

ГБПОУ «Южно-Уральский государственный колледж»

Методическая разработка классного часа:

«Будь здоровым и красивым»

Разработчики:

Сидорина Ирина Александровна, преподаватель

Шантарина Анна Сергеевна, преподаватель

ЦЕЛЬ:

- Убедить учащихся в необходимости систематических занятия физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

- Расширить и углубить представление о вреде алкоголя и курения.

Оформление и оборудование:

1. На столе перед выступающими таблички с указанием ролей:

ведущий медик, генетик, геротолог, нарколог, экономист, юрист, журналист, историк, социолог.

2. Плакаты:

а) Будь здоровым и красивым

б) За здоровый образ жизни

в) Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья

г) Твой главные враги - лень, алкоголь и курение

3. Фильм: "Кто кому мешает?"

4. Карточки: "Уральская природа"

Анкета:

1. Что значит быть здоровым в вашем понимании?
2. Какими факторами определяется здоровье (перечислите, подчеркните определяющий на ваш взгляд).
3. Что является самым страшным врагом здоровья и благополучия человека?
4. Есть ли в вашей семье или среди знакомых алкоголики?
5. Какой вред они, приносят обществу и семье?
6. Какое место занимает вино в жизни вашей семьи? По каким поводам устраиваются выпивки? Как часто? Если вино не употребляется, так и напишите.
7. Участвуете ли вы в семейных торжествах с выпивками? Как часто?
8. Когда вы в первый раз попробовали выпить? (возраст)
9. Можно ли заставить себя отказаться вообще от потребления спиртного?
10. Курите ли вы? В каком возрасте начали курить? Думаете ли бросить?
11. Какое место в вашей жизни занимает спорт? Посещаете ли вы спортивные секции?
12. Делаете ли вы утреннюю зарядку?
13. Сколько времени в день уделяете ходьбе?
14. Как добираетесь до места учебы? (если пешком, какое это примерно расстояние?)

Высказывания выдающихся людей:

"Пьянство - это добровольное сумасшествие" (Сенека)

1. "Люди от употребления вина становятся грубее, глупее, злее" (Л. Толстой)
2. "Те безрассуднее скотов, кто утоляет жажду не водой, а вином". (Диоген)
3. . "В том, что пьяный человек становится хуже самого грязного скота, нет для людей никакого оправдания" (Паустовский)
4. "Начало пути - рюмка, середина - выпивающая компания, легкая выпивка, пара рюмок за обедом, конец - в тюрьме за убийство в пьяном виде, за растрату в психиатрической больнице з могиле от случайной легкой болезни" (Д. Лондон)
5. "Никакое тело не может быть столь крепким, чтобы вино не могло повредить его" (Плутарх)
6. "Наш разум и наша совесть самым настоятельным образом гребуют от нас того, чтобы мы перестали пить вино и угощать им" (Л. Толстой)
7. "Мы пьем за здоровье друг друга и портим собственное здоровье" (Джером К.)
8. "Пьяный человек - не человек, ибо он потерял то, что отличает человека от скотины - разум" (Т. Пан)
9. "здоровый человек - есть самое драгоценное произведение природы" (Т. Карлейль)
10. "человек - высший продукт земной природы. Но для того, чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным" (И. П. Павлов)
11. "Причина многих злоключений лежит на дне винного стакана" (И. Вазов)
12. "Алкоголизм является таким социальным злом, которое трудно вообще переоценить" (В. Бехтерев)

13. "Никакие напасти и преступления не уничтожают столько народа и народного богатства, как пьянство" (Ф.Бэкон)

ХОД КЛАССНОГО ЧАСА

I учащийся: (поправляет скатерть, расставляет стулья. Входит 2 ученик).

2 учащийся: Здравствуй. А что это ты здесь делаешь и почему здесь столько народу собралось?

I учащийся: А ты разве не знаешь ничего? Вчера на адрес техникума пришла телеграмма (достаёт, читает) 303! 303!

под угрозой. Помогите сделать человека здоровым. Необходима срочная консультация ученых. Вот мы и пригласили сюда ученых, чтобы они осветили этот вопрос. Они вот-вот должны приехать.

(Стук. Входят ученые)

Проходят, рассаживаются.

Ведущий: здравствуйте, дорогие товарищи! мы очень рады видеть Вас. Сегодня мы пришли сюда, чтобы обсудить одну важную и сложную проблему: Как сделать человека здоровым, а значит и красивым, т.к. эти понятия неразделимы. Вопрос этот очень непростой, ведь здоровье человека определяется многими факторами.

Поэтому к нам пришли специалисты самых различных областей. Разрешите их представить. (Представляет).

Работу нашей конференции можно считать открытой. Слово предоставляется врачу-гигиенисту.

Медик-гигиенист:

Здоровье - единственное благо или богатство, чем повседневно не дорожат люди. Когда болезни не беспокоят, то в суете постоянных забот не задумываешься, как их предупредить. Но при утрате здоровья все остальные ценности для больного человека фактически утрачивают свой первоначальный смысл. Здоровье имеет большое общественное значение: в материалах съездов и пленумов, в постановлениях Коммунистической партии и правительства и в "Политическом докладе на XXVII съезде КПСС" указывалось, что нет более

важной социальной задачи, чем охрана здоровья советского человека. Здоровье каждого человека - это не только его богатство, это богатство всей страны, а поэтому каждый несет ответственность за свое здоровье, ведь многое зависит от самого человека. Более 1/3 случаев смерти, утраты трудоспособности, более половины всех заболеваний прямо или косвенно связаны с неправильным отношением людей к себе и окружающим. Та самая цивилизация, которая принесла нам так много осязаемых благ, оказалась опасной для самого человека. Она демонстрирует его. Первая плата за ускорение темпа жизни и технический прогресс - снижение двигательной активности при росте эмоциональных и информационных нагрузок. Академик Павлов считал, что человек должен жить около ста лет. Приближение к этому и ставит своей целью современная наука. В числе факторов, сокращающих жизнь человека, являются отсутствие движения, нервозность характера, курение, употребление спиртного, загрязнение окружающей среды, нездоровый образ жизни, избыточный вес. Бездельник должен вычеркнуть из своей жизни столько лет, сколько труженик может к ней прибавить. Работать должен весь организм. Груд - естественное состояние человека, он не может его изнашивать, без труда человек не получает необходимых стимулов и теряет способность к продолжительной жизни.

Историк 1:

Позвольте заметить.

Вопрос о долголетию интересовал человека и в древние времена - люди пытались найти способ вернуть молодость или хотя бы отдалить наступление старости, принимали ванны из молока ослиц, е высокопоставленные китпянки пили экстракты из корня женьшеня, чтобы продлить жизнь. Не оправдались надежды на пчелиное молоко, как на эликсир молодости. Но продление жизни привлекательно для человека только при условии сохранения им на долгие годы бодрости и здоровья. Английский писатель Джон Свифт сказал: "все люди хотят жить долго, но никто не хочет быть стариком." Средняя

продолжительность предстоящей жизни для лиц пожилого возраста за последние десятилетия. Мужчине, дожившему до пенсионного возраста - 60 лет, в среднем предстоит прожить еще 16 лет, а женщине, которой исполнилось 55 лет, можно рассчитывать еще в среднем на 24 года.

168-летнего жителя Азербайджана Ширама Муслимова спросили, в чем, по его мнению секрет его столь длительной бодрости и здоровья, он не задумываясь, ответил: "Труд".

Медик-гигиенист:

Сейчас уже ученые пришли к выводу: "здоровье теряют те, кто беспечно к нему относится, нарушая правила гигиены. Такой человек сам себя обрекает на болезни, преждевременно стареет, сокращает свою жизнь. Можно выделить комплекс докторов, продлевающих жизнь. Прежде всего - труд, ежедневная двигательная активность, ходьба или бег, четкий режим труда и отдыха, рациональное питание с достаточным количеством витаминов, нормальный сон 7-8 часов. Умейте владеть эмоциями, отказ от вредных привычек: лени, курения, алкоголя. Закаливание солнцем, водой, воздухом.

Социолог 1:

Из года в год в нашей стране растет число физкультурников и тем не менее продолжительность жизни пока резка не увеличивается. А как у вас в техникуме обстоят дела с физкультурой? (Анализ анкет). Мы провели тестирование, задали вопросы - какое место занимает спорт и в вашем техникуме, в жизни? Посещаете ли вы спортивные секции?

Анализ посещаемости уроков физкультуры показал, что эти уроки учащиеся чаще всего пропускают. Всегда находят какие-то причины. Теоретически важное значение спорта многие осознают. Признают, что спорт должен занимать ведущее место в жизни человека, но спортивные секции посещают лишь 3% в опрошенных. Большая часть учащихся ссылается на то, что не хватает времени, в некоторые откровенно признаются, что лень. А вот с утренней зарядкой дела обстоят еще хуже на весь день. Что касается ходьбы,

анализ анкет показал, что те, кто живут близко, ходят пешком, но если есть возможность проехать 2-3 остановки на транспорте, то конечно сдут. Правда почти 80 % опрошенных совершают прогулки вечерами, что занимает 2-3 часа. А ведь известно, что регулярные активные занятия физкультурой способствуют гармоническому развитию организма, укрепляют здоровье человека, оказывают благотворное влияние на работу мозга.

Врач-гигиенист:

Но ведь этих уроках физкультуры недостаточно.

Как при современном дефиците времени найти время для движения? Мой вам совет - ходите на занятия пешком, если не очень далеко, а если далеко можно выйти из транспорта за 2-3 остановки и про Жизнь современного человека протекает в повышенном темпе, что является причиной стрессов.

Развиваются болезни сердца и сердечно-сосудистой системы. Нервной системе наносят огромный вред грубость, несправедливое замечание, невежливое обращение и т.д. А проблема "отцов и детей". Дети часто огорчают своих родителей. Это приводит к взаимным обидам, семейными конфликтам.

Развитие техники тоже вызывает стрессовые состояния: "Орущий на весь квартал магнитофон, перенапряжение от нервной ответственной работы и т.д. Значит нужно беречь свои нервы, нервы своих близких, товарищей, сослуживцев.

Лучшей профилактикой невротических состояний является правильная организация труда, активный отдых, физические упражнения. Важно благожелательно относиться к людям, "гасить" конфликтные ситуации, не придавать значения мелким оплошностям других и критически относиться к своим. Надо научиться управлять собой, своими эмоциями. Когда человек нервно возбужден, лучшим лекарством для его успокоения является обращение к музыке, литературе, природе. А наша уральская природа обладает целебными свойствами (показ диапозитивов)

Медик-геронтолог:

Увеличение продолжительности жизни человека вековой проблемой становится важной научной проблемой. Пока это белое пятно в науке, но сейчас ученые за него взялись. Изучен образ жизни людей- долгожителей, Эти люди - легенды, Например: тибетец Ли-Чунк-Юн. Прожил он 252 года, японский крестьянин Маипэ до 242, а азербайджанец Ширали Муслумов - до 168 лет. Но к решению этой проблеме по разному подходят учение нашей страны и буржуазных стран. Специалисты запада считают, что в ближайшее столетие все вышедшие из строя органы человека можно заменить искусственными. И в настоящее время такие попытки осуществляются, но это не стремление помочь больному, а погоня за сенсацией и барышом.

14 октября 1985 года в медицинском центре Лос-Анжелоса было пересажено сердце обезьяны новорожденной девочке с недоразвитым сердцем. Какая острая необходимость заставила врача взять сердце обезьяны, когда известно, что существует тканевая несовместимость при пересадке органа от человека к человеку. А при пересадке органов от животных к человеку эта несовместимость возрастает во много раз. Маленькая крошка прожила 20 дней. Крохотный человечек с обезьяньим сердцем размером с грецкий орех ушел из жизни под объективами телевизионных камер. Это жертва сенсаций и наживы. Что касается искусственных органов, то 29 августа 1985г. в Г. Тусон в медицинском центре Аризонского университета в США сделана 6 в мире пересадка искусственного сердца 25-летнему Майклу Драммондру. Сердце из полиуретана и алюминия, Этот моторчик весил 280 г. и создавал нормальное давление и пульс. Но вскоре после операции больной лишился способности говорить, двигать руками. Заботясь о рекламе и о собственном престиже, врачи подыскали ему живое сердце. Здесь, в мире капитала, действуют законы бизнеса: ведь операции по пересадке искусственного сердца обходятся в среднем 150 тысяч долларов, 100 таких операций принесут доход в 15 млн. долларов. Естественно, что это могут позволить себе только избранные. В то время, когда решаются фактически проблемы известно, что сегодня в США

более 17 млн. американцев страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, уносящими ежегодно 1 млн. жизней. В буржуазных странах медицина служит людям доллара, а не грудящимся американцам. Наши советские врачи относятся к вопросу о замене естественных органов искусственными иначе. Они считают, что если такое и произойдет, то это будет исключительно мерой преодолеть неизлечимую болезнь. Мы ставим задачу не допустить этой болезни. Работы по вживлению искусственного сердца человеку наши ученые считают преждевременными, пока ведутся эксперименты на животных. Ну а что касается в целом для нашей медицины, то она лечит не избранных, она поставлена на службу человека. Лечение, как известно, у нас в стране бесплатное. Все операций, даже сложнейшие, которые государству обходятся очень дорого, для любого гражданина нашей страны осуществляются бесплатно. Сейчас за рубежом, особенно в США, начал широко применяться метод советского хирурга Белорова, который позволяет восстановить нормальное зрение у близоруких людей в очень короткое время. Западная печать делает вывод о том, что такая медицинская технология появилась у него случайно, вопреки принципам и практике советского здравоохранения. Однако в клинике Федорова делаются сотни и тысячи таких операций, причем совершенно бесплатно. И таких примеров можно привести много.

Нарколог:

Многолетний опыт здравоохранения позволяет прийти к выводу, что большая часть заболеваний связана с 2 самыми страшными нашими врагами - курение и алкоголизм.

Сначала о курении. В дыме одной папиросы содержится до 20 ядовитых веществ - никотин, аммиак, синильная кислота, угарный газ. Никотин - сильный яд! Организм курящего привыкает к никотину, но от этого не уменьшается его вредное действие на организм. Никотин сильнее цианистого калия и может привести к смерти. Известен слухи, шедший во Франции. Двое ношей на спор выкурили каждый по 60 сигарет и оба погибли от отравления. В

организме никотин не накапливается, а выводится. Но вследствие действия не организм происходит хроническое отравление, ведущее к тяжелым заболеваниям. Никотин способствует сужению сосудов, а это приводит к повышению давления у курящих часто бывает хроническое воспаление верхних дыхательных, особенно он вреден для мозга и легких. При неполном сгорании табака образуются частицы сажи и деготь, которые оседают на легкие.

В табачном дегте содержится бензпирен-смола, по утрам -кашель, голос становится хриплым. Курение способствует возникновению рака. у курильщика на- через свои легкие дым от 160 кг табака, т.к. 1,5 кг никотина. Каждая рушит нормальный обмен веществ. 3 30 лет курильщик может привычкой надо бороться. Бросить курить - лучшее решение. Нужно убедиться выкуренная сигарета стоит курящему 15 минут жизни. С этой вредной длится во вреде курения и обладать

Социолог:

В анкетах нашего социологического обследования мы также употреблению спиртных напитков. задавали ряд вопросов, на которые ответили, что здоровый человек ведет образ жизни, занимается спортом, не болеет. 2% ответили, что спорт не значит здоровый человек. Все ответили, что самые главные враги здоровья - курение и алкоголь. Все опрошенные понимают, ущерб наносят пьяницы. Перечислены здесь и материальный урон государству, разрушающее влияние на семью.

Но вот вопрос, можно ли себя заставить отказаться вообще употреблять спиртное, 80 % считают, что делать это не нужно, оправдывая употребление алкогольных напитков традициями. Человек пьет, когда праздник Новый год, день рождения и т.д. Трудно представить новогодний стол без бутылки шампанского и поэтому допускают употребление спиртных в малых количествах. Я думаю, что наши специалисты расскажут нам о вреде алкоголя.

Многие считают, что влияние алкоголя на организм как химического этиловый спирт всасывается в верхних отделах пищеварительного тракта, через час-полтора его концентрация в крови максимальна. Из крови он поступает в ткани, особенно активно в ткань головного мозга и этиловый спирт, соединениях, в печени превращается в уксусный альдегид, нарушает работу химических соединений, передает нервные импульсы внутри мозга. При дальнейшем окислении альдегида образуется уксусная кислота.

Сильнее всего отрицательное действие оказывает на нервных клетках психическую деятельность. В головном мозге концентрация алкоголя на 60-70 % выше, чем большое количество жироподобных веществ, в которых спирт растворяется лучше, чем в крови. У пьяного человека в мозге

большое количество мелких кровоизлияний, закупорка сосудов, в результате чего клетки мозга получают кислорода очень мало и гибнут. При употреблении 100 г вина, пива ориентировочно погибает до 3000 клеток мозга, 100 Г вина - 5000 клеток, 100 г водки - 7500 клеток. За годы у пьющего погибают миллионы клеток, которые не восстанавливаются. Нет ни одного органа, который бы не разрушал алкоголь.

Социолог:

Интересно отметить, что алкоголизм, как заболевание, формируется постепенно, исподволь, часто совершенно незаметно для окружающих и самого пьющего. Этот период называется бытовым пьянством, которое через 5-10 лет может перейти в хронический алкоголизм. По данным советских ученых все симптомы хронического алкоголизма у несовершеннолетних возникают в 8 раз быстрее, чем у взрослых. Если взрослому необходимо в среднем 5-10 лет для развития этой болезни, то подростки могут стать алкоголиками.

Генетик:

Тема особого разговора - алкоголь и потомство. В наши дни в мире насчитывается 100 млн умственно отсталых. Подавляющее большинство из

них могло бы вести нормальный образ жизни, если бы их создатели не увлекались спиртными напитками. К сожалению, и в нашей стране возросло количество рождающихся умственноотсталых детей. И все эти дети в основном расплачиваются за спиртное, которое употребляли родители. 3,5 в родившихся - дети уроды - с 2 головами, без конечностей или с увеличенным количеством конечностей. 13 % родившихся детей имеют отклонения средней тяжести. Алкоголь держится в организме от 8 до 20 суток и поэтому вы должны вы понимать, что даже малейшее употребление спиртных напитков чревато рождением дебильного ребенка. Мы должны думать о здоровом потомстве. Вот почему во имя будущего каждый из вас должен поставить своим жизненным законом - закон трезвости.

Экономист:

Позвольте теперь мне. Некоторые "умники" считают, что государству выгодно продавать алкогольные напитки, а следовательно оно и будет их продавать. Нет ничего страшнее этого утверждения. Какая выгода государству, если разрушается здоровье людей. Ежегодный доход государства по этой статье 40 млрд. рублей. Убытки, которое оно терпит по вине алкоголиков исчисляется суммой 150 млрд.

Это и опоздания на работу, прогулы, выпуск бракованной продукции, плана, снижение производительности труда до 30 %. Печение алкоголиков уносит до 40 % затрат на народное здравоохранение. про не того, пьющий отец или мать не носящих ущерб климату и бюджету семьи! По подсчетам экономистов алкоголик тратит на спиртное как минимум 200 рублей в год. А что это такое - в переводе на наши цифры: это цветной телевизор, мебель, игрушки. Дети этой семьи лишены возможности пользоваться благами жизни нормальных семей и это ведет к трагедиям. Вашему вниманию предлагается фильм "КТО кому мешает" фильм очень наглядно показывает истинную суть пьянице.

Юрист:

Разрешите мне познакомить с юридической стороны этого вопроса. Для борьбы с пьянством на производстве предусмотрены меры: законодательные, административные, общественного воздействия. Работника в нетрезвом виде администрация обязана не допускать к производству (ст. 38 Кодекса законов о труде РСФСР). Причем этот факт рассматривается как прогулы такому нарушителю могут быть применены следующие меры взыскания - замечание, выговор, строгий выговор, перевод на нижеоплачиваемую работу или на низшую должность на срок до 3 месяцев, увольнение. Систематическое появление в нетрезвом виде может повлечь за собой увольнение. Нарушителей трудовой дисциплины можно полностью или частично лишать премии, льготных путевок в дома отдыха и санатории, очередного получения жилплощади. Пьянство и алкоголизм - одни из серьезных причин преступлений. Об этом убедительно свидетельствуют цифры: почти 90 % убийств из хулиганских побуждений и 70 % в драке совершается лицами в состоянии сильного опьянения. Среди несовершеннолетних правонарушителей каждые две из трех и среди 16-17 летних - 90% систематически употребляют спиртное. Следует подчеркнуть, что совершение преступления в состоянии опьянения согласно ст.39 УК РСФСР является обстоятельством, отягчающим уголовную ответственность. Историк: Человечество давно узнало о вреде пьянства и пыталось заботиться в нравственном и физическом здоровье подрастающего поколе- поставить преграды на его пути. Известно, что и русский народ зания. Однако западная пропаганда утверждает, что русский вечно выпивает, это просто коммунистическая пропаганда. Все пред- ли больше всех и борьба с алкоголизмом в нашей стране не заслужи- принимаемые меры в нашей стране против пьянства и алкоголизма и сегодня буржуазная печать пытается подать как антидемократические.

Газеты "Паризьен" пишет: "Бедные советские люди! Что их ждет? Подобный прием помогает не только преувеличивать лучшие проблемы, но маскировать

свои. Ведь за последние 20 лет производство алкоголя в странах Запада выросло более чем на 100%, а во Франции на 180 %.

Страны Запада являются лидерами в производстве спиртных напитков, это дает баснословные доходы от алкогольного бизнеса.

А в России всегда боролись с пьянством. Кому было выгодно спить народ - естественно, правящим классам и русскому царю. Стремление русского народа к трезвости существовало всегда, крестьяне поднимали антиалкогольные бунты. Известно, что 3 тысяч крестьян было даже арестовано за участие в таких бунтах.

Журналист:

В числе арсеналов борьбы за трезвость выступала и русская печать. В 1914-1916 годах в Петербурге выходила первая русская антиалкогольная газета

"Трезвость". На страницах этого издания выступали видные ученые, невропатологи, психологи, публиковались высказывания о вреде пьянства известных писателей. Активным борцом против алкоголизма был Л.Н.Толстой, Он писал: "Чем больше одурманивается человек спиртными напитками и табаком, тем более он нравственно неподвижен. Пьет и курят не от скуки, не для веселья, не потому что приятно, для того чтобы заглушить в себе совесть".

Толстой написал для газеты 13 антиалкогольных статей, большевики тоже боролись против алкоголя. В 1914 году они приняли сухой закон.

А все ли Вы знаете, что после октябрьской революции было принято 3 декрета:

1. Декрет о мире
2. Декрет о земле
3. Декрет о сухом законе

Враги нашей партии "троцкисты" пытались добиться отмены сухого закона Ленин считал, что пролетариату не нужно опьянения алкоголем. Он черпает силы к борьбе в положении своего класса в коммунистическом "Водка и прочие дурманы поведут нас назад к капитализму, а не вперед к коммунизму."

После смерти Ленина "троцкисты" добились отмены сухого закона. В 1928 году в Москве был создан комитет общества борьбы с алкоголизмом. Активное участие в его работе принимали нарком здравоохранения Семашко, государственный деятель Буденный, писатель и поэты.

Противоалкогольные объединения существуют в нашей стране и сейчас. особенно это движение расширилось после занятия ИК КПСС постановления "О мерах по преодолению пьянства и алкоголизма". Документы Совета Министров СССР Президиума Верховного Совета СССР своевременны они еще раз свидетельствуют о заботе партии и правительства о советском человеке. Они требовательно обращены ко всем.

80-х годов, должны сделать трезвость главным принципом жизни.

Заключительное слово

Ребята! Вы прослушали выступления, мнения, суждения, наверное, сделали для себя выводы, что главное в жизни человека - это его здоровье и вопрос о здоровье - это вопрос не личный, в государственный вопрос!

Занимайтесь спортом! Любите труд. Помни всегда, что лишь курение и употребление спиртного - это самые страшные враги. Причем, если ты поддашься какому-то из них, особенно алкоголю, то ты пойдешь по пути разрушения своей личности. Ты обманешь надежды, которые возлагает на тебя государство.

Береги себя с молодости!

Будь здоровым и красивым!