

Частное учреждение
профессиональная образовательная организация
ТЕХНИКУМ «БИЗНЕС И ПРАВО»

**Методическая разработка сценария
внеклассного мероприятия по теме:
«Воспитание здорового образа жизни»**

Разработал и провел:
Преподаватель экономических дисциплин,
Куратор группы ПД2Б
Нуралиев Арсен Абдулжалилович

Белореченск, 2025 г.

Цель мероприятия:

- расширить представление о здоровом образе жизни;
- способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности;
- побуждать к соблюдению навыков здорового образа жизни;
- содействовать воспитанию чувства ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи и общества.

Задачи:

- научить ценить и сохранять собственное здоровье;
- развивать кругозор и познавательную деятельность.

План:

1. Введение.
2. Основные элементы здорового образа жизни.
3. Значение физкультуры и спорта для здоровья человека.
4. Правильное питание.
5. Заключение.

Ход мероприятия:

1. Введение.

Преподаватель: здравствуйте, студенты! Тема сегодняшнего классного часа «Воспитание здорового образа жизни». Культура здорового образа жизни личности - это часть общей культуры человека, которая отражает его системное и динамическое состояние, обусловленное определенным уровнем специальных знаний, физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования, мотивационно - ценностной ориентации и самообразования, воплощенных в практической жизнедеятельности.

2. Основные элементы здорового образа жизни.

Обучающийся: Здоровый образ жизни обучающихся включает следующие основные элементы:

- Правильное питание. Питание должно быть полноценным и сбалансированным. Энергии и питательных веществ должно хватать на рост и ежедневную активность, при этом избыток и недостаток калорийности и питательной ценности одинаково вредны.
- Рациональный режим дня. Сюда входит режим труда, подразумевающий рациональную учебную нагрузку, а также достаточный объём качественного отдыха, в том числе сна.
- Оптимальная физическая нагрузка. Любой человек, даже самый «неспортивный», должен заниматься физкультурой или спортом.
- Закаливание. Закаливание является средством повышения сопротивляемости организма: человек становится менее подверженным

простудным заболеваниями, он реже болеет вирусными инфекциями даже во время эпидемий.

- Соблюдение гигиенических норм. В эту группу входят все основные гигиенические мероприятия: поддержание чистоты полости рта и тела, гигиена половых органов, чистота постельного и нательного белья, использование только личных предметов гигиены и т. п.

- Отказ от вредных привычек. Курение, алкоголь, любая форма наркомании несовместимы со здоровым образом жизни и угрожают молодому человеку задержкой роста и развития, формированием различных заболеваний и даже смертью.

- Благоприятная психологическая обстановка в семье. Добрые дружеские отношения между всеми членами семьи являются основой психического здоровья обучающегося.

3. Значение физкультуры и спорта для здоровья человека.

Обучающийся: всё без исключения люди понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закалять свой организм, делать зарядку, больше двигаться, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой и спортом на «потом», обещаем себе, что рано или поздно начнем, но иногда становится поздно начинать... Как и в воспитании нравственности и патриотизма, так и воспитании уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства.

Если в семье родители понимают значение физкультуры и спорта для здоровья человека, то они с самого раннего детства формируют у ребенка культуру физических занятий, демонстрируя это на своем собственном примере. По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы.

Почему так происходит? Видимо, все дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем: для ребенка самое важное — это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если твой организм ослаблен болезнями и ленью, если он не умеет бороться с недугом?

Обучающийся: В наше время компьютеры так глубоко проникли во все сферы нашей жизни, что жизнь без этой умной машины сложно себе представить. Мы все живем в мире, где компьютер - такая же привычная вещь, как телевизоры, автомобили, электрическое освещение. Однако в последнее время встает волнующий всех вопрос о влиянии компьютера на здоровье человека, а ребенка в особенности.

Компьютер дает нам много информации для составления разнообразных документов (заявлений, рефератов, докладов, письменных обращений и т.д.); помогает нам узнать о новейших технологиях в различных областях нашей жизни: в науке, культуре, образовании и т.д. Занятия на компьютере развивают память, мышление. Компьютер может стать помощником, учебным пособием для нас. Он развивает его творческие способности, открывает перед ним огромный, интересный мир. В этом случае положительное влияние

компьютера зависит от индивидуальных особенностей: к примеру, одни дети начинают быстрее изучать языки, а другие - замечательно рисовать. Умение пользоваться Интернетом может стать хорошей школой общения, и, кроме того, вы научитесь искать и отбирать нужную вам информацию. Однако если вы долго находитесь за компьютером, есть возможность развития искривления позвоночника. Одной из причин развития искривления позвоночника является не соблюдение правильной осанки. Таким образом, если вы за компьютером не сидите прямо, вполне можете приобрести искривление позвоночника. Надо отметить то, что, искривление позвоночника может впоследствии привести к нарушению работы внутренних органов, что в последствии скажется на его здоровье.

4. Правильное питание.

Обучающийся: Правильное питание. Это рациональное питание с учетом различных факторов: пола, возраста, весовых характеристик и т.д. Прием пищи должен содержать в себе различный спектр продуктов, включающих в себя всё необходимое организму: углеводы, белки (40% растительного происхождения и 60% животного), жиры (животного происхождения от 60 до 80%, растительного от 20 до 40%), углеводы (простые от 20 до 40%, сложные от 60 до 80%), витамины, минеральные соли, макро- и микроэлементы. Тогда правильное питание будет обеспечивать правильный рост, формирование организма, а также поддержание его в нормальном состоянии. Необходимо приучать себя обязательно завтракать. Завтрак всегда должен быть полноценным. Следует приучить принимать пищу в определённое время, небольшими порциями, 4 – 5 раз в день. Соблюдение режима питания, прием пищи примерно в одно и тоже установленное время благоприятно сказываются на состоянии организма. Калорийность питания должна соответствовать величине энергозатрат растущего организма. Для поддержания нормальной работы организма необходимо достаточного потребления количества витаминов. Овощи и фрукты – важный источник витаминов, калия, железа, а рыба и мясопродукты – полноценных белков. Важно, чтобы все они включались в рацион, в достаточном количестве и правильном соотношении, — это позволит на долгие годы сохранить сердце здоровым.

5. Заключение.

Преподаватель: Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди ценностей человека в нашей стране. Но если мы не научим себя с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.