

Формирование здорового и безопасного образа жизни у подростков

Воспитательский час

«Мы – за здоровый образ жизни!»

Разработала: воспитатель
ГКУСО РО Ростовского
центра помощи детям №10
Погорелова А.Е.

г. Ростов-на-Дону
2020 год

Тема: Формирование здорового и безопасного образа жизни у подростков

Название занятия: «Мы – за здоровый образ жизни!».

Форма проведения: беседа с элементами викторины.

Цель: познакомить воспитанников с важнейшими жизненными ценностями – здоровьем и здоровым образом жизни.

Задачи:

1. Содействовать воспитанникам в понимании важности знания в необходимости здорового образа жизни;
2. Развивать умение выступать перед аудиторией своих сверстников;
3. Формировать навыки здорового образа жизни, здоровых привычек, которые помогут сохранить здоровье.

Ход занятия

1. Организационный момент

Воспитанники собираются в помещении, предусмотренном для проведения воспитательского часа. Воспитатель приветствует воспитанников, воспитанники приветствуют воспитателя.

2. Сообщение темы занятия

Воспитатель: Сегодня мы проводим беседу по теме: «Мы – за здоровый образ жизни». Нашей целью является: познакомить вас с важнейшими жизненными ценностями и способствовать формированию знаний о вреде пагубных привычек. Актуальность выбранной темы продиктована современными тенденциями нашего общества – модно быть здоровым, заниматься спортом, придерживаться правильного питания. Генрих Гейне писал: «Единственная красота, которую я знаю, это здоровье».

3. Основная часть

Воспитатель: Начнем наш воспитательский час с краткой информации о здоровье и здоровом образе жизни.

Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Здоровье перевешивает все остальные блага жизни. По данным Всемирной Организации Здравоохранения здоровье человека определяют следующие факторы:

- наследственная предрасположенность – 10%;
- уровень развития медицины – 10%;
- экологическая обстановка – 15%;
- образ жизни человека – 65%.

Я думаю, что все присутствующие будут согласны с тем, что от того, какой образ жизни ведёт человек, зависит его жизнь и будущее. А именно, здоровый образ жизни будет способствовать гармоническому и физическому развитию личности. Согласно современным представлениям, **здоровый образ жизни** — это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие адаптационные (приспособительные) и резервные возможности организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций [1,3]. Давайте прослушаем выступления наших воспитанников по теме здорового образа жизни.

Выступление воспитанника – сообщение на тему: **«Рациональное питание – залог здоровья».**

Воспитанник 1: Начну свое выступление с цитаты Л.Н. Толстого: «Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней, и им легче было бы управлять своей душой и телом». С интенсивностью жизни, работоспособностью человека, устойчивостью организма к внешней среде и к инфекционным заболеваниям прямо связано питание.

Доказана его связь с настроением человека. Правильное питание снижает усталость, улучшает самочувствие, уменьшает раздражительность и возбужденность.

Для поддержания хорошего здоровья пищевой рацион каждого человека должен быть ограниченным по объему и полноценным по набору продуктов. Рекомендации по рациональному питанию очень индивидуальны, но существуют принципы, придерживаться которых должны все.

Прежде всего, строгое соблюдение ритма приема пищи. Ритмично в человеке все: работа внутренних органов, клеток, тканей, частота дыхания, пульсация сердца. Доказано, что нормальная желудочная секреция может поддерживаться только при наличии четко установленных промежутков между приемами пищи.

Соблюдение ритма приемов пищи во многом является залогом хорошего аппетита. Специалисты считают, что основной прием пищи должен быть принят днем, а меньшая часть после 18 часов. Вечером не стоит есть мясо, не полезны вечером острые блюда, также крепкий чай и кофе.

Есть еще одно правило: отучаться насыщаться пищей до предела. В этом случае происходит стойкое растяжение желудка и бороться с этим очень трудно. Нужно встать из-за стола вовремя, чтобы еще оставалось желание поесть.

Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевать и почувствовать вкус.

Подсознательно оказывают благотворное влияние на пищеварение оформление блюд, сервировка стола.

На сегодня твердо установлено, что для живых существ необходимо по крайней мере 10 металлов. Это железо, медь, магний, кобальт, цинк, марганец, молибден, натрий, калий, кальций. Их называют металлами жизни. Человек может получить эти вещества, употребляя в пищу сырые растительные продукты питания [2,4].

Воспитатель: Давайте послушаем, какой должна быть пища, которую мы едим на завтрак, обед и ужин.

Воспитанник 2: Наш организм в течение дня выдерживает колоссальные нагрузки. А как мы заботимся о нем?

Варианты завтраков для подростка:

- Творожная запеканка с изюмом или шоколадным соусом.
- Каша овсяная, молочная с сухофруктами или ягодами.
- Каша пшенная молочная с тыквой, бананом, яблоком или изюмом.
- Яичница, омлет, с мясом, зеленым горшком или овощами.
- Сырники творожные со сметаной или вареньем и йогурт.

Обед также должен быть полноценным: обязательно горячее, вторые блюда, чай. Половина употребляемой пищи должна быть овощной. Всегда съедайте чуть – чуть десерта – наступит полное насыщение.

После богатого углеводами обеда выждите не менее 3 часов. Пейте много чая: в нем содержатся полезные вещества, помогающие избавиться от излишков жира.

Ужин должен быть легким: овощной салат, фрукты, каши.

Никогда не пропускайте еду. Ешьте 3- 4 раза в день в одно и то же время. Помните: чувство голода не допустимо.

Когда Суворова спросили, в чем заключается секрет долголетия, то он поделился своим правилом питания: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу» [4].

Воспитатель: Сохранению и укреплению здоровья человека способствуют высокая двигательная активность, достаточная физическая нагрузка и закаливание. Давайте послушаем стихотворение, которое подготовили специально для нашей беседы.

4. Практическая часть

Конкурс «Здоровое питание»

Задание: Назовите продукт

– Этот продукт человек стал употреблять более 10000 лет назад благодаря тому, что приручить дикое животное. В древнем Египте данный продукт называли «белой рекой». В нашем рационе он является важным источником кальция. **(Молоко).**

– Этот продукт считается исконно русским. Именно от русских о нем узнали в Европе. Долгое время его называли «русскими сливками». Его название произошло от слова «сметать», отражающего способ его приготовления. **(Сметана).**

– Это один из основных продуктов в питании человека. Он служит источником белка, из него готовят и первые, и вторые блюда. Его советуют есть в сочетании с овощными гарнирами. Считается, что в этом случае он лучше усваивается. **(Мясо).**

– Согласно русской пословице, если поешь этот продукт, то будут «ноги прятки». Связано это с тем, что этот продукт источник фосфора, необходимого для формирования костной ткани, поэтому блюда, приготовленные из него, особенно полезны для детского растущего организма. **(Рыба).**

– Этот продукт считался священным у древних египтян. А средневековые рыцари носили его под латами, так как считалось, что он защищает от врага. На самом деле этот продукт обладает антибактериальными свойствами и способен уничтожать микроорганизмы, содержит витамин С и ряд других важных витаминов. **(Лук).**

– Этот корнеплод может быть белого, фиолетового, желтого, красного цвета. Однако для нас наиболее привычным является его оранжевый цвет. Такая разновидность корнеплода было выведена в XVIII в. В честь голландской королевы, так как оранжевый цвет был символом королевского дома. Корнеплод содержит большое количество витамина А, помогающего сохранить зрение. **(Морковь).**

– Он может быть зеленым, красным, желтым, белым и черным. Его употребление во многих странах превратилось в настоящий ритуал. В Узбекистане и Казахстане используют в основном зелёный, в Японии – зелёный и белый, в России – черный. Он помогает взбодрить, охлаждает в жару, согревает в мороз. **(Чай).**

5. Подведение итогов

Воспитатель: Итак, мы сегодня обсуждали одну из глобальных тем современности – здоровый образ жизни. Вам - будущему поколению, полученные сегодня знания, понадобятся, как на вашем жизненном пути, так и в вашей будущей профессиональной деятельности.

6. Рефлексия

Воспитатель: А сейчас, каждый из нас по кругу ответит на два вопроса:

- Что ты лично запомнил из сегодняшнего занятия?
- Чем лично для тебя оно было полезно?

Использованная литература:

1. Агаджанян, Н.А. Экология человека: здоровье и концепция выживания – М.: Изд-во РУДН, 1998.
2. Андреев В.И. Здоровьесберегающее обучение и воспитание. – Казань, 2000.
3. Лоранский Д.Н. Азбука здоровья. – Москва, 2004.

4. Формирование здорового образа жизни российских подростков: для классных руководителей 5-9 классов: учебно-методическое пособие под ред. Л.В. Баль, С.В. Барканова. - М.: Владос, 2003.