

П А С П О Р Т М Е Р О П Р И Я Т И Я

Название мероприятия: кураторский час в здоровом теле
здоровый дух.

Цель: формирование внимательного отношения к своему здоровью; повышение мотивации на здоровый образ жизни; развитие творческих способностей, расширение кругозора

Форма проведения: беседа

Место проведения: кабинет английского языка

Дата проведения: 09.11.2021

Группа, принявшая участие в мероприятии Омк 21-1

Количество присутствующих: 15 человек

Ответственные за проведение мероприятия: куратор Билочина СВ

№ п/п	ФИО	Подпись
1.	Бейко Иван Иванович	
2.	Бондаров Михаил Александрович	
3.	Гайдаен Максим Игоревич	
4.	Заварзин Иван Сергеевич	
5.	Зеленая Андрей Александрович	
6.	Дениско Андрей Александрович	
7.	Ишкова Юлия Сергеевна	
8.	Куратов Руслан Михайлович	
9.	Матвеев Павел Григорьевич	
10.	Михайлов Даниил Сергеевич	
11.	Пархоменко Дмитрий Николаевич	
12.	Полосин Станислав Валентинович	
13.	Салеев Александр Андреевич	
14.	Хиткин Владислав Валентинович	
15.	Цыганков Роман Александрович	

Куратор группы

СВ Билочина

Отзыв на классный час «В здоровом теле – здоровый дух!».

Дата: 09.11.2022 г.

Куратор: Билым А.В.

Группа: Отк-22-1, профессия 15220 Облицовщик-плиточник

Присутствовали: 15 человек.

09 ноября 2022 года Билым Андрей Владимирович, мастер производственного обучения, провел классный час «В здоровом теле – здоровый дух!» для группы Отк-22-1. Целью мероприятия было расширить представление учащихся о здоровом образе жизни; формировать позитивное отношение к активному образу жизни, к занятиям физической культурой; побудить студентов к двигательной активности, саморазвитию, к занятиям в спортивных секциях.

Классный час проводился в форме беседы. В ходе мероприятия куратор рассказала о способах сохранения здоровья, о схеме здорового образа жизни, о факторах, влияющих на здоровье. Также было проведено анкетирование «Здоровы ли вы физически?». Студентам предлагалось ответить на следующие вопросы:

Анкета «Здоровы ли вы физически?»

На каждый вопрос нужно выбрать один вариант ответа.

1. Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями?

- а) четыре раза в неделю
- б) два-три раза в неделю
- в) один раз в неделю
- г) иногда

2. Какое расстояние проходите пешком за один день?

- а) 4 км
- б) около 4 км
- в) менее 1,5 км
- г) 500 метров

3. Отправляясь в школу или в секцию, вы:

- а) идёте пешком
- б) часть - идёте пешком, часть – используя транспорт
- в) всегда используете транспорт

4. Если перед вами выбор: идти по лестнице или использовать лифт, вы

- а) поднимаетесь всегда по лестнице
- б) поднимаетесь по лестнице, если нет груза

в) иногда пользуетесь лестницей

г) всегда пользуетесь лифтом

5. **По выходным дням вы**

а) несколько часов работаете по дому или в саду

б) целый день в движении, но без физического труда

в) совершаете несколько коротких прогулок

г) читаете и смотрите телевизор

Мероприятие построено методически верно. Выдержан временной интервал. Тема подобрана в соответствии с возрастом и интересами данной возрастной категории. Содержание мероприятия соответствовало целям и задачам.

В ходе мероприятия куратор эффективно использовала технические средства обучения (компьютер, мультимедийную презентацию).

Активность учащихся в ходе мероприятия была высокой. Преподаватель показала высокий методический уровень подготовки к мероприятию.

Председатель УМО кураторов



А.Н. Заречная

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края
"Славянский электротехнологический техникум"

Методическая разработка

**классного часа на тему:
"В здоровом теле – здоровый дух!"**

г. Славянск-на-Кубани, 2022 год

Подготовительный этап

Цели мероприятия

- Воспитание внимательного отношения к своему здоровью;
- Повышение мотивации на здоровый образ жизни;
- Развитие творческих способностей, расширение кругозора.
-

Методы проведения классного часа: словесный, наглядный, видеометод.

Оборудование:

- компьютер, мультимедийный проектор, экран;
- записи видео и аудио материалов по теме;
- презентация по теме мероприятия.

Участники: Студенты группы Отк-22-1

СЦЕНАРИЙ КЛАССНОГО ЧАСА:

"В здоровом теле – здоровый дух!"

Ведущий 1:

Самое ценное, что есть у человека, – это жизнь, а самое ценное в жизни – это здоровье. В словаре даётся такое понятие здоровья: Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

В большинстве болезней виновата ни природа, ни общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и от жадности, но, иногда, и от неразумности.

Не надейтесь на медицину. Она неплохо лечит многие болезни, но не может сделать человека здоровым. Пока она даже не может научить человека, как стать здоровым.

Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Человек столь совершенен, что вернуть здоровье может почти с любой точки его упадка.

К сожалению, здоровье, как важная цель, встаёт перед человеком, когда смерть становится близкой реальностью. Однако слабого человека даже смерть не может надолго напугать.

Для здоровья одинаково необходимы четыре условия: физические нагрузки, ограничения в питании, закалка, время и умение отдыхать. И ещё пятое – счастливая жизнь!

Говорят, что здоровье – счастье уже само по себе. Это неверно: к здоровью так легко привыкнуть и перестать его замечать. Однако оно помогает добиться счастья в семье и работе. Помогает, но не определяет. Правда, болезнь, она уж точно – несчастье, особенно, если тяжёлая.

Слагаемые здоровья

Заранее подготовить разноцветные карточки со словосочетаниями: подвижный образ жизни; переедание; правильное питание; ночной образ жизни; вредные привычки; отказ от вредных привычек; режим дня; активный отдых; полноценный сон; еда на ночь; перекусы; закаливание; личная гигиена; положительные эмоции; стрессовые ситуации; высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе,

Эти карточки крепят магнитами на доску. Учитель предлагает прочитать и оставить на доске только те карточки, высказывания на которых мы можем связать со здоровым образом жизни. Студенты читают и предлагают оставить некоторые из них. Остальные карточки снимаются с доски (на этом этапе возможны обсуждения).

Составляется схема здорового образа жизни:

- подвижный образ жизни;
- правильное питание;
- отказ от вредных привычек;
- режим дня;

- активный отдых, полноценный сон;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции;
- высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.

Выступления ребят. Наши достижения

Ведущий 2:

Сегодня мы с вами поговорим в основном о подвижном образе жизни, а более точно – о спорте, о физических нагрузках, и месте спорта в нашей жизни.

Расскажите нам о своих внеучебных занятиях. Ответьте на вопрос: что дают вам занятия по интересам. Из рассказов ребят мы увидели, что практически любое занятие сопровождается какими-то физическими упражнениями. Вы выбираете такие занятия, которые помогают вам и сохранить здоровье, и получить удовольствия от занятий, т.е. самореализоваться.

Ведущий 1:

Мы много уже сказали о здоровье, о здоровом образе жизни. Сейчас мы попытаемся ответить на некоторые вопросы, которые помогут нам сделать некоторые выводы. Вопросы для обсуждения были известны заранее. Вы могли дома обсудить их с родителями, найти ответы в каких-то источниках. Это всё приветствуется при обсуждении.

Первый вопрос такой. Что значит «гармоничный человек» в вашем понимании. И важно ли быть таким?

Гармоничный человек - это человек, который прекрасно развит физически, имеет широкий кругозор, а также нравственные принципы. В пример можно привести великого спортсмена – Юрия Петровича Власова. Это уникальный человек. По образованию – военный инженер, чемпион и рекордсмен мира и Олимпийских игр по тяжёлой атлетике, литератор и историк, политик – депутат Государственной думы. Он был одним из самых великих богатырей за всю историю планеты. Юрий Никулин так сказал о Власове: «Юрий Власов – чистый, без допинга. На мой взгляд, это эталон олимпийского чемпиона – спортсмена, интеллигента, гражданина». В 1960 году, на открытии Олимпиады в Риме ему было доверено идти впереди нашей команды и нести знамя. Впервые в истории Олимпийских игр человек пронёс развевающийся на ветру флаг своей страны в одной руке! Его рекорд на этой олимпиаде потряс весь мир. После римского триумфа советского штангиста шведская газета писала: «Власов молод, гармонически сложен, чертовски силен и к тому же блещет интеллектом. Власов – это сенсация из сенсаций. Его выступление было настолько потрясающим, настолько сказочно-необыкновенным, что с ним не может сравниться ни одно событие в истории олимпийских игр». После ухода из большого спорта, установив 31-й мировой рекорд, Власов стал литератором. Первая книга Власова «Себя преодолеть»

была встречена на «ура». В этой книге он рассказывает о своей спортивной жизни, о многих проблемах большого спорта.

Ведущий 1:

Второй вопрос, который мы обсудим

Помогают ли занятия спортом познать самого себя?

Спорт – это творчество, требующее разносторонней подготовки.

Спортсмену нужна не только сила, выносливость, но и аналитический ум. Известный всему миру заслуженный мастер спорта по вольной борьбе, трёхкратный чемпион олимпийских игр, семикратный чемпион мира, Александр Медведь рассказывает.

«Поражение подстёгивает спортсмена. Начинаешь анализировать свои ошибки, искать новые тактические приёмы и ходы. Я неоднократно боролся с болгаринцем Османом Дуралиевым. И его тренер Пётр Райков сказал мне как-то после схватки: «Вроде я тебя как спортсмена досконально знаю, но ты сегодня опять был непредсказуем».

Я действительно всегда искал новые технические варианты, всё время совершенствовался. Были случаи, когда понимал, что придётся туго. Однажды боролся с американцем Крисом Тейлором, который весил 198 кг. Я же во время этого выступления весил 111 кг. Он сразу попытался задавить меня массой. Но я его вовремя подсёк и даже применил свой коронный приём – перевернул за предплечье. Даже сам от себя не ожидал этого. Только потом, анализируя своё выступление, решил, что помогло извечное «капание» в себе, вечное стремление дать оценку своим действиям на помосте.

Ведущий 2:

Третий вопрос такой. Можно ли поставить знак равенства между понятиями спорт и здоровье?

Когда говорят о спорте, всегда в нашем сознании где-то рядом вертится здоровье, закаливание, здоровый образ жизни. Действительно, когда мы занимаемся спортом для души, для здоровья, для себя, не ради побед и наград, то спорт способствует сохранению здоровья.

Мы сегодня уже говорили о Юрии Власове, олимпийском чемпионе по тяжёлой атлетике. В 1957 году на соревнованиях во Львове, Власов пытался взять рекордный вес и не удержал штангу. У него был очень серьёзно повреждены позвоночник и нога. Но, несмотря на это, он смог победить болезнь и вернуться в спорт.

Ведущий 1:

Достижения современных спортсменов чрезвычайно высоки. И, чтобы добиться успеха, приходится отдавать спорту все мысли, силы и даже здоровье. Кроме того, для серьёзных занятий необходимы и недюжинные физические данные, способности, и определённый склад характера. Вместе с тем не секрет, что чрезмерные физические нагрузки в профессиональном спорте нередко приводят к весьма нежелательным последствиям. Физкультура же приносит отличное самочувствие, прекрасное настроение, уверенность в себе, без чего в нынешнее время нельзя быть хорошим профессионалом, сделать успешную карьеру. Но я прошу обратить ваше внимание ещё и на то, что, несмотря на

травмотичность некоторых видов спорта, наши спортсмены после перенесённых травм мечтают об одном: вернуться в спорт. Значит, есть что-то чарующее, завораживающее, что не отпускает человека, когда он вкусил радость победы. Недаром говорят многие чемпионы, что даже не могут описать то чувство гордости, волнения, счастья, которые они испытывают, когда спортсмен стоит на пьедестале, а в это время звучит гимн нашей страны.

Наш четвёртый вопрос, который мы обсудим, такой. Римский врач Цельс делил лечение на три способа: травмами, хирургическим путём и образом жизни. Какой способ вы считаете самым разумным?

Учёные, рассматривая все факторы, влияющие на здоровье, установили, что здоровье человека зависит от следующих факторов:

- от внешней среды – на 20-25%;
- от генетической предрасположенности – на 15-20 %;
- от здравоохранения – на 8-10%;
- от образа жизни – на 50-55%.

Результаты анкетирования

В конце классного часа хочется пожелать всем участникам крепкого здоровья. И помните, что природа к нам очень щедра. Ведь достаточно всего 20 – 30 минут в день потратить на физзарядку, но такую, чтобы вспотеть и пульс участился вдвое, чтобы снизить риск заболеваний сердца в 2-3 раза. Двигайтесь больше.

Анкета «Здоровы ли вы физически?»

На каждый вопрос нужно выбрать один вариант ответа.

1. Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями?

- а) четыре раза в неделю
- б) два-три раза в неделю
- в) один раз в неделю
- г) иногда

2. Какое расстояние проходите пешком за один день?

- а) 4 км
- б) около 4 км
- в) менее 1,5 км
- г) 500 метров

3. Отправляясь в школу или в секцию, вы:

- а) идёте пешком
- б) часть - идёте пешком, часть – используя транспорт
- в) всегда используете транспорт

4. Если перед вами выбор: идти по лестнице или использовать лифт,

вы

- а) поднимаетесь всегда по лестнице
- б) поднимаетесь по лестнице, если нет груза
- в) иногда пользуетесь лестницей
- г) всегда пользуетесь лифтом

5. По выходным дням вы

- а) несколько часов работаете по дому или в саду

- б) целый день в движении, но без физического труда
- в) совершаете несколько коротких прогулок
- г) читаете и смотрите телевизор

За ответ «а» - получаете 4 очка, «б» - 3 очка, «в» - 2, «г» - 1

Подведение итогов:

Если вы набрали 8-13 баллов, то вы ленивы и вам необходимо заняться физическими упражнениями;

Если вы набрали 14-17 баллов, то ваша двигательная активность на среднем уровне;

Если вы набрали 18 баллов и более, то ваша двигательная активность в норме.