

Министерство образования Иркутской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Иркутской области
«Иркутский техникум транспорта и строительства»
(ГБПОУ ИО ИТТриС)

Методические рекомендации по проведению классного часа
«Здоровым быть модно»

*Педагог — психолог
Чупрова Е.Е.*

Цель: формировать навыки здорового образа жизни – учить студентов планировать свое личное время, опираясь на собственный режим дня

Задачи:

формирование знаний о режиме дня; привитие навыков умения планировать свой день;
развитие ответственного отношения к своему здоровью;
воспитание гармонично развитого молодого поколения.

Форма проведения: лекция с элементами беседы.

Планируемые результаты: формирование личностных качеств, связанных с вопросами режима дня, личной гигиены и необходимости сохранения здоровья.

Подготовительная работа: анкетирование студентов по теме «Мой режим дня».

Ход мероприятия

Лекция с элементами беседы

Наша сегодняшняя встреча посвящена самому ценному, что у нас есть, нашему здоровью.

– Что же такое здоровье? Важно ли для человека здоровье?

– Скажите, какие важные условия должен соблюдать человек, чтобы сохранить свое здоровье?

– Сегодня я предлагаю более подробно остановиться на таком важном для нашего здоровья показателе – режиме дня.

Лексическое значение слова режим – точно установленный распорядок жизни (труда, отдыха, сна, питания).

Режим дня человека – это чередование труда и отдыха в определенном порядке, это управление своим временем. Можно сказать, что режим дня – это управление и своим здоровьем, и своей жизнью.

– В чем же заключается суточный режим подростка?

У подростков можно выделить следующие виды деятельности: учебная, трудовая, спортивная. Отдых можно разделить на активный и пассивный. По характеру деятельность должна быть посильной и не превышать границ работоспособности подростка, а отдых достаточным для полного восстановления всех функций.

Подростковый возраст играет важную роль в физическом развитии, формировании нервной системы и высшей нервной деятельности, в становлении личности. В 16 – 18 лет происходит завершение полового созревания подростка, сохраняется преобладание общего возбуждения и психической неуравновешенности. Современная жизнь отличается высоким темпом. Кроме того, сейчас существуют такие увлекательные вещи, как спорт, компьютерные игры, общение с друзьями, современная молодежная музыка... Где найти время для всего? Секрет прост: необходимо выделить основные режимные компоненты и правильно

распределить между ними суточный бюджет времени. Удачно составленный режим дня поможет вам преодолеть трудности, вы будете чувствовать себя увереннее, зная последовательность действий.

Просмотр презентации на тему «Режим труда и отдыха»

Лекция с элементами беседы

– Как вы думаете, какие основные этапы должен включать в себя режим дня подростка?

Правильно организованный режим дня подростка предусматривает:

1. Определенное время для начала и окончания дня (подъем – отбой). Сон определенной продолжительности.
2. Правильное чередование труда и отдыха.
3. Регулярный прием пищи.
4. Определенное время для гигиенических процедур (необходимое соблюдение правил личной гигиены: следить за чистотой тела, одежды, обуви).
5. Определенное время для самоподготовки.
6. Определенная продолжительность отдыха с пребыванием на открытом воздухе, занятия спортом.

Режим дня у разных подростков может и должен быть разным в зависимости от состояния здоровья, бытовых условий, характера учебы, привычек и интересов. Однако должен существовать определенный суточный ритм и распорядок.

– Перед проведением классного часа я провела анкетирование на тему «Мой режим дня». Как вы думаете, много ли ребят соблюдают режим?

– Как выяснилось, у многих ребят нет вообще никакого режима! Отходя вечером ко сну, а большинство ребят и ночью, многие не знают точно, как они проведут наступающий день.

– Скажите, хорошо ли это для нашего здоровья?

– Какие последствия ведет за собой такое легкомысленное отношение к своему здоровью, к своей жизни?

Далее идет подробное обсуждение результатов анкетирования.

Анкета – приложение № 1.

Подведение итогов

Много времени мы тратим бесцельно. Торопимся, спешим, страшно перегружены. А ведь если тщательно просмотреть, проанализировать свой режим дня, то мы обязательно обнаружим, что часть времени мы тратим беспорядочно, бесцельно на необязательные и ненужные дела. В то же время так не хватает времени на хорошие, полезные дела: вместо компьютера посвятить время хорошей книге, помочь маме и т. д. Также несоблюдение режима дня, беспорядочно отведенное время для сна, активного отдыха на воздухе ведет к ослаблению здоровья, а значит и к снижению полноценности жизни. Поэтому учитесь ценить и экономить время, а главное – грамотно им распоряжаться, чтобы оно было нашим союзником на пути к здоровому образу жизни, а не противником. И помните, мы выбираем здоровый образ жизни!

Домашнее задание

Попробуйте составить свой распорядок дня

Приложение № 1

Анкета «Мой режим дня»

1. В котором часу вы встаете утром?
2. Это ваше постоянное время пробуждения?
3. Завтракаете ли вы утром?

4. К месту учебы вы идете пешком или предпочитаете транспорт?
5. Сколько времени вы затрачиваете на самоподготовку к занятиям?
6. Это какое-то определенное время дня или каждый раз разное?
7. Сколько времени вы проводите за компьютером?
8. Вы совершаете прогулки на свежем воздухе?
9. Как продолжительны ваши прогулки на свежем воздухе?
10. Занимаетесь вы спортом?
11. Это регулярные ваши занятия или раз от разу?
12. Как часто вы встречаетесь с друзьями?
13. Ваши встречи с друзьями вы планируете заранее или это происходит спонтанно?
14. Как вы проводите воскресные дни?
15. Планируете вы свои выходные?
16. В котором часу вы отходите ко сну?
17. Это постоянное время окончания дня?
18. Часто вы не высыпаетесь?
19. Всегда ли вы соблюдаете необходимые правила личной гигиены?
20. Вы готовите с вечера одежду, обувь на завтрашний день?
21. Как часто вы стараетесь спланировать свой день?