

**Цикл занятий «Разговоры о важном»
Тема 11. «Россия - здоровая держава»**

Дата проведения: 25 марта

Цель занятия: формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия, осознанного отношения к своему здоровью и безопасности, потребности физического самосовершенствования, неприятия вредных привычек.

Формирующиеся ценности: жизнь, здоровый и безопасный образ жизни, физическое совершенствование, личная и общественная безопасность, гражданственность, патриотизм.

Продолжительность занятия: 30 минут.

Рекомендуемая форма занятия: дискуссия с использованием видео, цитат, презентации.

Комплект материалов:

- сценарий;
- методические рекомендации;
- презентация;
- видеоролики;
- дополнительные материалы.

Этапы занятия

Мотивационно-целевой этап: приветствие, беседа.

Основной этап: обсуждение дискуссионных вопросов.

Заключительный этап: анкетирование, беседа.

Ход мероприятия

Педагог: Согласно результатам Всероссийского социологического исследования ценностных ориентаций современной молодежи, проводимого ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания», здоровье занимает первую строчку в рейтинге характеристик, входящих в профиль желаемых представлений студентов СПО о себе в будущем.

Исследование показало, что для 49% респондентов из СПО здоровье является одним из главных залогов успеха в жизни.

Считаете ли вы здоровье залогом будущего успеха в жизни? Почему?

Ответы обучающихся

Педагог: По определению ВОЗ, здоровье человека — это состояние полного физического, ментального и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Что, в вашем понимании, значит вести здоровый образ жизни?

Ответы обучающихся

Педагог: Вы знаете, что *аспектами ЗОЖ являются правильное, сбалансированное питание, физическая активность, гигиенический уход, соблюдение режима дня, укрепление иммунитета, психическое и эмоциональное благополучие, отсутствие вредных привычек.*

Вопросы к обсуждению:

Ведете ли вы здоровый образ жизни? Из чего он состоит?

Какие у вас есть полезные для здоровья привычки?

Занимаетесь ли вы спортом?

Сколько часов в сутки спите?

Регулярно ли питаетесь? Считаете ли свое питание сбалансированным?

Много ли времени проводите в смартфоне?

Ответы обучающихся

Педагог выслушивает ответы, упорядочивает здоровые привычки: регулярное питание, употребление достаточного количества воды, неупотребление вредной пищи, в том числе фастфуда, посещение спортивных секций, сохранение психического здоровья. Обращает особое внимание на соблюдение обучающимися режима дня, прежде всего, режима сна и сбалансированного питания.

Педагог организует беседу о вредных привычках, к которым, помимо курения сигарет и употребления алкогольных напитков, следует отнести употребление энергетиков и газированных напитков, курение вейпов (электронных испарителей), чрезмерно долгое проведение времени в компьютере, телефоне.

Какими могут быть последствия вредных привычек?

Вспомните известных личностей, чья карьера и личная жизнь были разрушены из-за вредных привычек, чья жизнь оборвалась из-за этого.

Ответы обучающихся

Педагог: Последствия вредных привычек могут быть самыми **разными:** развитие психологической зависимости; появление проблем с сердечно-сосудистой системой; нарушение мозговой деятельности; снижение иммунитета; отравление организма токсическими веществами; негативное влияние на печень; повышение риска развития патологий у будущих детей.

Как забота о своем здоровье связана с заботой о здоровье других людей?

Почему важно проходить регулярные медицинские осмотры?

Ответы обучающихся

Педагог: Прохождение регулярных медицинских осмотров особенно важно для подростков в возрасте от 15 до 18 лет, так как в этом периоде происходят значительные изменения в организме, связанные с переходным возрастом.

Какие проекты для поддержания и укрепления здоровья уже есть в нашем регионе?

Какие бы вы проекты предложили для поддержания и укрепления здоровья граждан?

Педагог: Похожие проекты уже есть у нас в стране, например:

Федеральный проект «Укрепление общественного здоровья», субъекты Российской Федерации проводят мероприятия, направленные на профилактику вредных привычек: «Полезные и вредные привычки», «Как энергетики разрушают организм», «Здоровый образ жизни» и др.

Федеральный проект «Спорт – норма жизни». Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом.

Федеральный проект «Старшее поколение». Разработка и реализация программы системной поддержки и повышения качества жизни граждан старшего поколения.

Федеральный проект «Формирование здорового образа жизни». Проект направлен на увеличение числа граждан, ответственно относящихся к своему здоровью и ведущих здоровый образ жизни, в том числе тех, кто систематически занимается физической культурой и спортом, снижение потребления табака, совершенствование законодательства в области рекламы, связанного с алкоголем, табаком, нерациональным питанием.

Как вы думаете, что такое профессиональное здоровье?

Что нужно человеку для того, чтобы сохранять профессиональное долголетие?

Расскажите, знаете ли вы о рисках для здоровья, которые могут быть у выбранной вами профессии?

Ответы обучающихся

Педагог: Ни для кого не секрет, здоровье нужно человеку для того, чтобы завести семью, реализоваться в профессии. Поэтому профессиональное долголетие человека не должно быть пустым звуком. Очень важно сохранять профессиональную трудоспособность.

Сохранение профессионального долголетия работников – взаимная ответственность человека и государства.

В различных отраслях производства проводится множество мероприятий, уменьшающих воздействие вредных факторов на здоровье работников.

Какие корпоративные программы российских компаний по поддержке здорового образа жизни персонала вы знаете?

Что, на ваш взгляд, может быть частью таких программ?

Ответы обучающихся

Педагог: Действительно, для многих людей сегодня спорт, здоровые привычки и забота о себе стали неотъемлемой частью жизни. Собраться с коллегами после работы, чтобы сыграть в футбол или хоккей, выбраться на забег в выходные и принять участие в городских соревнованиях. Это так же естественно, как зайти за кофе по дороге на работу или сходить в кино с друзьями.

Заключительный этап

Педагог: Итак, здоровье является основополагающей ценностью человека, профессиональная трудоспособность напрямую зависит от здоровья человека.

Опишите, каким вы видите образ «здорового человека».

Примерные вопросы для рефлексии:

О чем вам хочется подумать и поговорить после сегодняшнего занятия?

Захотелось ли вам получить больше информации по данной теме?

Остались ли у нас вопросы без ответов? Если да, то, какие?

О чем по теме занятия вы хотели бы еще узнать?

Довольны ли вы своим участием в занятии?

Ответы обучающихся

Разработал

Педагог-психолог