

Розробник: Наталія Чумаченко, спеціаліст, класний керівник академічної групи 131-ВД-24



Здорова молодь – здорова нація

Здорова молодь є запорукою успішного майбутнього будь-якої нації. Це означає не тільки відсутність хвороб, але й фізичний, психічний і соціальний добробут.



ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ:

1. Познайомитися з видами здоров'я та факторами, які негативно впливають на людський організм.
2. Визначити основні компоненти здорового способу життя.
3. Сформулювати правила здорового способу життя.

Види здоров'я:

- Фізичне
- Психічне
- Соціальне
- Духовне



Фізичне здоров'я - правильне функціонування організму, його систем і органів.





Емоційне здоров'я -
емоційно здорова людина
здатна розпізнавати і
називати емоції

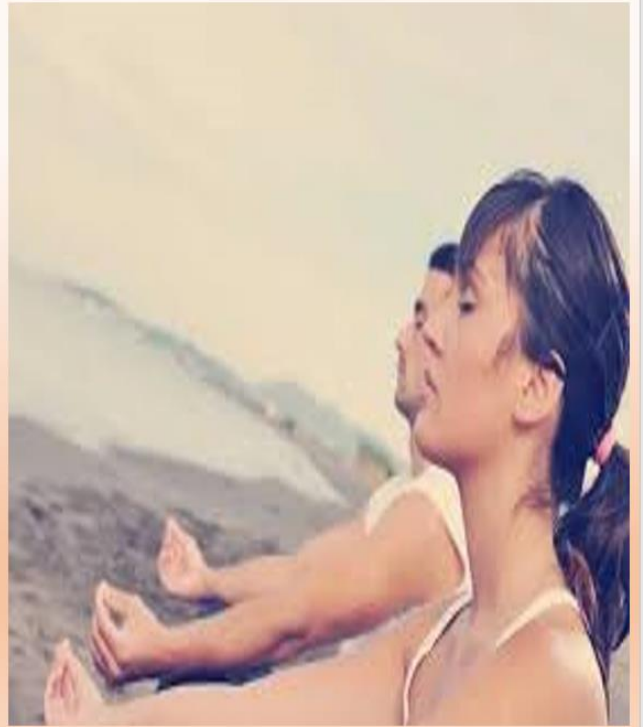
Психічне здоров'я - пов'язане з
підтриманням психічної рівноваги, і в
ньому є управління емоціями.



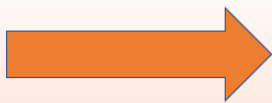
Соціальне здоров'я - говорить про можливість адаптації в
групі. Виражає здатність людини встановлювати, підтримувати
і розвивати правильні відносини з іншими людьми.



Духовне здоров'я -
відображається вірою
людини. Це спосіб вираження
своїх переконань і релігійних
практик.



Фактори впливу на здоров'я:



- Генетична спадковість
- Шкідливі звички
- Матеріальний добробут
- Якість повітря, води та їжі
- Харчування та фізична активність
- Психологічні фактори

Асоціативний кущ



Хворіють діти – хворіє нація



Значення здоров'я молоді для майбутнього країни



Соціальна відповідальність

Здорова молодь є відповідальними громадянами, що дбають про добробут свого суспільства та майбутніх поколінь.

Економічний розвиток

Здорові молоді люди здатні будувати кар'єру, засновувати сім'ї та створювати майбутнє для себе та своїх дітей

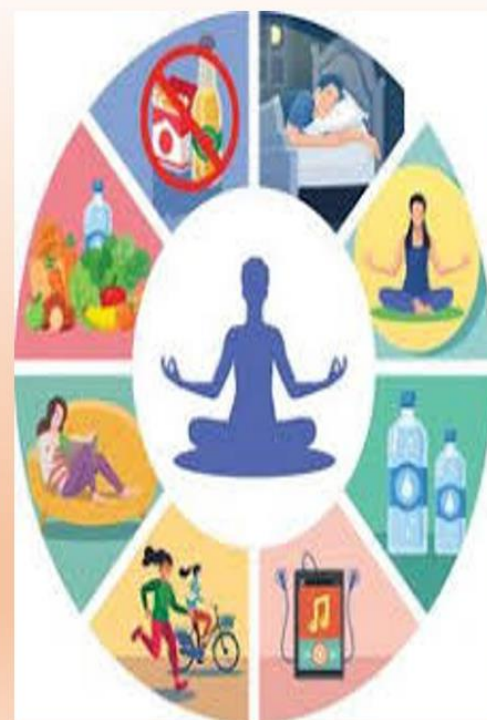
Компоненти здорового способу життя:



- ✓ раціональне харчування;
- ✓ фізична активність;
- ✓ загартування організму;
- ✓ особиста гігієна;
- ✓ Відсутність шкідливих звичок;
- ✓ здоровий сон;
- ✓ водний баланс;
- ✓ позитивні емоції;
- ✓ психічне здоров'я;
- ✓ соціальна активність;
- ✓ профілактика хвороб.

Основні правила:

- 1 Правильне харчування
- 2 Фізична активність
- 3 Гігієнічний догляд
- 4 Режим дня
- 5 Позитивний настрій
- 6 Дбайливе ставлення до себе
- 7 Відмова від шкідливих звичок
- 8 **РАЗОМ – ВЕСЕЛИШЕ!**



Дякую за увагу!

Тема: Здорова молодь – здорова нація

Вид заняття: виховна година

Мета: а) ознайомити студентів із видами здоров'я, компонентами здорового способу життя; формувати навички здорового способу життя; виховувати шанобливе ставлення до свого здоров'я.

Навчальне обладнання, ТЗН, презентація тощо: комп'ютер, мультимедійна презентація, платформа ZOOM

Інформаційні джерела:

<https://ua.izzi.digital/DOS/327114/478048.html>

<https://sladella.com/ua/zszh/ludina-i-zdorovija/>

<https://dimp.gov.ua/zdorov-ya-molodi-zaporuka-uspishnogo-majbutnogo-ukraini/>

Структура заняття

1. Організаційна частина
2. Актуалізація опорних знань
3. Мотивація навчальної діяльності
4. Повідомлення теми, формування мети та основних завдань
5. Усвідомлення нових знань
6. Узагальнення й систематизація вивченого.
7. Підбиття підсумків.

План

Організаційна частина

Добрий день шановні студенти та колеги! Діти, сьогодні ми зібралися на відкриту виховну годину. Пропоную вам самостійно визначити тему нашого заняття, розгадавши кросенс (асоціативну загадку).

Кросенс

Подивіться уважно на зображення на слайді і спробуйте сформулювати тему виховної години. Так ви абсолютно праві тема нашого заняття «Здорова молодь – здорова нація».

Ми живемо зараз в непростий час Державна політика спрямована на збереження здоров'я молоді. І я обрала таку тему не випадково, проблема збереження здоров'я стала актуальною. Актуальна ця проблема, на жаль, і для нашого колективу. Напередодні було проведено анкетування «Шкідливі звички». За результатами анкетування 55% студентів в групі мають шкідливі звички.

Тому сьогодні ми:

1. Познайомимося з видами здоров'я та факторами, які негативно впливають на людський організм.
2. Визначимо основні компоненти здорового способу життя.
3. Сформулюємо правила здорового способу життя.

1. Здоров'я людини - згідно Всесвітньої організації охорони здоров'я - це стан повного фізичного, розумового і соціального благополуччя. В останні роки це визначення було доповнено здатністю вести продуктивне соціальне та економічне життя, а також духовним виміром. Щоб краще зрозуміти це поняття, його можна розділити на безліч невеликих областей. Серед основних видів здоров'я можна виділити наступні:

- Фізичне;
- Психічне;
- Соціальне;
- Духовне;

Фізичне здоров'я - правильне функціонування організму, його систем і органів. Фізичне здоров'я також говорить про баланс між анаболічними і катаболічними процесами. Тобто баланс між такими процесами, що спрямовані на створення та відновлення тканин організму, як ріст м'язів чи відновлення клітин, та процесами розщеплення складних речовин для вироблення енергії. Організм ми визнаємо здоровим фізично тоді, коли в ньому не протікають патологічні процеси (хвороби), а його елементи функціонують адекватно. Не обов'язково бути дуже спортивним, щоб сказати, що ви фізично здорові.

Психічне здоров'я поділяється на два типи:

- Емоційне здоров'я;
- Психічне здоров'я;

Емоційне здоров'я - емоційно здорова людина здатна розпізнавати і називати емоції. Вона також може висловити їх відповідним чином. Вона робить це відповідно до соціальних правил і норм.

Психічне здоров'я - пов'язане з підтриманням психічної рівноваги, і в ньому є управління емоціями – здатність справлятися зі стресом, напругою, занепокоєнням, депресією, гнівом, агресією та іншим.

Психічне здоров'я говорить про правильний перебіг розумових процесів. Воно показує здатність мислити логічно і ясно.

Психічне здоров'я пов'язане з правильністю роботи нервової системи, особливо центральної нервової системи.

Соціальне здоров'я - говорить про можливість адаптації в групі. Виражає здатність людини встановлювати, підтримувати і розвивати правильні відносини з іншими людьми або тваринами. Відповідний соціальний статус людини, вміння спілкуватися з навколишніми дає змогу створити належні умови для формування і зміцнення здоров'я.

Духовне здоров'я - відображається вірою людини. Це спосіб вираження своїх переконань і релігійних практик. Воно показує - вираження особистого набору правил, поведінки і способів досягнення внутрішнього спокою і рівноваги.

Усі ці види вони взаємопов'язані і взаємообумовлені і є складниками нашого здоров'я.

Бесіда. А як ви вважаєте, які фактори можуть впливати на наше здоров'я?

- **Біологічні:** генетична спадковість, фізіологічний стан (вік, стать, рівень гормонів, фізична форма організму), психічний стан (емоційна стабільність, стресостійкість)
- **Соціальні фактори:** **рівень освіти:** освічені люди зазвичай мають більше знань про здоровий спосіб життя; **матеріальний добробут** (доступ до якісної їжі, медицини, умов життя); **соціальне середовище** (підтримка сім'ї, друзів, вплив суспільних звичок);
- **Екологічні фактори:** якість повітря, води та їжі; епідеміологічна ситуація;
- **Спосіб життя:** харчування (раціональне харчування забезпечує організм енергією та поживними речовинами; переїдання чи дефіцит харчових компонентів призводять до хвороб); **фізична активність** Регулярні тренування зміцнюють серце, судини, м'язи; **шкідливі звички** (куріння, алкоголь, наркотики значно погіршують здоров'я); **Режим сну та відпочинку:** недостатній сон призводить до втоми, зниження імунітету; **Гігієна:** дотримання правил особистої та побутової гігієни запобігає багатьом інфекційним хворобам.
- **Медичні фактори:** доступ до якісної медицини, регулярне обстеження, профілактика захворювань; рівень розвитку охорони здоров'я в країні.
- **Психологічні та емоційні фактори:** хронічний стрес, депресія, тривожність негативно впливають на імунну та серцево-судинну систему; позитивний настрій і емоційний комфорт сприяють тривалому та якісному життю.

Скажіть, будь ласка, а який із факторів залежить особисто від нас, на який ми можемо впливати? (спосіб життя, а саме шкідливі звички)

Сьогодні ми детально зупинимось на шкідливих звичках. А з чим асоціюються у вас шкідливі звички?

Асоціативний куц до слова шкідливі звички:

- вживання алкоголю;
- куріння або паління;
- інтернет залежність;
- гаджетозалежність;

зловживання шкідливою їжею;
наркоманія.

Випереджальне завдання.

На сьогодні декілька студентів мали випереджальне завдання, щоб більше розповісти про шкідливі звички з важкими наслідками. І зараз Дмитро Вараниця розповість нам про вплив куріння на організм людини.

Презентація + приклад

Слово викладача. За результатами анкетування, яке проводилось в нашій групі 50% уже сьогодні пробували палити і навіть палять. Основна причина, що спонукає палити великий відсоток з вас обрали - отримати нові відчуття, а також або за компанію або що це круто і модно. Сьогодні куріння вейпу – стало трендом останніх років. Молодь дедалі частіше віддає перевагу електронним сигаретам замість нікотинових. За даними Центру громадського здоров'я, кожний п'ятий підліток в Україні курить вейп. **Але чи такий він безпечний? Звідки міф про нешкідливість електронних сигарет? Прошу вас переглянути відео та дати відповідь** чи електронка не шкодить здоров'ю? Чи є він безпечним? А чи готові ви ризикувати своїм здоров'ям, щоб в майбутньому побачити до яких процесів, можливо навіть не зворотніх, може привести куріння електронки?

Відео <https://www.youtube.com/watch?v=uihOy8sG0Ug>

Після перегляду відео обговорення. Які висновки для себе зробили?

Поділіться.

Маємо ще один виступ Куницький Станіслав розповість про наркоманію та алкоголізм розповість, яким чином люди можуть стати залежними. (*презентація*)

Слово викладача. Як бачите кожна з цих звичок спричинює залежність людини від тієї чи іншої речовини, яку вона вживає.

Ми пересвідчилися в тому як шкідливі звички впливають на наше здоров'я.

Мінідиспут. Є така народна мудрість: **хворіють діти – хворіє нація.**

Як ви розумієте це прислів'я?

(що коли ти хворий, то не можеш нормально працювати, створити сім'ю, вчитися, нормально жити)

Так дійсно,

Діти – це майбутнє кожної країни. Вони виростають і стають тими, хто розвиває економіку, науку, культуру, політику.

Якщо діти хворіють, це впливає на їхній фізичний, розумовий і моральний розвиток, що в довгостроковій перспективі відображається на всьому суспільстві. Здорові молоді люди здатні будувати кар'єру, засновувати сім'ї та створювати майбутнє для себе та своїх дітей. Здорові молоді є відповідальними громадянами, що дбають про добробут свого суспільства та майбутніх поколінь.

А хто може поділитись досвідом, як ви вже сьогодні дбаєте про своє здоров'я?

2. Отже, давайте разом визначимо компоненти здорового способу життя.

Компоненти або складові здорового способу життя:

- раціональне харчування;
- фізична активність;
- загартування організму;
- особиста гігієна;
- відсутність шкідливих звичок;
- здоровий сон;
- водний баланс;
- позитивні емоції;
- психічне здоров'я;
- соціальна активність;
- профілактика хвороб.

3. А тепер пропоную вам сформувати для себе правило або декілька правил яких ви готові розпочати дотримуватись вже сьогодні аби бути здоровими. У вас є 2 хв.

Пам'ятайте, що коли людина здорова — їй усе під силу.

Здоров'я молоді - це відповідальність кожного. Здоров'я нації починається з кожної окремої людини. Давайте дбати про своє здоров'я. Дякую за активну роботу!