те, кто продолжает курить. Не меньший вред приносит и пассивное курение – когда некурящий вынужден дышать табачным дымом. При курении в воздух выбрасывается полоний, радиоактивный свинец и висмут, отравляющие воздух, которым дышат окружающие. Брошенные где попало, окурки засоряют нашу среду. А 20% пожаров происходит от не затушенной сигареты.

Было принято немало законов, ограничивающих курение в общественных местах, запрет на рекламу табачных изделий. Антитабачная служба в Великобритании добилась постановления, согласно которому некурящий сотрудник вправе потребовать от курящих коллег компенсации в 25 тыс. долларов. В Норвегии запрещено курить везде, кроме собственного дома и автомашины. В Японии и Финляндии медицинская деятельность считается несовместимой с курением.

Надеемся, что полученная информация заставит кого-то задуматься или вообще расстаться с пагубной привычкой.

3. Сивцева Наталья подготовила доклад на тему: «Алкоголизм как социальная проблема».

Алкоголь обладает свойством усиливать переживания и вовсе не помогает решить проблему, которая стала причиной стресса. В большинстве случаев после принятия алкоголя этот стресс и переживания наоборот только усиливаются и часто заставляют человека совершать неадекватные и необдуманные поступки, в некоторых случаях и на суицид (восемьдесят пять процентов таких случаев совершается под влиянием психотропных веществ и алкоголя). Криминалисты уверяют, что большинство случаев бытовых убийств

и дорожно - транспортных происшествий случается по вине алкоголизма и под действием алкоголя. Необходимо привить у людей отвращение и неприязнь к его употреблению с раннего детства, при этом работу необходимо проводить не только в школах со школьниками, но также необходимо разьяснять весь вред алкоголизма и родителям. Сегодня многие считают проблемы алкоголизма второстепенной и менее опасной по сравнению с проблемой наркомании, хотя по сути алкоголизм и наркомания своего рода синонимы, и решать эти проблемы необходимо одновременно.

Алкоголизм характеризуется как заболевание с проявлением болезненного пристрастия к употреблению алкогольных напитков, алкогольного повреждения внутренних органов. При алкоголизме происходит деградация человека как личности.

В повседневной жизни и исторически алкоголизмом называют состояние, которое приводит к постоянному употреблению алкогольных напитков, несмотря на проблемы со здоровьем и негативные социальные последствия.

Употребление алкоголя вызывает алкоголизм (что следует по определению), но это не означает, что любое использование алкоголя ведёт к алкоголизму.

Развитие алкоголизма сильно зависит от объёма и частоты употребления алкоголя, а также индивидуальных факторов и особенностей организма.

Некоторые люди подвержены большему риску развития алкоголизма ввиду специфичного социально-экономического окружения, эмоциональной и или психической предрасположенности, а также наследственных причин.

Алкоголизм, как заболевание, имеет свой патогенез, особенности диагностики и стадии развития.

В лечении алкоголизма выделяют несколько ключевых моментов.

Медикаментозное лечение - применяется для подавления алкогольной зависимости и устранения нарушений вызванных хронической алкогольной интоксикацией. Методы психологического воздействия на больного —

помогают закрепить отрицательное отношение больного к алкоголю и предотвратить рецидивы болезни. Большую роль играют методы по предупреждению алкоголизма и социальной реабилитации уже больных людей.

4. Проведение викторины по уровню знаний и информированности о здоровом образе жизни (Богатырева Дария, Исакова Луиза)

5. С интересом слушали доклад Насенник Светланы (2 ЗЕМ Б) на тему «Роль студенческого самоуправления Якутского сельскохозяйственного техникума в формировании ЗОЖ среди молодежи».

6. Смотр видеоролика по пропаганде ЗОЖ (автор Насенник Светлана).

7. Итог конкурса презентаций «Как бросить курить».