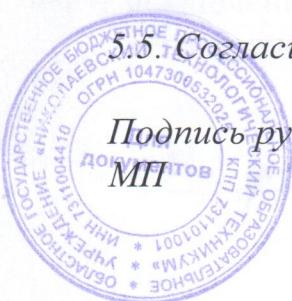


Приложение 1
к положению

ЗАЯВКА

на участие в областном конкурсе на лучшую методическую разработку по профилактике негативных явлений среди молодёжи

1. Полное название ОО: Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Николаевский технологический техникум»
2. Фактический адрес ОО (включая номер телефона, факса, e-mail):
Ульяновская область, р.п. Николаевка, ул. Комсомольская д.49 тел.884(247)2-10-03 ипро38mail.ru
3. Наименование работы: «Здоровье-главная ценность в жизни человека»
4. Номинация:
методические разработки классных часов
5. Основная информация о работе: мероприятие проведено в рамках проекта Клуба « Семейная мозаика», согласно месячника по профилактике вредных привычек.
- 5.1. Автор (ы) разработки: Семёнова Галина Николаевна Николаевна
- 5.2. Цель мероприятия: Расширить знания обучающихся о преимуществе здорового образа жизни, формировать стремление к здоровому образу жизни, воспитывать негативное отношение к вредным привычкам.
- 5.3. Должность авторов разработки в ОО: социальный педагог
- 5.4. Контактный тел, факс, e-mail: 8 84(247)2-10-03



5.5. Согласие на обработку персональных данных участника прилагается.

Подпись руководителя ОО
МП

(Г.У. Гончаров)

Клуб общения: «Здоровье - главная ценность в жизни человека!»

Автор: социальный педагог Галина Николаевна Семёнова

ОГБПОУ Ник ТТ

2. Описание методической разработки.

2.1 Актуальность методической разработки

Выбор данной темы послужили следующие данные: в Николаевском районе ежегодно население уменьшается на 1200-1500 человек, а рождается и приезжают на постоянное место жительство около 700-800 чел. т.е. народонаселение уменьшается в том числе в связи со смертью трудоспособного населения (30%). На первом месте - смерти от неестественных причин (т.е. суицид, утопление, от алкоголя и др. вредных привычек).

В начале учебного года, проведя анкетирование групп первокурсников, выяснилось, что 60% обучающихся не получили полноценного семейного воспитания, не имеют четкого ценностного представления о составляющих понятия здоровья, а с другой стороны выявлена заинтересованность данной темой через совместную деятельность, в каком-то объединении привели к выбору темы методической разработки.

Поэтому данную тему включили в месячник по профилактике вредных привычек: « Здоровье главная ценность в жизни человека! ». Молодые люди должны сами следить за своим здоровьем - отказаться от вредных привычек, в том числе отказаться употреблять вредную пищу, кроме того это и связь с профессиональными требованиями сварщика и повара, по которым обучаются в техникуме.

2.2. Цель: расширить знания обучающихся о преимуществе здорового образа жизни, формировать у студентов стремление к здоровому образу жизни, воспитывать негативное отношение к вредным привычкам.

2.3. Задачи: Сформировать систему ценностей, связанных с искоренением вредных привычек у обучающихся, воспитать потребность употреблять здоровую пищу, интерес к здоровому образу жизни.

2.4. Срок выполнения: шесть месяцев.

2.5. Участники : обучающие 1 курса-группы 1-20, 2-20, 3-21, 3-22 .

Участвуют в работе клуба заместитель директора по УВР, психолог, классные руководители, привлекаются специалисты из центра «Семья» (психолог, социальный педагог) работники районной библиотеки , мастера производственного обучения и достойные жители и многодетные семьи Николаевского района. Встречаемся ежемесячно в рамках проекта: «Семейная мозаика», чтобы сформировать представление о здоровой счастливой семье, рождению здоровых детей, в сохранении семейных традиций.

3.Содержание методической разработки

3.1Этапы реализации.

- Тестирование обучающихся: « Мое здоровье».
- Обработка теста « Мое здоровье».
- Проведение классного часа.

3.2.Краткий план работы.

1.Дискуссия по проведенному ранее тесту: « Мое здоровье!»-заместитель по УВР Н.В.Рыбкина. Здоровье человека-это самая главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги! Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных трудностей, не сможете полностью реализоваться в современном мире. Хорошее здоровье-основа долгой ,счастливой и полноценной жизни. Каждый нормальный человек стремиться прожить свою жизнь долго и счастливо. Но всё ли мы делаем для этого? Если проанализировать «Каждый шаг» нашего типичного дня, то скорее всего всё с точностью дооборот.

Здоровый образ жизни предполагает....? (вопрос студентам)

Правильно-оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие к жизни. т.е Здоровый образ жизни в целом, физическая культура, и спорт в частности, становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового образа жизни. Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни- это его личный успех.

2.Физическое,социальное и психическое здоровье человека. Психолог Л.В. Л.В.Поздова.

Здоровье---это? Итак, ребята, что же такое здоровье? На этот кажущийся поначалу простым вопрос люди пытаются ответить с глубокой древности. Здоровье-это состояние полного физического, психического и социального благополучия. т.е здоровье это- нормальное состояние организма, когда, все наши органы работают дружно, ритмично, согласованно между собой и окружающей средой.

Сейчас мы с вами подискутируем , что же такое здоровье с позиции трех составляющих?

Физическое здоровье связано с работой нашего организма, нам важно знать, как должен работать наш организм. Прежде всего, у человека должно быть здоровое тело, правильное, красивое телосложение. достаточный вес ,рост относительно своего возраста.

Человек должен иметь хорошую физическую подготовку, а это крепкую мышечную силу в руках и ногах, хорошо переносить физическую нагрузки, при этом не чувствовать сильной усталости. Безусловно, здоровый человек редко болеет простудными заболеваниями, т.е.имеет хорошую защитную функцию против вирусов и микробов.

Социальное здоровье человека-это не что иное, как его социальная активность, поведение в обществе, личное отношение к миру. То есть здесь мы можем рассматривать те качества личности, которые будут обеспечивать гармонию между потребностями данного человека и общества в целом.

Очень важно, чтобы человек стремился к самореализации и постоянному личностному развитию. Некоторые, например, находят способ самореализации в своей учебе или карьере, другие- в семье и детях.

Таким образом ,социальное здоровье означает способность к общению с другими людьми в условиях окружающей среды и наличие личностных взаимоотношений, приносящих удовлетворение.

Психическое здоровье. Мы понимаем наши чувства (настроение хорошее, веселое, либо грустное, плохое) чувство радости, дружбы любви, взаимопонимания, взаимоуважения, и так далее, но есть такие эмоциональные чувства, как страх, угнетение, унижение, обида, боль. И в зависимости от того, какие у них преобладают чувства, таким будет наше эмоциональное здоровье.

Важным для положительного состояния организма является приобретение хороших друзей, наличие хорошей, счастливой семьи, очень важно, чтобы человека понимали в его окружающей среде, чтобы ему было комфортно, чтобы он умел не только высказать свои претензии к окружающим, но и уступать другим, не создавать конфликтные ситуации.

3. Презентация «Правильное питание-залог здорового образа жизни»

Социальный педагог Г. Н. Семёнова. Вместе с ребятами сделали вывод, что здоровье человека зависит 30% от генетики, 10-15% от экологии, 10-15% от медицины и 40% от правильного питания и образа жизни. Пищевые наркотики-кока кола, чипсы, сухарики и другие продукты с вредными добавками вредят здоровью.

4. Мастер-класс «Витамины- важная добавка к питанию»

Мастер производственного обучения Кистанова А.В., как альтернативу вредным привычкам, провела мастер класс «Витамины- важная добавка к питанию», вместе с обучающимися подвели итог: необходимо есть натуральные продукты, без химических добавок, тем самым сохранять свое здоровье и продолжительность своей жизни, увеличивать народонаселение Николаевского района.

Далее с обучающимися провели рефлексию: ребята высказали свое мнение и отношение к проведенному мероприятию. Обсуждали о том, что нового узнали для себя, о том, что те знания, которые получили, помогут в выборе здорового образа жизни.

3.3.Методическое обеспечение: «Национальный проект «Демография», Основы государственной молодежной политики РФ на период до 2025года, «Стратегия социально-экономического развития МО «Николаевский район», Физиология питания (А.Н.Мартинчик).

4.Результаты методической разработки.

Было проведено тестирование по методике Резапкиной Г.В. « Твои жизненные ценности». Результаты были следующие: плохо жить без...-на первом месте- **здоровье** (75%), на втором месте- **счастье и любовь** (15%), на третьем месте- цели в жизни(10%), далее поддержки, знаний, общения, работы. Даная методическая разработка актуальна для данного возраста. Применен конкретный статистический материал. Данная разработка используется второй год в рамках занятия клуба « Семейная мозаика». Может быть использована классными руководителями, при проведении классного часа, также в рамках Уроков здоровья.