

2024 г.

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Тема, цель, задачи и оснащение мероприятия.....	4
Ход мероприятия.....	5
Приложение	13
Использованные источники	18

Пояснительная записка

Методическая разработка воспитательного мероприятия «Формула здоровья» составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО, Рабочей программой воспитания и Планом воспитательной работы колледжа.

Методическая разработка предназначена для кураторов и может быть использована при подготовке и проведении воспитательных мероприятий, направленных на формирование культуры здорового образа жизни и бережного отношения к своему здоровью.

Материал представлен в форме сценария, презентации, музыкального сопровождения.

Подготовительная и организационная работа, сочетание индивидуальных и групповых видов деятельности в ходе подготовки и реализации мероприятия позволяют реализовать общие компетенции ФГОС СПО и личностные результаты, предусмотренные Рабочей программой воспитания:

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

ОК 13 Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

ЛР 9 Сознательный ценностный образ жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

Тема: «Формула здоровья»

Тип занятия: воспитательное мероприятие

Время реализации: 45 мин.

Место проведения: учебная аудитория или актовый зал

Цель мероприятия:

Способствовать формированию культуры здорового образа жизни.

Задачи мероприятия:

1. Информировать об основных понятиях и принципах ЗОЖ.
2. Содействовать формированию потребности в здоровом образе жизни.
3. Содействовать формированию ценностей, направленных на неприятие социально опасных привычек.
4. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
5. Содействовать формированию умения работать в коллективе и команде.
6. Развивать коммуникативные навыки и навыки произнесения речей на публике, подготовки выступлений и работы с аудиторией.

Оснащение:

Мультимедийный проектор, ПК, экран, электронное сопровождение: презентация в формате PowerPoint, аудиозаписи.

Ход мероприятия:

Куратор: (Слайд 1)

Добрый день, уважаемые преподаватели и студенты!

Сегодня мы предлагаем вам поговорить о здоровье. Здоровье – это наше богатство, сохранить которое можно только при правильном образе жизни. От физического и духовного состояния человека зависит, насколько интересной и красочной будет его жизнь. Особенную актуальность тема здоровья приобретает в наш век непрерывного промышленного производства, загрязнения окружающей среды и рекламы неправильного питания по телевидению.

Ведущий: (Слайд 2)

Сегодня модно вести здоровый образ жизни, потому что обществу нужны здоровые и успешные люди. Цитата российского учёного-фармаколога, доктора медицинских наук, профессора Израиля Брехмана «Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам» иллюстрирует важность приверженности здоровьесберегающему поведению и принципам здорового образа жизни

Ведущий: (Слайд 3)

Понятие «здоровый образ жизни» включает в себя целый комплекс составляющих компонентов. Это не просто диета или занятия спортом. ЗОЖ— стиль жизни, направленный на омоложение и оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности.

Ведущий: (Слайд 4)

“Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений” - такое определение дано на форуме Всемирной Организации Здравоохранения в 1949 году.

Ведущий:

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Ведущий:

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

Ведущий:

Здоровье - бесценное богатство каждого человека в отдельности и всего общества в целом. Как же укрепить свое здоровье? Ответ прост - вести здоровый образ жизни!

Ведущий: (Слайд 5)

Что мы понимаем под «здоровым образом жизни»? Что он в себя включает? Все ли мы следуем правилам «здорового образа жизни»? Предлагаем проверить свои знания!

(Ведущий предлагает аудитории ответить на вопросы викторины, вопросы и ответы сопровождаются слайдами; интерактив: правильные ответы выводятся по мере ответов зала.)

Как называется:

1. Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. (Режим дня)
2. Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям. (Закаливание)
3. Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (Гигиена)
4. Порядок приема пищи, ее характер и количество. (Правильное питание)
5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц (Движение, спорт)

Ведущий:

Рассмотрим подробно некоторые составляющие ЗОЖ:

(Слайд 6)

Режим дня

Ведущий:

Вся жизнь человека проходит в режиме распределения времени. Так, например, режим дня студента определен учебным планом занятий в учебном заведении, режим работающего человека — началом и концом рабочего дня. Распоряжайтесь своим временем грамотно. Хорошо организованный режим дня – правильное чередование работы и отдыха.

Рациональное сочетание элементов режима обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека. Чередование видов работы, гармоничное сочетание умственного и физического труда обеспечивают эффективное восстановление сил и энергии.

Ведущий:

Таким образом, составив режим, вы будете больше успевать сделать за день, избегая переутомления. Не забывайте, что ежедневно человек должен спать около 8 часов, причем ложиться лучше до полуночи — это наиболее благоприятное время для сна. Хорошо проветривайте комнату перед сном. Нельзя наедаться на ночь, помните, что последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 3 часа до сна.

(Слайд 7)

Здоровое питание

Ведущий:

Правильное питание — это важнейшее условие здоровья, работоспособности и долголетия человека. Любая деятельность человека зависит от веществ и микроэлементов, поступающих в его организм вместе с пищей. С пищей человек получает все необходимые элементы, которые обеспечивают организм энергией, необходимой для роста и поддержания жизнедеятельности тканей.

Ведущий:

Питательные вещества подразделяются на шесть основных типов: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные элементы и вода. Правильно питаться — это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все, что требуется организму. Поэтому следует отказаться от фаст-фуда и другой вредной еды, переключив свое внимание на фрукты, овощи, злаки. Организуйте правильный режим питания!

Ведущий: (Слайд 8)

Предлагаем опрос: «Узнай витамин»

(Ведущий предлагает аудитории по описанию назвать витамин; интерактив: правильные ответы выводятся по мере ответов зала.)

1. Этот витамин улучшает зрение, способствует росту, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям, оздоравливает кожу.
(витамин А)

2. Этот витамин повышает сопротивляемость организма к инфекциям, влияет на наполнение и расходование энергии, укрепляет кровеносные сосуды, способствует заживлению ран, поддерживает в здоровом состоянии десны, зубы, кости, является сильным антиоксидантом. (витамин С)

3. Этот жирорастворимый витамин необходим для абсорбции и утилизации кальция и фосфора в желудочно-кишечном тракте. Он нужен для роста организма и особенно важен для нормального роста и развития костей и зубов у детей. Он также важен для профилактики и лечения остеопороза. (витамин D)

4. Этот витамин — антиоксидант, который имеет большое значение для предотвращения развития злокачественных и сердечно-сосудистых заболеваний. Помогает усваивать пищу, оздоравливает кожу, активизирует жизненные силы организма, замедляет процессы старения. (витамин Е)

(Слайд 13)

Занятия физкультурой

Ведущий:

Физическая культура - это верный путь к укреплению духовного и физического здоровья. Физическая активность незаменима при здоровом образе жизни. Мышечные движения создают громадный поток нервных импульсов, направляющихся в мозг, поддерживают нормальный тонус нервных центров, заряжают их энергией, снимают эмоциональную перегрузку.

Ведущий:

Тренированность придает человеку уверенность в себе. Люди, постоянно занимающиеся физической культурой, меньше подвержены стрессу, они лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетенностью, гневом и страхом. Физически тренированные люди лучше сопротивляются болезням, им легче вовремя засыпать, сон у них крепче, им требуется меньше времени, чтобы выспаться.

Ведущий:

Ежедневная утренняя зарядка - обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам. Она придаст энергии и хорошего настроения на весь день. Выберите для себя подходящий вид спорта. Занятия спортом сделают ваше тело стройным и красивым, а также укрепят иммунитет. Кроме того, люди,

постоянно занимающиеся физической культурой, внешне выглядят более привлекательными. Спорт это не только полезно, но и красиво!

(Вниманию зрителей представлен гимнастический этюд с лентами с музыкальным сопровождением в исполнении студентки. Альтернативно можно представить комплекс гимнастических упражнений или посмотреть видеозапись.)

(Слайд 14) Личная гигиена и закаливание организма

Ведущий:

Чистота – залог здоровья, поэтому ежедневно приводите свое тело и одежду в порядок. Несоблюдение личной гигиены может быть поводом развития многих опасных болезней.

Ведущий:

Профилактикой простудных заболеваний является закаливание. Закаливание — это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (например, низкой или высокой температуры) путем систематического воздействия на организм этих факторов. Это развивает устойчивость организма к негативным условиям среды.

Ведущий:

Известно, что закаленный человек в 8 раз реже простужается, чем незакаленный. Закаливаться можно снегом, солнцем, воздухом или водой. Наиболее распространенной формой закаливания является использование свежего прохладного воздуха. Для этого в теплое время года хороши длительные прогулки, туристические походы, сон в помещении с открытым окном. Закаливание - мощное оздоровительное средство. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни.

(Слайд 15) Отказ от вредных привычек

Ведущий: (Слайд 16)

Что такое привычка? Привычка – это действие, которое повторяется большое количество раз и доводится до полного автоматизма. В течение жизни человек может распрощаться со старыми и приобрести новые привычки. Ученые говорят о том, что формирование привычки происходит за 21 день.

Ведущий:

К сожалению, вредные привычки запоминаются гораздо быстрее, чем полезные, поскольку предлагают сиюминутное удовольствие. К вредным привычкам относятся злоупотребление алкоголем, курение, наркомания и токсикомания. Все они отрицательно влияют на здоровье человека и вызывают различные заболевания.

Ведущий:

Алкоголь разрушающе действует на все системы и органы, так как хорошо растворяется в крови и разносится ею по всему организму. Очень вредное влияние оказывает алкоголь на пищеварительную функцию и печень, которая не способна справляться с большим количеством спирта.

Ведущий:

Злоупотребление спиртными напитками также приводит к тяжелым нарушениям в деятельности желез внутренней секреции, прежде всего поджелудочной и половой. Особенно страдает от алкоголя головной мозг, в результате чего нарушается координация движений, изменяются речь и почерк, снижается моральный и интеллектуальный уровень человека, а в дальнейшем происходит социальная деградация личности.

Ведущий: (Слайд 17)

Курение табака является одной из наиболее распространенных вредных привычек. С течением времени она вызывает физическую и психическую зависимость курильщика. Важными направлениями профилактики курения являются повышение нравственности, общей и медицинской культуры населения и другие меры психологического и педагогического воздействия.
(На слайде представлены студенты - участники проекта «Лица некурящих»)

Ведущий:

Помните! Алкоголь, наркотики, курение – всё это наносит непоправимый вред организму. Эти вредные привычки влекут за собой болезни, мешают человеку развиваться как в трудовой, так и в творческой деятельности, вследствие чего, делают его социально неблагополучным и несчастным. Откажитесь от вредных привычек для сохранения здоровья, бодрости и хорошего настроения!

(Вниманию зрителей представлена песня «О здоровом образе жизни» в исполнении студентки. Альтернативно можно прослушать песню в аудиозаписи.)

(Слайд 18) Устойчивость к стрессу и духовное самочувствие

Ведущий: (Слайд 19)

Оптимистичное настроение зачастую является главным компонентом успешной деятельности и любых начинаний. Важно уметь правильно определять свои жизненные цели и грамотно расставлять приоритеты. Старайтесь спокойно относиться к возникшим проблемам и неудачам. Помните, что негативные эмоции приводят к болезням. Контролируйте свои эмоции и относитесь ко всему с добром и позитивом. Справиться со стрессами помогут занятия любимым делом, спорт или новые увлечения и, конечно же, музыка!

Ведущий: (Слайд 20)

Таковы основные составляющие здоровья. Помните: здоровый образ жизни позволяет в значительной мере раскрыть ценные качества личности, которые необходимы в условиях современного развития. Это высокая умственная и физическая работоспособность, социальная активность и творческое долголетие. Повсеместное утверждение здорового образа жизни - дело общегосударственной и всенародной значимости.

Ведущий: (Слайд 21)

7 апреля отмечается Всемирный День здоровья. Именно в этот день в 1948 году было принято решение о создании Всемирной организации здравоохранения. В уставе ВОЗ право на здоровье указано как неотъемлемое основное право любого человека без различия расы, религии или социального положения.

Ведущий: (Слайд 22)

Ежегодно Всемирный день здоровья проходит под определенным лозунгом и имеет четкую тематику. Затрагивается та тема, которая является самой проблемной, требующей вмешательства и контроля в данный момент. Тема 7 апреля 2023 года — «Здоровье для всех». Этот девиз приурочен к 75-летию со дня создания Всемирной Организации Здравоохранения и напоминает, что сознательное и ответственное отношение к здоровью должно стать нормой жизни и поведения всех людей.

Ведущий:

Мы рождены, чтоб жить на свете долго;
Грустить и петь, смеяться и любить.
Но чтобы стали все мечты возможны,
Должны мы все здоровье сохранить.

Ведущий:

Спроси себя: готов ли ты к работе –
Активно двигаться и в меру есть и пить?
Отбросить сигарету? Выбросить окурок?
И только так здоровье сохранить.

Ведущий:

Взгляни вокруг: прекрасная природа
Нас призывает с нею в мире жить.
Дай руку, друг! Давай с тобой поможем
Планете и себе здоровье сохранить.

Ведущий:

Итак, какова же она, формула здоровья? Следуя принципам здорового образа жизни, вы укрепите свой организм и улучшите своё самочувствие. Здоровые люди – это красивые люди. Соблюдение ЗОЖ может заметно замедлить старение человека. Здоровая пища с содержанием витаминов и антиоксидантов продлевает молодость. Занятия спортом понижают уровень холестерина и замедляют процесс атеросклероза сосудов. Отказ от курения и алкоголя предостережет от скорого появления морщин и старения кожи в целом, устойчивая нервная система, которая вырабатывается только при правильном питании и здоровом образе жизни, также препятствует старению.

Ведущий: (Слайд 23)

Таким образом, ЗОЖ – путь к красоте, молодости и к успеху в любой деятельности. Выбирайте правильный образ жизни, будьте здоровы и привлекательны!

(Вниманию зрителей представлен флэшмоб «Я, ТЫ, ОН, ОНА» в исполнении группы студентов.)

Ведущий:

Здоровый образ жизни – это сила!
Ведь без здоровья в жизни никуда.
Давайте вместе будем сильны и красивы
Тогда года нам будут - не беда!

Ведущие: (по очереди)

Желаем вам:

Никогда не болеть;

Правильно питаться;

Быть бодрыми;




Всегда улыбаться;

Вершить добрые дела;

В общем, вести здоровый образ жизни! (*хором*)

(Слайд 24)

Презентация

Слайд 1	<p>Министерство здравоохранения Ростовской области государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Гигиенический медицинский колледж»</p> <p>Поточное воспитательное мероприятие на тему: «Формула здоровья»</p>  <p>Авторы: группа 3-5 специальность: Сестринское дело Руководитель: Преподаватель Циклова Т.Ю.</p>	Слайд 6	<p>Режим дня</p> 
Слайд 2	 <p>«Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам». (И. Брекман)</p>	Слайд 7	<p>Здоровое питание</p> 
Слайд 3	<p>ЗОЖ—это стиль жизни!</p> 	Слайд 8	<p>Угадай витамины!</p> 
Слайд 4	<p>Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений. <i>Всемирная Организация Здравоохранения, 1949 г.</i></p> 	Слайд 9	<p>Этот витамин улучшает зрение, способствует росту, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям, оздоравливает кожу.</p> 
Слайд 5	<p>Мероприятия по укреплению здоровья</p> <p>Равномерное чередование труда и отдыха в течении дня. РЕЖИМ ДНЯ</p> <p>Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям. ЗАКАЛИВАНИЕ</p> <p>Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. ГИГИЕНА</p> <p>Порядок приема пищи, ее характер и количество. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ</p> <p>Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц. ДВИЖЕНИЕ, СПОРТ</p>	Слайд 10	<p>Этот витамин повышает сопротивляемость организма к инфекциям, влияет на наполнение и расходование энергии, укрепляет кровеносные сосуды, способствует заживлению ран, поддерживает в здоровом состоянии десна, зубы, кости, является сильным антиоксидантом.</p> 

Слайд 11	<p>Этот жирорастворимый витамин необходим для абсорбции и утилизации кальция и фосфора в желудочно-кишечном тракте. Он нужен для роста организма и особенно важен для нормального роста и развития костей и зубов у детей. Он также важен для профилактики и лечения остеопороза.</p> 	Слайд 16	<p>Что такое привычка?</p> <p>Привычка - это действие, которое повторяется большое количество раз и доводится до полного автоматизма. В течение жизни человек может распрощаться со старыми и приобрести новые привычки. Ученые говорят о том, что формирование привычки происходит за 21 день.</p> 
Слайд 12	<p>Этот витамин — антиоксидант, который имеет большое значение для предотвращения развития злокачественных и сердечно-сосудистых заболеваний. Помогает усваивать пищу, оздоравливает кожу, активизирует жизненные силы организма, замедляет процессы старения.</p> 	Слайд 17	
Слайд 13	<p>Занятия спортом</p> 	Слайд 18	<p>Устойчивость к стрессу и духовное самочувствие</p> 
Слайд 14	<p>Личная гигиена и закаливание</p> 	Слайд 19	
Слайд 15	<p>Отказ от вредных привычек</p> 	Слайд 20	

Слайд 21	<p>7 апреля отмечается Всемирный День здоровья. Именно в этот день в 1948 году было принято решение о создании Всемирной организации здравоохранения. В уставе ВОЗ право на здоровье указано как неотъемлемое основное право любого человека без различия расы, религии или социального положения.</p> 	<p>Таким образом, ЗОЖ – путь к красоте, молодости и к успеху в любой деятельности. Выберите правильный образ жизни, будьте здоровы и привлекательны!</p> 
Слайд 22	<p>Ежегодно Всемирный день здоровья проходит под определенным лозунгом и имеет четкую тематику. Тема 2023 года – «Здоровье для всех»! Этот девиз приурочен к 75-летию со дня создания Всемирной Организации Здравоохранения и напоминает, что сознательное и ответственное отношение к здоровью должно стать нормой жизни и поведения всех людей.</p> 	<p>СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!</p> 
Слайд 23	Слайд 24	

Фото с мероприятия



Использованные источники:

1. Здоровый образ жизни: 3 тыс изображений найдено в Яндекс Картинках (yandex.ru) (16.01.24)
2. <https://tv29.ru/new/index.php/zdorove/14075-v-rossii-v-2018-godu-zapushchen-proekt-po-formirovaniyu-zozh-sledujte-rekomendatsiyam?ysclid=lrgtbhysz6e183861130> (16.01.24)
3. <https://infourok.ru/klassnyj-chas-zdorovyy-obraz-zhizni-6679548.html?ysclid=lrgtdc7uta4059416> (16.01.24)
4. <https://gb3-brn.zdravalt.ru/news/26185/> (16.01.24)