

Частное учреждение
профессиональная образовательная организация
ТЕХНИКУМ «БИЗНЕС И ПРАВО»

Методическая разработка внеклассного мероприятия на тему:
"Профилактика заболеваний "



Разработала внеклассное мероприятие преподаватель технических дисциплин Дудник Наталья Борисовна

г.Белореченск 2024 г.

Сценарий классного часа на тему "Профилактика заболеваний"

Цель: Повышение осведомленности студентов о профилактике различных заболеваний, формирование здоровых привычек и ответственного отношения к своему здоровью.

Задачи:

- Объяснить принципы и методы профилактики различных заболеваний.
- Формировать привычку вести здоровый образ жизни.
- Способствовать развитию критического мышления и умения принимать обоснованные решения относительно своего здоровья.
- Стимулировать обсуждение вопросов здоровья и профилактики среди студентов.

Время проведения: 45-60 минут

Оборудование: Иллюстрации, плакаты с полезной информацией, листовки/буклеты с рекомендациями по здоровому образу жизни.

Вступление (5 минут)

Куратор: Добрый день! Сегодня мы поговорим о важной теме – профилактике заболеваний. Здоровье – это основа нашей жизни, и важно заботиться о нём каждый день. Мы обсудим, какие меры можно предпринять, чтобы предотвратить болезни и сохранить хорошее самочувствие.

Основная часть (30 минут)

1. Что такое профилактика? (5 минут)

Куратор: Давайте начнем с определения. Что такое профилактика? Это комплекс мер, направленных на предотвращение возникновения болезней. Она включает в себя различные аспекты: от правильного питания до регулярных медицинских осмотров.

2. Физическая активность (5 минут)

Куратор: Один из ключевых аспектов профилактики – это физическая активность. Регулярные упражнения помогают укрепить иммунитет, улучшить кровообращение и поддерживать нормальный вес. Какие виды физической активности вы предпочитаете? (Обсуждение с аудиторией).



3. Питание (5 минут)

Куратор: Следующий важный фактор – правильное питание. Наш организм нуждается в разнообразных питательных веществах, витаминах и минералах. Какие продукты вы считаете полезными? (Обсуждение с аудиторией). Важно избегать переедания и употребления большого количества жирной, сладкой и соленой пищи.



4. Гигиена (5 минут)

Куратор: Гигиенические процедуры играют важную роль в профилактике инфекционных заболеваний. Регулярное мытьё рук, чистка зубов, уход за кожей и волосами – всё это помогает снизить риск заражения различными инфекциями. Какие гигиенические привычки у вас уже сформированы? (Обсуждение с аудиторией).

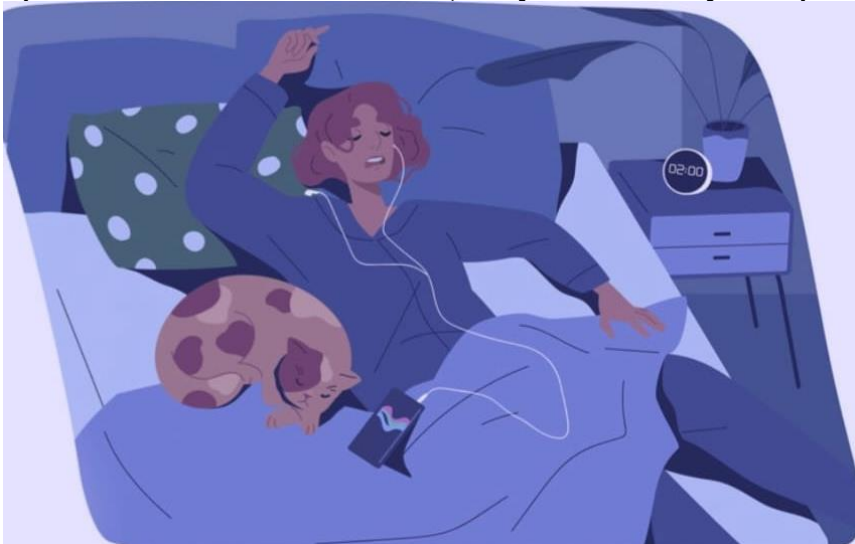


5. Отказ от вредных привычек (5 минут)

Куратор: Курение, употребление алкоголя и наркотиков наносят огромный вред организму. Они снижают иммунитет, повышают риск развития хронических заболеваний и ухудшают общее состояние здоровья. Почему важно отказаться от этих привычек? (Обсуждение с аудиторией).

6. Режим дня и сон (5 минут)

Куратор: Правильный режим дня и полноценный сон также важны для поддержания здоровья. Недостаток сна может привести к снижению иммунитета, ухудшению концентрации внимания и настроения. Сколько времени вы обычно спите? (Обсуждение с аудиторией).





Заключение (5-10 минут)

Куратор: Подведем итоги нашего разговора. Профилактика заболеваний – это не только медицинские осмотры, но и здоровый образ жизни, который включает физическую активность, правильное питание, соблюдение гигиены, отказ от вредных привычек и правильный режим дня.

Вопросы аудитории: Есть ли у кого-то вопросы или комментарии по теме? (Ответы на вопросы).

Рекомендации: Я рекомендую вам взять на заметку следующие советы: регулярно заниматься спортом, правильно питаться, соблюдать гигиену, отказаться от вредных привычек и следить за своим режимом дня. Также не забывайте проходить регулярные медицинские осмотры.



Раздача материалов: Вот небольшие буклеты с полезной информацией о профилактике гриппа. Берегите свое здоровье!



Заключительные слова (2 минуты)

Куратор: Спасибо всем за внимание и активное участие! Надеюсь, этот классный час был полезен для вас.

Отзыв
о проведении внеаудиторного мероприятия по теме
«Профилактика заболеваний»

Группа: Ф-1Г
Куратор группы: Дудник Н.Б.
Дата проведения: 14.01.2025 г.

Цель:

Повышение осведомленности студентов о профилактике различных заболеваний, формирование здоровых привычек и ответственного отношения к своему здоровью.

Задачи:

- Объяснить принципы и методы профилактики различных заболеваний.
- Формировать привычку вести здоровый образ жизни.
- Способствовать развитию критического мышления и умения принимать обоснованные решения относительно своего здоровья.
- Стимулировать обсуждение вопросов здоровья и профилактики среди студентов.

Классный час на тему "Профилактика заболеваний" продуманный и структурированный. Он охватывает все ключевые аспекты, необходимые для формирования у студентов понимания важности заботы о своем здоровье.

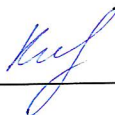
Основное достоинство мероприятия заключается в том, что оно сочетает теоретический материал с практическими советами, которые легко применить в повседневной жизни. Темы физической активности, правильного питания, соблюдения гигиены и отказа от вредных привычек представлены доступно и интересно, что делает их легкими для восприятия даже для первокурсников.

Отдельно стоит отметить интерактивную составляющую. Вопросы к аудитории и обсуждение способствуют вовлечению студентов в процесс, делая занятие более живым и интересным. Такой подход позволяет не только передать знания, но и стимулировать критическое мышление, а также развивать навыки коммуникации.

Заключение хорошо завершает занятие, подводя итог и напоминая основные рекомендации. Раздача информационных материалов – отличное дополнение, которое позволит студентам закрепить полученные знания и вернуться к ним позже.

Проведенный классный час является отличным примером того, как можно организовать образовательное мероприятие, которое будет полезным, увлекательным и доступным для студентов.

Преподаватель _____



О.Ю.Кирюхина