


ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РОСЛАВЛЬСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора по УВР

ОГБПОУ «Рославльский медицинский
техникум»

 Н.В.Некрасhevич

« 15 » декабря 2022 г

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

классного часа

на тему: «Стиль жизни - здоровье»

для студентов I курса специальностей

31.02.01 Лечебное дело, 34.02.01 Сестринское дело, 33.02.01

Фармация

Разработала: педагог-психолог

Черно Дарья Николаевна

2022 г

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение	5
2. Презентация «Стиль жизни – здоровье»	6
3. Заключение	6
4. Приложения	7

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ:

Развивающие:

1. Способствовать формированию и развитию самостоятельности.

Воспитательные:

1. Способствовать воспитанию правильного отношения к общечеловеческим ценностям.
2. Способствовать формированию и развитию нравственных, эстетических, патриотических качеств личности.

ПЕРЕЧЕНЬ ОБЩИХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение своей квалификации.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу, человеку.

**ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ:
ХОД ЗАНЯТИЯ**

Основные этапы занятия. Коды формируемых компетенций	Ориентировочное время	Содержание этапа. Методическое обоснование
Организационный момент	5 мин.	<p>Преподаватель приветствует студентов. Оценивает внешний вид, их готовность к занятию, отмечает отсутствующих.</p> <p>Создается положительный психоэмоциональный фон для совместной деятельности.</p> <p>Преподаватель сообщает тему, и цели занятия.</p> <p>Активизируется внимание, создается рабочая обстановка.</p>
Мотивация учебной деятельности ОК 1 – 4, ОК 6- 8, ОК 11	5 мин.	<p>Преподаватель говорит об актуальности и значимости данной темы.</p> <p>Данный момент готовит студентов к восприятию материала.</p>
Изучение нового материала ОК 1 – 4, ОК 6- 8, ОК 11	30 мин.	<p>Преподаватель показывает презентацию, поясняет слайды.</p> <p>Студенты слушают, участвуют в беседе.</p> <p>Активизация мыслительных процессов (сравнения, анализ, умение выделять главное).</p>
Подведение итогов. Рефлексия.	10 мин.	<p>Преподаватель определяет степень достижения целей занятия, оценивает активных студентов, говорит об общих впечатлениях. Проведение рефлексии.</p> <p>Цель данного этапа – научить студентов анализировать свою работу, развивать логическое мышление, уметь выделять главное.</p>
	45 минут	

1. ВВЕДЕНИЕ

Здоровье является важнейшим ресурсом профессиональной деятельности человека и одним из основных показателей ее эффективности. Проблема здоровья медицинских работников вызывает озабоченность специалистов разных профилей, что определяется особой важностью результатов их профессиональной деятельности для государства и общества.

Повышенное внимание к благополучию медицинских работников связано с возможным риском для состояния здоровья, связанным со спецификой профессиональной деятельности педагога, и прежде всего, условиями работы. К факторам риска развития неблагоприятных последствий для здоровья относятся многочисленные профессиональные стрессоры: повышенные физические и психологические нагрузки.

В связи с этим возникает необходимость формирования у студентов медицинских специальностей адекватного представления о здоровье и здоровом образе жизни, понимания необходимости отказа от вредных привычек.

Занятие ориентировано на активизацию мыслительного процесса и вовлечение каждого студента в учебно-познавательный процесс.

2. ПРЕЗЕНТАЦИЯ «СТИЛЬ ЖИЗНИ – ЗДОРОВЬЕ» (Приложение 1)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Методическая разработка занятия составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО. Она посвящена методике организации и проведения классного часа по теме: «Стиль жизни - здоровье». Занятие предназначено для студентов первого курса специальностей 31.02.01 Лечебное дело, 34.02.01 Сестринское дело, 33.02.01 Фармация.

ОГБПОУ «Рославльский медицинский
техникум»

Стиль жизни – Здоровье!

Стиль жизни – Здоровье!

«Если человек сам следит
за своим здоровьем, то трудно
найти врача,
который бы знал лучше полезное
для его здоровья, чем он сам»

Сократ

Стиль жизни – **Здоровье!**

Здоровый образ жизни – это прежде всего стиль жизни, осознанное отношение к своему здоровью, забота о себе. Он предполагает определённый уровень культуры.

Здоровье — это физическая выносливость и хорошее самочувствие, радостное настроение и оптимизм, уверенность в завтрашнем дне и достижении поставленных целей.

Здоровье человека зависит, в первую очередь, от него самого. Каждый должен заботиться о своём здоровье, укреплять его, вырабатывать у себя полезные привычки.

Современный стиль жизни — это

здоровые привычки,

здоровые приоритеты,

здоровый имидж

и **здоровый** образ жизни



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЭТО



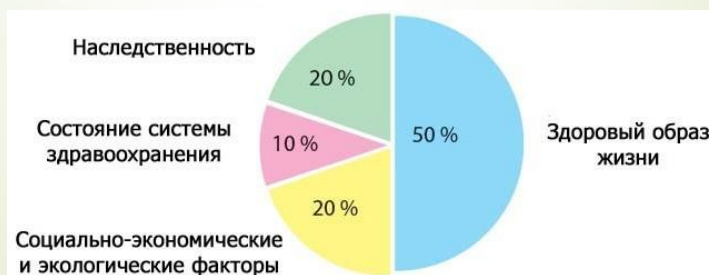
- **Физическая активность**
 - *Рациональное питание*
- **отказ от вредных привычек**
- *стрессоустойчивость*
- **доброжелательность в общении с другими людьми**
 - *здоровые семейные отношения*
- *социальная активность*
 - *добрые дела*



Факторы, влияющие на состояние здоровья человека

Здоровье человека – это результат сложного взаимодействия средовых, биологических и социальных факторов.

На состояние **здоровья** влияют следующие факторы:



По мнению **российских** учёных, цифры определяющие **факторы здоровья** выглядят так:



- **человеческий ф а к т о р** – 25% (Психическое состояние – 15%, физическое здоровье – 10%);
- **социальный ф а к т о р** – 40% (образ жизни: образ жизни, привычки – 25%; материальные условия труда и быта – 15%);
- **медицинский ф а к т о р** – 10%;
- **экологический ф а к т о р** – 25%



Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни — это модель поведения человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью



соответствующего питания, физической активности, психологического настроя, отказа от вредных привычек

СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

1 совет: тренировка головного мозга с помощью решения логических задач, разгадывания кроссвордов, изучения языков.

Благодаря этому замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей, активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.



СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

2 совет: важной составляющей здорового образа жизни является работа, которая доставляет вам радость, интересна вам. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.



3 совет: ваше питание должно быть рациональным. Нельзя впадать в крайности и есть слишком много или слишком мало. Меню должно быть разнообразным и вкусным.

Главное в жизни – Здоровье!



СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

4 совет: правильное питание, меню должно соответствовать возрасту.

Два условия правильного питания:

Умеренность



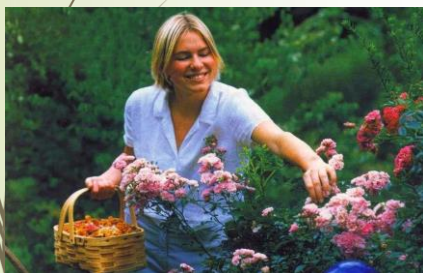
Разнообразие

Правильное питание – это залог здоровья



СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

5 совет: развивайте критичность мышления, старайтесь иметь своё мнение по различным вопросам.



6 совет: дольше сохранить молодость и здоровье помогут любовь и нежность, крепкая семья.

Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организме, когда человек любит .

Стиль жизни – Здоровье!

7 совет: спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.



8 совет: чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

Стиль жизни – Здоровье



Стиль жизни – Здоровье!

9 совет: позвольте себе психологическую разрядку.

Не держите долго в себе негативную энергию.

Различным заболеваниям более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.



Стиль жизни – Здоровье!

10 совет: будьте жизнерадостными. Улыбайтесь.

Недавние исследования подтвердили, что улыбка приносит определенную пользу здоровью человека - замедляет частоту сердечных сокращений и снижает уровень стресса.

Улыбка успокаивает, улучшает настроение, повышает общий тонус, делает человека счастливее.





ЗДОРОВЬЕ -
КАЧЕСТВО
ЖИЗНИ!

Стиль жизни – Здоровье

- Человек — высший продукт земной природы.
Но для того чтобы наслаждаться сокровищами природы,
человек должен быть здоровым, сильным и умным.

И.П. Павлов

- Чем более подвигается наука в изучении причин болезни,
тем более выступает то общее положение, что
предупреждать болезни гораздо легче,
чем лечить их.

И.И. Мечников

- Здоровье — дороже золота.

В. Шекспир


Будьте здоровы!

Стиль жизни – Здоровье



Стиль жизни – Здоровье





ОГБПОУ «Рославльский медицинский
техникум»

Разработчик презентации:
Черно Дарья Николаевна,
педагог-психолог

В презентации использованы материалы по здоровьесбережению
из информационных сайтов интернет.

Рославль
2022 г.