

РОЛЬ КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

«Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля».

Артур Шопенгауэр

В нашем колледже в план воспитательной работы ежегодно заносится классный час на тему: «ЗОЖ - здоровый образ жизни».

Категория учащихся: студенты 1 курса

Оборудование:

Цель: Формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культуры и спортом

Задачи:

1. Актуализировать знания студентов о здоровье и необходимости соблюдения здорового образа жизни;
2. Воспитывать активную жизненную позицию и ответственное отношение к своему здоровью и воздействию вредных привычек на здоровье окружающих.

Ход мероприятия

По моему мнению, здоровье является неотъемлемой частью нашей счастливой жизни. Многие люди на вопрос: «А что для тебя счастье?» без тени сомнения отвечают: «Когда мои близкие здоровы!». В нашем колледже с целью поддержания здорового образа жизни ежегодно проводятся такие мероприятия, как акция «Мы против курения!», участие в акции Адмиралтейского района «Здорово жить – здорово!», спортивная эстафета «Улыбка! Спорт! Здоровье!», экскурсии в Музей гигиены и ряд других мероприятий, в которых каждый из вас может принять участие. К сожалению, о том, что здоровье находится в наших руках, мы частенько забываем. Нам кажется, что если ничего не болит, то мы здоровы. Мы до последнего откладываем поход к врачу, потому что боимся или не находим время для такой «малозначимой» процедуры. Но здоровье – это важнейшая составляющая нашей жизни, поэтому мы не вправе

не уделять внимания здоровому образу жизни! А теперь давайте обсудим, что конкретно каждый из вас делает в пользу своего здоровья?

Выступления студентов в форме докладов:

1 студент: «Роль спорта в моей жизни»;

2 студент: «Правильное питание – залог моего успеха»;

3 студент: «Соблюдение режима дня – основа моей жизни»;

4 студент: «Вредные привычки: профилактические меры и борьба с ними».

Спасибо всем за представленную информацию! Давайте теперь объединимся в группы по 4-6 человек и сделаем коллаж «Здоровый образ жизни глазами студента». Изобразите 5 основных составляющих здорового образа жизни, что, по вашему мнению, является залогом здоровья? Вы получили достаточно информации, теперь проанализируйте ее и придите к общему знаменателю в своей команде. По завершению, каждая команда должна будет представить свой коллаж к защите. Какие рекомендации лично вы бы хотели дать друг другу? Какие выводы вы смогли для себя сделать?

В заключении хотелось бы сказать, что здоровье – жизненно важный элемент нашей жизни, на него оказывают воздействие множество взаимосвязанных компонентов. Но важнейшей составляющей является именно здоровый образ жизни. Помните, что здоровье - в ваших руках, именно поэтому их нельзя опускать!

