

|  |
| --- |
|  |

**Методическая разработка открытого внеклассного мероприятия**

**«БУДЬ ЗДОРОВ! ИЛИ ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ»**

Москва

2020

**Пояснительная записка**

Открытое внеклассное мероприятиена тему: **«Будь здоров! Или формула здоровья**» предназначена для нравственного воспитания обучающихся.

**Целью** внеклассного мероприятия со является популяризация здорового образа жизни среди обучающихся учреждений среднего профессионального образования.

Данное мероприятие направлено на решение следующих педагогических **задач:**

Образовательные: способствовать расширению представления о здоровом образе жизни, формировать умения систематизировать и анализировать информацию.

Развивающие: развивать творческое мышление обучающихся, уметь излагать свое мнение, обсуждать проблему, делать выводы, сотрудничать, работать с источниками информации.

Воспитательные: воспитывать чувство ответственности за свое здоровье и здоровье близких.

**Форма организации:** групповая, дистанционное интерактивное занятие.

**ТСО:** Компьютер, мультимедийные средства (презентация, видео).

**Дата и время проведения: 15.10.2020 9:00**

**Структура внеклассного мероприятия:**

1. *Предварительный этап подготовки*: заранее дать трем обучающимся задание подготовить небольшое сообщение о вредном воздействии на организм человека: курения, употребления алкоголя, наркотиков. Подготовленные сообщения перед выступлением необходимо проверить на предмет содержания.
2. *Организационный момент, вступление:*

На экране соответствующий слайд, звучит песня В. Высоцкого «Утренняя гимнастика».

*Преподаватель:* Уважаемые ребята! Не случайно у нас прозвучала песня «Утренняя гимнастика». Сегодня наше мероприятие будет посвящено такой важной, значимой для всех области жизни, как здоровье, ведь здоровье – одно из основных условий счастья человека. Сохранить здоровье на долгие годы поможет знание и соблюдение правил здорового образа жизни, и о них я хочу вам рассказать. *Сообщается тема, цель и задачи мероприятия.*

 Для того чтобы быть здоровым, достаточно всего лишь сформировать полезные для себя набор привычек. Здоровый образ жизни – это не то, что сложно и не понятно, а всего лишь пять компонентов о которых необходимо знать и позаботиться.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)

* **Здоровье** – это состояние полного **физического, духовного и социального благополучия**, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

Здоровье складывается из режима дня, активности, рационального питания, национального здоровья, отказа от вредных привычек, также профилактического медицинского осмотра. А главное правило которое сможет справиться с этой задачей это **регулярность.**

Проговариваются цель и задачи мероприятия.

1. *Основная часть:*

Вот и начнём мы с вами подробный разговор с режима дня.

Тут всего лишь пять правил которые нужно понимать. Если вы их поймете, то уже не станете сопротивляться их выполнять.

Правило номер один ложиться спать и вставать в одно и тоже время- необходимо. Это для стабилизации работы биологических часов, если эти часы настроены, то организм и все его системы: кровеносная, дыхательная, пищеварительная и гормональная будут работать слаженно. Благодаря чему мы чувствуем себя бодрыми, радостными и здоровыми. Лучшее время для засыпания это с 9 до 11:00 вечера.

***Вопросы обучающимся:***

*Кто знает какие важные гормоны вырабатываются во время сна?*

*Какое необходимое условия для сна и почему?*

Правило номер три – прогулка перед сном. Прогулявшись вечером, вы расслабляете нервную систему, насыщаете её кислородом, а также это подходящее время обдумать прошедший день и распланировать следующий.

*Почему последний прием пищи должен быть не позднее чем за 3 часа?*

Правило номер четыре последний прием пищи должен быть не позднее чем за 3 часа до сна. *Почему?*

Постоянный прием пищи на ночь провоцирует появление лишних жировых отложений. Ведь все поступившие в организм калории просто не перерабатываются и начинают скапливаться. Что приводит к неизбежному появлению лишнего веса во время сна, замедляются все процессы, протекающие в организме в том числе и пищеварение.

Следовательно, съеденное перед сном пища не переваривается и нарушает здоровую микрофлору, что негативно сказывается на состоянии здоровья.

Ночью должно происходить естественное восстановление организма, но с пользой для здоровья этот процесс возможен только на пустой желудок. Согласно утверждению, ученых именно на пустой желудок в организме начинает активизироваться процессы, которые предотвращают старение.

А вот выпить стакан воды перед сном – это полезно также, как и после пробуждения, а полезно это тем, что таким образом вы как будто умывается свой желудок. Так же как умыть лицо или прополоскать рот.

*Как вы думаете почему нельзя использовать гаджеты перед сном?*

Правило номер шесть – не использовать гаджеты перед сном, они способны нарушать привычный режим сна и приводить к бессоннице, а соответственно снижает работоспособность. Искусственный свет, исходящий от смартфона, способен вызвать выброс адреналина и прилив бодрости, что со временем приведет к медленному истощению организма. К тому же использование гаджетов в темноте приведет в чаще всего к близорукости и синдрома сухого глаза, что связано не только с ярким светом, но и напряжением глазного нерва.

Двигательная активность – один из обязательных компонентов здорового образа жизни. Он заключается в систематическом в соответствующем возрасту, полу и состоянию здоровья, и интересам. Двигательным действиям от бытовых движений и занятием спорта.

Под двигательной активность понимается суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни.

Существует прямая зависимость между уровнем физической активности и психическим развитием человека. Двигательная активность стимулирует интеллектуальные процессы, тренирует ритмические движения, скорость реакций скоординированность действий.

Люди имеющие большой объем двигательной активности в режиме дня, отличаются повышенной иммунной устойчивостью и низкой заболеваемостью. Влияние физических нагрузок на человека трудно переоценить Это:

-Повышение адаптационных возможностей организма.

-Снижение жировой массы тела.

-Повышение минерализации костной ткани.

-Повышение плотности капиллярного русла.

-Повышение вентиляционной функции легких.

Что бы двигательная активность была оптимальной достаточно соблюдать следующие правила:

1. Утренняя зарядка повышает общий тонус организма. Укрепляет и развивает мышечную систему, способствует закаливанию.

Обычно зарядка состоит из упражнений для мышц и суставов шеи спины, ног и рук, а ее комплекс состоит из 10-15 упражнений для всех мышечных групп.

1. Проявлять умеренную двигательную активность между парами

Важно встать и подвигаться, можно сделать упражнения для разминки ног и тазобедренных суставов, размять пальцы рук и даже выполнить гимнастику для глаз.

1. Быть активными на уроках по физической культуре.

Старайтесь взять максимум пользы для себя, не ленитесь.

*А теперь немного оторвемся от компьютера! Я запускаю челендж для всех, кто присутствует на открытом занятии, пока вы слушаете необходимо простоять в планке 30 секунд (касается это тех участников у кого нет проблем с позвоночником и шейным отделом, то есть каких-либо противопоказаний или освобождения от физической нагрузки.)*

4. Выбрать подходящий вид спорта или искусства и заниматься им 2 раза в неделю, это наше правило номер. Решите какой вид спорта вам доставляет больше всего удовольствия. Радость в занятиях это один из главных компонентов как здоровья, так и успеха в выбранном направлении.

5. Активный отдых (Бадминтон, туризм, прогулка на роликах, велосипед) Будьте активаторами.

Как же определить достаточность своей физической активности.

Существуют временные нормы физической нагрузки – это не менее 10 минут непрерывно и не менее 30 минут физической нагрузки в день. При этом нужно отследить что бы ЧСС не повышалось более чем на 50 % от исходной. Этот показатель поможет определить нормальный уровень увеличения нагрузки.

Так же остаточность физической нагрузки и сбалансированность питания отражает такой показатель, как индекс массы тела ИМТ. И он должен быть в пределах от 18,5 до 25 единиц. Который рассчитывается следующим образом:

Массу тела в килограммах, нужно разделить на рост, который измеряется в метрах в квадрате

Например : 50/1,64в кв= 50/2,6896=18,6

Самостоятельно посчитайте ИМТ и результаты пришлите в общий чат.

Не забываем главные принципы физической активности:

* Систематичность
* Постепенное увеличение
* Последовательность
* Учет индивидуальных особенностей
* Комплексность

Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности (особенно у детей) и активному долголетию.

Соблюдение правил Рационального питания в сочетании регулярных физ нагрузок сокращает риск развития всех заболеваний человека

Рациональное питание включает в себя три правила:

1. Энергетическое равновесие
2. Сбалансированность
3. Режим

Энергетическое равновесие. В теории все просто, если ешь ровно столько сколько тратишь – это гарантирует поддержание исходного веса.

Сбалансированность – организм нуждается в определенном количестве веществ, которое должно поступать в определенных пропорциях.

Энергетическая ценность пищи – это полезные калории, к которым относятся белки жиры и углеводы, после их усвоения организм наполняется энергией необходимой для нормального функционирования.

Режим питания должен быть дробным и регулярным

Четвертый компонент формулы здоровья – это эмоциональное здоровье

Для того что бы разобраться как поддерживать психологическое состояние необходимо. Обратиться к такому понятию как Колесо баланса.

Для вас это всего лишь 6 основных секторов.

Семья, учеба, Развлечения, Общение с друзьями, Хобби, Отдых.

Исходя из понимания этого баланса сформированы основные правила, которые помогут вам обеспечить эмоциональный комфорт.

1 Взаимоуважение и забота в семье.

2 Режим и взаимопомощь в учебном процессе.

3 Смеяться, восхищаться, радоваться.

4 Творить и вдохновляться.

5 Искусство общения и взаимопонимания штука тонкая и очень важная.

6 Отдыхать и расслабляться.

Пятое слагаемое нашей формулы – это отказ от вредных привычек.

Вредные привычки – это такие регулярные действия, которые ухудшают здоровье или качества жизни человека. Обратите внимание на перечень вредных привычек, которые нам мешают жить и порой создают конфликты

- Алкоголизм

- Наркомания

- Курение

- Игровая зависимость

- Тв или интернет зависимость -

- Привычка грызть ногти или карандаш

- Употребление нецензурных выражений

- Привычка опаздывать

- Лениться и быть неряшливым

Сейчас мы с вами поговорим о самых опасных с точки зрения физиологии и последствиях зависимости. Уже одна скуренная сигарета может вызвать уже следующие симптомы, которые человек даже не свяжет с курением – это:

* Быстрая утомляемость
* Проблемы с памятью
* Повышенная раздражительность
* Головные боли и головокружения
* Падает зрение
* Искажаются вкусовые ощущения
* Нарушение пищеварения

*Слушаем выступления студентов.*

И последняя опасная зависимость о которой пойдет речь – это наркомания.

*Слушаем выступления студентов.*

Однократный прием наркотика может вывести человека на путь наркомана с которого уже никогда не свернет. Почему однократный прием наркотического вещества вызывает необратимые последствия? Потому что наркотик блокирует выработку в организме собственных опиатов необходимых для метаболизма человека. А необратима утрата этих веществ делает невозможным нормальное существование, человек начинает мучиться от боли на постоянной основе и испытывать беспокойство как результат отсутствия естественной выработки нейропиптидов. Наступает непреодолимое потребность в поступлении наркотика с целью воссоздания состояния комфорта.

*VI. Подведение итогов.*

Чтобы быть здоровым, нужно:

1. Правильно, разнообразно, сбалансированно питаться.
2. Быть физически и творчески активным.
3. Отказаться от курения, употребления алкоголя.
4. Не подвергать себя опасным воздействиям.
5. Уметь справляться со стрессами.
6. Придерживаться режима дня.

Вот и подошло наше занятие с вами к концу. Надеюсь, что мероприятие было понятным и полезным. Желаю вам быть внимательными к себе, успешными и конечно же здоровыми.