



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ПРИКАЗ

от 28.09.2020

№ 4613

г. Краснодар

О проведении научно-практических конференций

В целях формирования информационного пространства для эффективного профессионального взаимодействия педагогических работников при решении актуальных вопросов в сфере образования приказываю:

1. Утвердить программы онлайн научно-практических конференций (приложение № 1-10).
2. Директорам государственных бюджетных профессиональных образовательных учреждений, подведомственных министерству здравоохранения Краснодарского края, обеспечить участие педагогических работников в онлайн научно-практических конференциях.
3. Контроль настоящего приказа оставляю за собой.
4. Приказ вступает в силу со дня его подписания.

Первый заместитель министра



Л.Г. Кадзаева

Приложение № 6
к приказу министерства здравоохранения
Краснодарского края
от 28.08.2020 № 4613

**Программа онлайн научно-практической конференции
«Психолого-педагогические и методологические аспекты среднего
профессионального медицинского и фармацевтического образования»**

Начало 05.11.2020 в 13-00 часов

Участники: ГБПОУ «Белореченский медицинский колледж», ГБПОУ «Кропоткинский медицинский колледж», ГБПОУ «Лабинский медицинский колледж». ГБПОУ «Горячключевской медицинский колледж» ГБПОУ «Ейский медицинский колледж».

Модератор: Н.В. Марковская (ГБПОУ «Кропоткинский медицинский колледж»).

13-00 – 13-15 часов вступительное слово модератора.

13-15 –16-15 часов выступление докладчиков.

1. Скляр Христина Андреевна (ГБПОУ «Кропоткинский медицинский колледж»). Формирование экологической компетентности у студентов медицинского колледжа.

2. Бабаев Николай Рачикович (ГБПОУ «Белореченский медицинский колледж»). Организация самостоятельной работы студентов при изучении МДК.06.01 «Организационно-аналитическая деятельность» в условиях реализации ФГОС СПО.

3. Мищенко Татьяна Петровна (ГБПОУ «Белореченский медицинский колледж»). Роль современных технологий в оценке профессиональной квалификации студентов среднего профессионального образования.

4. Сыромятникова Наталия Валерьевна (ГБПОУ «Белореченский медицинский колледж»). Индивидуальный учебный проект студентов медицинского колледжа как средство индивидуализации подготовки компетентного специалиста.

5. Щелкунова Наталья Ивановна (ГБПОУ «Белореченский медицинский колледж»). Технология сотрудничества как средство активизации учебной деятельности студентов.

6. Жадан Светлана Анатольевна (ГБПОУ «Ейский медицинский колледж»). Применение электронных образовательных ресурсов на занятиях ПМ.04. Выполнение работ по профессии младшая медицинская сестра по уходу за больными.

7. Конькова Светлана Николаевна (ГБПОУ «Ейский медицинский колледж»). Применение современных образовательных технологий при изучении иностранного языка в медицинском колледже.

8. Мазуренко Диомид Валерьевич (ГБПОУ «Ейский медицинский колледж»). Применение технологии проблемного обучения в процессе обучения ПМ.02. Лечебная деятельность.

9. Шевченко Оксана Сергеевна (ГБПОУ «Ейский медицинский колледж») Применение игровых технологий на занятиях МДК.02.01. Сестринский уход при различных заболеваниях и состояниях.

10. Гришко Ирина Николаевна (ГБПОУ «Ейский медицинский колледж») Опыт организации научно-исследовательской работы студентов в ГБПОУ «Ейский медицинский колледж».

ОТЗЫВ

о владении навыками организации и эффективности воспитательной работы преподавателя профессиональных модулей Бабаевым Н.Р.

Бабаев Николай Рачикович - преподаватель профессиональных модулей является автором социально-значимых проектов реализуемых с 2019 года в ГБПОУ «Белореченский медицинский колледж».

В период с 2019 по 2021 годы разработаны и реализуются социально-значимые проекты:

— «Мой выбор: от профориентации – к профессиональному самоопределению»

Цель данного проекта – формирование профессионального самосознания студентов, оказание помощи студентам в реализации их образовательно-профессиональных планов, это создание обоснованной системы мер по профессиональной ориентации молодежи.

— «Мы вместе» - проект социализации детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) – это проект внутри муниципального взаимодействия ГБПОУ «Белореченский медицинский колледж» и ГКОУ школы №10 г. Белореченска.

Волонтеры студенты и преподаватели колледжа взаимодействуют с педагогами ГКОУ школы №10 г. Белореченска при организации и проведении мероприятий различной направленности: творческие мастер-классы и мероприятия спортивно-оздоровительной направленности, групповые консультации и тренинги для учащихся и их родителей и др.,

— «Колледж – территория здоровья» - проект, мероприятия которого направлены на формирование здорового образа жизни студентов. В рамках данного проекта проводятся мероприятия с использованием различных форм деятельности, таких как поисково-исследовательская работа, тематические уроки, беседы, конкурсы, тематические выставки, акции, показы фильмов, посещение спортивных комплексов и т.д. Осуществлено социальное партнерство с муниципальными молодежными организациями, средствами массовой информации и т.д.

Как автор проектов, Бабаев Н.Р., большое внимание уделяет воспитательной работе обучающихся колледжа.

В рамках реализации социально-значимых проектов составлены планы – графики проведения мероприятий.

Основным направлением воспитательной работы Бабаева Н.Р. является воспитание у студентов уважительного и ответственного отношения к выбранной профессии, формирование гармоничной, самодостаточной и компетентной личности будущего медицинского работника.

В рамках действующих проектов проведены такие мероприятия как:

«Формула успеха - труд по призванию», классный час в рамках проекта «Мой выбор: от профориентации – к профессиональному самоопределению»

Игровая программа «Играть любят все» по ЗОЖ
Игровая программа «Щи да каша – радость наша!»,
Классный час на тему «Книга в нашей жизни» в рамках проекта «Мы вместе».

В рамках реализации проекта «Колледж – территория здоровья»:

«Здоровый образ жизни»

«От культуры тела – к культуре духа»

«Сегодня в моде здоровый образ жизни»

– Вместе с преподавателем студенты колледжа организуют и проводят внутриколледжные праздники и мероприятия, участвуют в волонтерской работе. Создана система взаимодействия с педагогами ГКОУ школы №10 г. Белореченска, которая повышает уровень толерантности волонтеров – студентов колледжа к детям с ОВЗ и детям-инвалидам, расширяет сферу их личностной и профессиональной компетентности.

Деятельность Бабаева Николая Рачиковича в полном объеме реализует поставленные цели и задачи в системе учебно-воспитательного процесса в медицинском колледже и концепцию профессионального медицинского образования в ГБПОУ «Белореченский медицинский колледж».

Заместитель директора
по воспитательной работе
ГБПОУ «Белореченский медицинский колледж»

Н.В.Воронцова

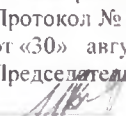
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Белореченский медицинский колледж» министерства
здравоохранения Краснодарского края

Социально-значимый проект

**«Мой выбор: от профориентации – к
профессиональному самоопределению»**

Руководители проекта:

преподаватели колледжа - **Бабаев Н.Р.**, Коньшин И.В.,
Майковский К.А., Сиденко Н.В., Макаусова Г.В., Боровко Н.А.,
Таратайченко Н.В., Мягкинская М.В., Юракова Л.А.,
Сыромятнова Н.В., Таратайченко Н.В., Краснянская Е.Н.

Рассмотрено на заседании ЦПК
Протокол № 1
от «30» августа 2020г
Председатель ЦПК

И.В.Коншин



Согласовано
И.о. зам. директора по УР

М.В.Мязкинская

МЕРОПРИЯТИЯ ПРОЕКТА

Блок: вторичная профориентация

Цели: – развитие познавательного интереса к профессии;

– формирование профессионального самосознания студентов;

– оказание помощи студентам в реализации их образовательно-профессиональных планов;

– сохранение контингента.

№п/п	мероприятие	Сроки проведения
1	Классный час «Как мы будем жить и учиться».	сентябрь
2	«Работа фельдшера на станции скорой медицинской помощи» (для специальности Лечебное дело)	октябрь
3.	«Моя профессия – медицинская сестра» (для специальности Сестринское дело)	октябрь
4.	Организация волонтерских отрядов по направлениям	октябрь
5.	Проведение круглых столов (встреч) с ветеранами здравоохранения, медицинскими работниками	По отдельному плану
6	Классный час «Формула успеха – труд по призванию»	ноябрь
7.	«Профессиональное самоопределение, подготовка к сдаче промежуточной и государственной итоговой аттестации»	Декабрь, апрель
8	Час общения по теме «Успешная личность»	март
9	«Есть благородная профессия и люди, преданные ей»	май

Класный час в рамках проекта «Мой выбор: от профориентации – к профессиональному самоопределению»

«Формула успеха - труд по призванию»

преподаватель: Бабаев Н.Р.
участники: студенты ГБПОУ
«Белореченский медицинский колледж»

«Формула успеха» для любого человека – это своеобразная цепочка действий, направленных на реализацию поставленной цели и достижение необходимого и желаемого результата. Только целеустремлённый и ответственный человек способен чётко определить свою формулу успеха, т.е. цель, ресурсы, средства и свои личностные возможности, которые приведут его к результату, называемому Успехом.

Очень важно, чтобы наши обучающиеся при достижении результата сохраняли чувство человеческого достоинства, нравственное совершенство, все те ценности, которые человек должен нести в себе как высокоморальная личность. А самое главное, чтобы они понимали, что рядом со словом «успех» обязательно должны стоять такие понятия, как «счастье», «любовь», «дружба».

Однако сегодня очень часто у молодого поколения на первый план выходят совершенно другие ценности – деньги, связи родителей, бездумная карьера и многое другое. Сложился стереотип следующей формулы успеха – получи хорошее образование, сделай карьеру, используя всевозможные связи, и ты – Успешный человек.

Очень больно и тревожно за нашу молодёжь, которая теряет моральную основу жизни. Наша задача разъяснить молодому поколению, что успешным человек становится только тогда, когда он постоянно стремится к личностному росту, ему не чужды слова «нравственность», «мораль» и он находится в гармонии с собой и окружающим миром. И, лучше всего, когда они самостоятельно смогут сформулировать эту правильную формулу, взвесив все «за» и «против», выразив своё личностное отношение к данной проблеме.

Нужно обучать студентов «формуле успеха». Тогда они будут замечать ошибки в жизни окружающих, анализировать их и стараться избегать в собственной жизни.

Цели:

Образовательная: раскрыть содержание понятия «успех», познакомить с жизнью выдающихся людей нашего государства, составить «формулу успеха».

Развивающая: развитие коммуникативных и общеинтеллектуальных умений и навыков: сравнивать, сопоставлять, находить аналогии, аргументировать свой ответ, вести диалог, проводить рефлексию действий.

Воспитательная: формирование у обучающихся мотивации к саморазвитию, личностному росту, ответственности через призму общечеловеческих ценностей.

Форма классного часа: круглый стол.

Возраст учащихся: 16-17 лет

ХОД КЛАССНОГО ЧАСА

1. Мотивационная часть:

Звучит музыка и на её фоне слова:

- К нему стремятся все, кто хочет реализовать себя как личность.
- Это здорово, когда ты его достиг!
- Чтобы его достичь, обязательно нужно приложить массу усилий.
- Его сравнивают с вершиной счастья.
- Он стоит рядом со словом «удача», и их часто путают.
- В него нужно верить.
- Это на пути к нему человеку говорят – «Дорогу осилит идущий».

Стихает музыка.

Ведущий: Здравствуйте ребята, сегодня у нас немного необычный классный час, так как нам предстоит поговорить об очень важном этапе в жизни человека, о той важной ступени, к которой стремится каждый, кто хочет реализовать себя как творческая личность. Нам предстоит определить эту важную ступень, выяснить, как можно её достичь, то есть мы разработаем настоящую формулу её достижения. И самое главное, попробуем выяснить: кто же из вас достиг или находится на пути к ней.

Итак, вы слышали сейчас основные характерные черты данной ступени, и я хочу услышать ваши предположения: о чем же сегодня пойдёт речь? (Успех.)

2. Упражнение “Ассоциации”

— Назовите слова, ассоциирующиеся у вас со словом “успех”. (Победа, счастье, удача, достижение.)

А теперь обратимся к «Толковому словарю» Ожегова: Что же такое успех?

1. Удача в достижении чего-нибудь.
2. Общественное признание.
3. Хорошие результаты в работе, учебе.

Маленькое, но такое веское и важное слово – «успех». Предлагаю вам попытаться «разложить» его по полочкам, пусть каждая буква станет целым словом, а полученные слова покажут внутреннее содержание понятия «успех»:

- «у» – упорство
- «с» – смелость
- «п» – принципиальность
- «е» – единство
- «х» – храбрость

Что же у нас получилось? (Мы перечислили качества человека, которые помогут ему достичь успеха.)

3. Что, с вашей точки зрения, значит “успешный человек”? Назовите известных вам успешных людей. В чем вы видите проявление их успешности?

Предлагается видеоролик о деятельности успешных людей:

- детский хирург Леонид Рошаль;
- министр обороны Сергей Шойгу;
- актёр, телеведущий Иван Ургант.

Беседа:

1. Можно ли наших героев назвать успешными людьми?
2. Какие личностные качества они должны были проявить при достижении высот успеха?
3. Что или кто помогает человеку достичь успеха?
4. Как сочетаются между собой понятия «успех» и «уважение» вообще и применительно к данным личностям конкретно?
5. С чего, на ваш взгляд, начинается путь к успеху?
6. Что бы вы пожелали нашим героям?
7. Приведите свои примеры успешных, на ваш взгляд, людей.

4. Деловая игра

Группа делится на 3 подгруппы, каждая из которых получает конкретное задание.

Подгруппа 1. Необходимо определить, какими же качествами должен обладать успешный человек. Предложен перечень, из которого нужно выбрать не менее 5, характеризующих успешного в жизни человека.

Затем представитель группы выписывает качества на доску и объясняет,

почему группа выбрала именно эти качества.

Предложенные качества:

- дух соперничества
- любознательность
- честность
- независимость
- предприимчивость
- уравновешенность
- эмоциональность
- профессионализм
- искренность
- воспитанность
- зависть чувство товарищества
- порядочность
- доброта
- честолюбие
- открытость
- организованность
- храбрость
- ответственность
- настойчивость
- недостаток поддержки
- лицемерие материальная озабоченность
- способность к творчеству
- интеллектуальная развитость
- послушание
- наличие убеждений
- чувство юмора
- вера в себя и свои силы
- неуверенность в себе
- способность адаптироваться
- разочарование
- равнодушие

Представление возможных результатов работы группы.

Пять качеств успешных людей с точки зрения психологов:

1. Такие люди честолюбивы.

Они видят себя способными стать лучше. Они развивают в себе способности, ни минуты не сомневаясь в правильности своих решений.

2. Они храбры.

Два самых больших врага вашего успеха — опасения и сомнения. Устранение опасений и сомнения — ключ к успеху.

3. Они верят в себя и свое дело.

Успешные люди верят в себя; они верят в своих друзей; верят в свою работу; верят в своих клиентов и т.д..

4. Они профессиональны.

Они профессиональны в любом деле, которым занимаются, так как постоянно учатся и совершенствуются.

5. Они ответственны.

Они понимают важность своего слова, любое дело они доводят до конца. На них можно положиться.

Подгруппа 2. Из этого же перечня качеств нужно выбрать те, которые мешают человеку стать успешным. Что часто мешает стать успешным?

Представитель группы выписывает качества на доску и объясняет, почему группа выбрала именно эти качества.

Представление возможных результатов работы группы.

1. Сомнение в своих силах, убежденность, что ты никогда не можешь преуспеть.

Ограничения эти человек ставит перед собой сам. Иногда человек смиряется с невозможностью достичь успеха. В этом случае некоторые люди капитулируют раньше,

чем выложатся полностью, и, в конце концов, сами уничтожают возможность успеха.

2. Преждевременное разочарование. Многие пытаются заниматься самосовершенствованием, но терпят неудачи. Если такое происходит раз за разом, может выработаться комплекс «все равно это напрасно». Даже если результат, который вы достигаете, невелик – не опускайте руки.

3. Нежелание перемен окружающими. Каждый человек связан с множеством других людей, которые хотят сохранить свои вложения в данного человека неизменными: им необходим человек, которого они знают. Люди часто пытаются воспрепятствовать попыткам близких измениться, подвергая их сомнению, высмеивая.

4. Материальная озабоченность. Человек погружается в решение только материальных проблем и совершенно забывает о мире творчества и идей.

Подгруппа 3. Необходимо представить ресурсы, которые играют большую роль в становлении успешного человека.

Представление возможных результатов работы подгруппы.

Ресурсы бывают внутренние и внешние. К тем ресурсам, которые, прежде всего, помогают человеку стать успешным, являются:

Семья

Друзья
Коллеги по работе
Материальное благополучие
Внутренняя гармония
Способности, талант

Вывод: Психологи утверждают, что успешный человек успешен в любом деле. Что же объединяет успешных людей? Как правило, дело не только в таланте и врожденных способностях.

Их отличают:

- активность: они ценят активный образ жизни, с удовольствием проявляют инициативу;
- креативность: они рассматривают проблемные ситуации как интересные задачи для решения и не боятся их;
- ответственность: готовы брать ответственность за свои поступки и решения на себя;
- уверенность: верят в свои силы и стремятся проявить свои возможности в полной мере;
- коммуникабельность: умеют грамотно дать обратную связь, поддержать, попросить о помощи.

5. Разработка формулы успеха

А теперь попытаемся всё же составить «Формулу успеха», т.е. соединить в единое целое все компоненты, которые позволяют человеку достичь успеха.

1) Нужно прежде в его поставить перед собой чёткую цель своей деятельности.

Самое трудное – научиться использовать возможности своего «Я» и направлять их на достижение успеха. Психологи считают, что один из главных шагов к жизненному успеху – правильная постановка цели. Я хочу напомнить вам отрывок из книги Льюиса Кэрролла «Алиса в стране чудес». Помните первую встречу Алисы с Чеширским котом?

- Скажите, пожалуйста, куда мне идти?
- А куда ты хочешь попасть? – ответил Кот.
- Мне все равно... – сказала Алиса.
- Тогда все равно, куда идти, – заметил Кот.

В этом отрывке сформулирован один из важнейших принципов жизни – цель определяет направление движения, направление нашей деятельности.

Давайте мы с вами вспомним, что же такое цель?

Цель – это осознанный образ предвосхищаемого результата. К сожалению, многие люди терпят неудачи в жизни, т.к. не имеют хорошо продуманных целей.

2) Путь к достижению цели будет более успешным при наличии

определённых ресурсов, как внутренних, так и внешних.

Ресурсы станут своеобразной почвой, на которой прорастут семена цели. (Семья, друзья, деньги, уровень образования и т.д.).

Например, что даёт нам семья? Домашний уют, понимание, моральную поддержку, материальную поддержку и т.д.

3) Следующий шаг: необходимо правильно подобрать средства.

Средства – это то, что и как мы будем использовать для достижения цели. Но все ли средства хороши для достижения цели? Какие нравственные ценности выбрать, на какие опереться в жизни, ведь от ценностных ориентаций также зависит направленность жизни человека, его взаимоотношения с людьми.

Обучающимся предлагается вымостить дорогу к цели кирпичиками нравственных ценностей.

На столе преподавателя лежат карточки с понятиями нравственных ценностей.

Классификация нравственных ценностей:

А) ценности повседневной жизни: прилежание, пунктуальность, трудолюбие, бережливость, ответственность, любовь к порядку;

Б) ценности человеческих отношений: благодарность, уважение, сострадание, толерантность;

В) ценности высшей сферы духовной жизни: самовыражение, самореализация, чуткость, способность сопереживать, сострадание, великодушие, милосердие;

Г) религиозные ценности: любовь к ближнему, смирение, вера и т. д.

4) Итогом деятельности станет – результат.

Мы пришли к конечной точке, которая позволит определить достиг ли человек успеха или нет, то есть, выполнена ли цель.

Вывод: Попробуем оформить нашу «формулу успеха»:

Формула успеха: ЦЕЛЬ → РЕСУРСЫ → СРЕДСТВА → РЕЗУЛЬТАТ = УСПЕХ

«Формула моего успеха»

А теперь, расскажите о себе: кто из вас считает себя успешным человеком, как вы достигли успеха и каковы ваши планы на будущее? (Учащиеся делятся своими достижениями и своими «формулами успеха»).

6. Рефлексия

Мы подняли сегодня очень важную тему: успех, успешный человек, формула успеха. К каким выводам вы сегодня пришли? Легко ли стать «успешным»? Я предлагаю со словом «успех» составить синквейн, который поможет вам закрепить в памяти сегодняшний разговор.

Успех
Притягательный, волнующий
Достигать, стремиться, работать
В основе лежит цель
Положительный результат

7. Итог занятия

Вам по 16-17 лет, у вас все впереди, в том числе и «успех».
Кто, по вашему мнению, достигнет успеха?

Стоящий на месте? «Моя хата с краю»
Идущий напролом? «После меня хоть потоп»
Тот, кто спотыкается, падает, поднимается и идет вперед?
И на память о нашем классном часе хочется подарить вам очень поучительную притчу, которая заставит вас задуматься о многом.

Я просил сил... а жизнь дала мне трудности, чтобы сделать меня сильным.

Я просил мудрости... а жизнь дала мне проблемы для разрешения.

Я просил богатства... а жизнь дала мне мозг и мускулы, чтобы я мог работать.

Я просил возможность летать... а жизнь дала мне препятствия, чтобы я их преодолевал.

Я просил любви... а жизнь дала мне людей, которым я мог помогать в их проблемах.

Я просил благ... а жизнь дала мне возможности.

Я ничего не получил из того, о чем просил. Но я получил все, что мне было нужно.

Желаю вам успехов на вашем жизненном пути. Я очень надеюсь, что вы тоже получите от жизни всё, что вам нужно.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Белореченский медицинский колледж» министерства
здравоохранения Краснодарского края

Социально-значимый проект
«Мы вместе»

г. Белореченск, 2020г

<p>Рассмотрено на заседании ЦПК Протокол № 1 от 30.08.2020г  И.В. Коншин</p>		<p>Согласовано: Директор ГБПОУ «Белореченский медицинский колледж»  К.А. Майковский</p> 
<p>Рассмотрено на педсовете ГКОУ школы № 10 г. Белореченска Протокол № 1 от 27.08.2020г</p>		<p>Согласовано: Директор ГКОУ школы №10 г. Белореченска  Е.Н. Лиманская</p>

Паспорт проекта

Название проекта	«Мы вместе»
Заказчик проекта	ГБПОУ «Белореченский медицинский колледж» ГКОУ школа №10 г. Белореченска
Руководители проекта	Майковский К.А. - директор ГБПОУ «Белореченский медицинский колледж» Лиманская Е.Н. – директор ГКОУ школа №10 г. Белореченска
Авторы – разработчики проекта:	Преподаватели колледжа: Бабаев Н.Р., Коньшин И.В., Майковский К.А., Сиденко Н.В., Макаусова Г.В., Боровко Н.А., Таратайченко Н.В., Мяжкинская М.В., Юракова Л.А
	Педагоги ГКОУ школы №10 г. Белореченска: Педагог-психолог Рябченко Е.А., учитель-дефектолог Иванова Л.Г., социальный педагог Мироява Т.А.
Координатор исполнения проекта	Заместитель директора по воспитательной работе ГБПОУ «Белореченский медицинский колледж» Воронцова Н.В.
	Заместитель директора по воспитательной работе ГКОУ школа №10 г. Белореченска Абышева Ю.А.
Участники проекта	Преподаватели и студенты 1-4 курсов, группы С Л-11, Л-12, Л-22, Л-31, Л-41 ГБПОУ «Белореченский медицинский колледж» Учащиеся ГКОУ школы №10 г. Белореченска, родители
Нормативно - правовые основы	<ul style="list-style-type: none"> – Конституция РФ – Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года. – Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. N 181-ФЗ "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями) – Концепция содействия развитию добровольчества (волонтерства) в Российской Федерации до 2025 года, утвержденного Заместителем Председателя Правительства Российской Федерации Т.А. Голиковой от 20 июня 2019 г. № 5486-П44. – Федеральный закон Российской Федерации от 3 мая 2012 г. N 46-ФЗ "О ратификации Конвенции о правах инвалидов" – Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24 ноября 1995 г. № 181-Ф.

Утверждаю
 Директор ГБПОУ
 «Белореченский медицинский колледж»
 _____ К.А.Майковский

План мероприятий реализации социально-значимого проекта «Мы вместе»

№	Направления работы	Пути реализации	Ответственные	Сроки
1.	Сбор информации	Учёт рекомендаций ПМПК, опрос родителей	Педагоги ГКОУ школы №10 г. Белореченска	Сентябрь
2.	Разработка программы и плана взаимодействия волонтеров колледжа и ГКОУ школы №10 г. Белореченска	Составление плана работы с учётом возможностей ребенка	Координаторы проектов	Сентябрь
3.	Развитие коммуникативных навыков	Организация ежедневного «Утра радостных встреч».	Педагоги ГКОУ школы №10 г. Белореченска	В течение года
Цикл бесед «Добро живёт рядом»		Педагоги ГКОУ школы №10 г. Белореченска, Волонтеры медколледжа	Ежемесячно январь	
Ролевая игра «Мы в споре»		Педагоги ГКОУ школы №10 г. Белореченска, Волонтеры медколледжа	Октябрь март	
Индивидуальные фотовыставки «Я – маленький». «Моя семья»		Педагоги ГКОУ школы №10 г. Белореченска, Волонтеры медколледжа	ноябрь	
Классный час на тему «Книга в нашей жизни»		Волонтеры медколледжа	апрель	
		Классный час «Если вдруг оказался вдруг...»	Волонтеры медколледжа	

4.	<p>Формирование игровой деятельности</p> <p>(Помощь в налаживании совместной игровой деятельности.)</p> <p>Перевод самой игровой деятельности на более высокую ступень: от игры «рядом» к игре «вместе»;</p> <p>Обучение делать что-то по очереди или согласно принятой на себя роли, следовать правилам.</p>	<p>Обучение обращаться с просьбой, просить о помощи, принимать ее и предлагать другим свою помощь,</p> <p>Коммуникативные игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) «Зеркало», 2) «Потерялась ...девочка», 3) Ожившие игрушки», 4) Солнечные зайчики» <p>Дидактические игры</p> <p>«Что правильно - что неправильно»</p> <p>Игровая программа «Волшебство новогодних игрушек»</p>	<p>Педагоги ГКОУ школы №10 г. Белореченска, Волонтеры медколледжа</p> <p>Педагоги ГКОУ школы №10 г. Белореченска, Волонтеры медколледжа</p> <p>Волонтеры медколледжа</p>	<p>Октябрь, декабрь, февраль, апрель</p> <p>Сентябрь, ноябрь, январь, март, май</p> <p>Декабрь, январь</p>
5.	<p>Повышение уровня социальной активности, активной жизненной позиции ребенка с ограниченными возможностями здоровья, профилактические мероприятия, ЗОЖ</p>	<p>Цикл бесед: «Уроки по безопасности жизнедеятельности»</p> <p>Профилактика безнадзорности и правонарушений (Закон 1539 КЗ)</p> <p>Игровые программы «Играть любят все» по ЗОЖ</p> <p>Тематическое занятие «Выбор есть всегда!»</p> <p>Конкурс стенгазет «Правила знай и соблюдай»</p> <p>Тематическая игра «Вредные привычки»</p>	<p>Педагоги ГКОУ школы №10 г. Белореченска, Волонтеры медколледжа</p> <p>Волонтеры медколледжа</p> <p>Педагоги ГКОУ школы №10 г. Белореченска, Волонтеры медколледжа</p> <p>Педагоги ГКОУ школы №10 г. Белореченска</p> <p>Педагоги ГКОУ школы №10 г. Белореченска, Волонтеры</p>	<p>Ежемесячно</p> <p>Октябрь, май</p> <p>Апрель</p> <p>Сентябрь, май</p> <p>Ноябрь, март</p>

		Игровые программа «Ши да каша – радость наша!»,	медколледжа	Февраль
6.	<p>Участие в театрализации, утренниках, экскурсиях, детско-родительских гостиных.</p> <p>(Обучение различным формам социально-приемлемого поведения в разных ситуациях: в гостях, при вручении подарков, в магазине и т.п. (театрализация или ролевые игры на различных мероприятиях),</p>	<p>Участие в праздновании «Дня именинника» (своего и других детей)</p> <p>- экскурсия в пожарную часть г. Белореченска</p> <p>- гостиная «День матери»</p> <p>Тематическая игра «Разнообразные переменны»</p> <p>КВН «Здоровым – быть здорово!»</p>	<p>Педагоги ГКОУ школы №10 г. Белореченска, Волонтеры медколледжа</p>	<p>Ежемесячно</p> <p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>декабрь</p> <p>февраль</p>
7	<p>Привитие культурно-гигиенических навыков и трудового воспитания</p>	<p>Цикл бесед «Личная гигиена школьника».</p> <p>«Режим дня – основа жизни человека»</p> <p>«Путешествие в город Чистоты и Порядка»</p> <p>Участие в акции «Покорми птиц»</p>	<p>Педагоги ГКОУ школы №10 г. Белореченска, Волонтеры медколледжа</p> <p>Волонтеры медколледжа</p>	<p>По отдельному плану</p> <p>Ежемесячно</p> <p>Сентябрь, декабрь, апрель</p>

**Классный час на тему «Книга в нашей жизни»
в рамках реализации проекта «Мы вместе»**

преподаватель: Бабаев Н.Р.
участники: студенты ГБПОУ
«Белореченский медицинский колледж»
Учащиеся 8-9 класса
ГКОУ школа №10 г. Белореченска

Цель: раскрыть значение книг и их чтения в жизни человека,
Формирование конструктивных способов взаимодействия,
равноправных партнерских отношений сотрудничества между ребенком и сверстниками

Задачи:

- показать значение книги в жизни человеческого общества;
- доказать, что чтение книг — это один из путей самосовершенствования;
- отметить, что начитанность человека помогает не только в выборе профессии, но в продвижении по службе, возможности карьерного роста.

Форма проведения:

Беседа с элементами драматизации.

Подготовка:

1. Активизировать ребят в поисках необходимого материала по обсуждаемой теме.
2. Организовать конкурс «Как и что я читаю».
3. Отрепетировать сценки.

Часть первая

СЦЕНКА «ПОСЛАНЦЫ ВЕЛИКОЙ ПОРТЫ»

(по мотивам Вольтера «О страшном вреде чтения»)

Ведущий: Ребята, мы с вами собрались обсудить, что значит в жизни человека чтение книг.

Ведущая: Самая большая радость в жизни — это радость чтения.

Раздается громкий стук в дверь. В аудиторию входят двое учащихся. Они одеты, в черные плащи с капюшонами. В руках свиток.

Ведущий: Простите, кто вы?

Ведущая: И почему врываетесь к нам без приглашения?

1-й посланец: Мы посланцы Великой Порты — страны глупости 7 луны Мухарема года 1143 хиджры.

2-й посланец: Мы пришли осудить, изгнать зловерное книгопечатание, которое ввели в нашем государстве, не спросив совета наших братьев и особенно факиров, известных своим усердием в борьбе с разумом. И хотим предупредить и вас.

1-й посланец: Мы считаем, что такое зловерное адское изобретение, как чтение книг, следует предать анафеме по следующим причинам:

Посланцы раскрывают свиток и зачитывают «Приказ из страны глупости».

1. Легкость распространения мыслей ведет, очевидно, к уничтожению невежества, охраняющего и спасающего все цивилизованные государства.

2. Следует опасаться, что среди книг, привезенных с Запада, найдутся книги по земледелию и по средствам распространения механических искусств, а эти сочинения могут, сохрани Аллах, пробудить гений наших земледельцев и наших фабрикантов, развить промышленность, увеличить их богатства и поднять их когда-нибудь в будущем на духовную высоту, внушить им любовь к общему благу — чувства, противоречащие здравому смыслу.

3. Возможно, что у нас появились бы исторические книги, свободные от чудесного, благодаря которому нация не выходит из состояния блаженной глупости. Такие книги неосторожно могли бы воздать должное хорошим и дурным поступкам и рекомендовать людям справедливость и любовь к родине, что несогласно с законами нашей страны.

4. Они могут уменьшить число паломников в Мекку и Медину и нанести этим страшный вред спасению душ.

5. Случилось бы, конечно, что, прочтя у иностранных авторов про заразные болезни и про то, как их предупредить, мы, к нашему несчастью, получили возможность оградиться от чумы, что было бы ужасным покушением на волю провидения.

1-й посланец: По этим и другим причинам, в назидание правоверным, ради блага их души воспрещаем читать книги под страхом вечного проклятия.

2-й посланец: И опасаясь, что, поддавшись дьявольскому искушению, они стали бы просвещаться, мы запрещаем отцам и матерям учить детей читать и писать.

1-й посланец: И дабы предупредить всякое нарушение нашего приказа, мы строго воспрещаем им думать под страхом тех же наказаний.

2-й посланец: Повелеваем всем правоверным доносить властям о каждом, кто сможет произнести три связные фразы, из которых можно было бы вывести ясное и определенное заключение.

1-й посланец: Приказываем, чтобы во всех разговорах употреблялись слова, ничего не значащие, по старинному обычаю Великой Порты.

2-й посланец: И дабы не проникли контрабандой в священный имперский город какие-нибудь мысли — мы назначаем нашего доктора, который предотвратит появление в стране каких-либо знаний.

1-й посланец: Мы даем нашему доктору этим приказом власть — хватать всякую мысль, появляющуюся письменно или устно у ворот города, и приводить таковую мысль, связанную по рукам и ногам, к нам, дабы мы могли подвергнуть ее такому наказанию, какое найдем нужным.

Ведущий: Высокопоставленные посланцы, мы внимательно выслушали вас и решили, что не примем у себя вашего ставленника — доктора.

Ведущая: Мы не позволим ему душить мысли, проповедовать нам быть невеждами.

Посланцы снимают, свои капюшоны, и улыбаясь говорят, что это шуточное послание.

1-й посланец: Ребята, надеюсь, вы поняли, что это шуточное послание.

2-й посланец: А «приказ» этот называется «О страшном вреде чтения», и написан он в 1765 г. великим французским философом, просветителем, поэтом, сатириком и критиком Вольтером.

Ведущий: Что же все-таки хотел сказать великий философ в своем сатирическом послании?

Ведущая: Ребята, как вы думаете?

Обсуждение.

Учащиеся отмечают, что...

- Пренебрежительное отношение к чтению книг порождает в людях невежество.

- Как точно подметил Вольтер, такие люди не могут связать воедино и трех фраз, из которых можно было бы понять, что они хотят сказать.

- Чтение, просвещение ведет к развитию земледелия, промышленности, процветанию страны.

- Чтение способно поднять человека на более высокую духовную ступень.

- Просвещение способствует развитию знаний в области медицины.

- Чтение книг развивает мыслительные способности человека.

Часть вторая

«ГИМН КНИГАМ»

Джон Леббок — английский ученый и писатель. В 1891 г. составил известный список «Сто лучших книг», который много раз переиздавался. Эссе «Гимн книгам» было прочитано Леббоком в Лондонском рабочем колледже и вошло в его книгу «Удовольствия жизни» (1887 г.).

1-й ученик:

Листья тихонько в саду шелестят,
Криками полнится улица,
Не отрываю от книги я взгляд,
Бедное сердце волнуется.

Знаю я, многим брильянты нужны,
Золота блеск ослепляющий,
Мне же лишь книга да свет от луны,
Душу мечтой наполняющий.
Старая английская песня (Дж. Уилсон)

2-й ученик: Из всех великих достижений XIX столетия ни одному не должны мы быть столь благодарны, сколь свободному доступу к книгам.

3-й ученик: Ричард де Бери, епископ Дарэмский, автор «Филобиблону», 1473 г., в трактате «Наслаждение книгой» отмечал: «Какое наслаждение познания скрывается в книгах! Как легко и откровенно доверяем мы книге тайну своего невежества! Книги — учителя, наставляющие нас без розог и линейки, без грани и гнева, без уплаты жалованья натурой или наличными.

4-й ученик: Подойдешь к ним — они не дремлют, спросишь у них о чем-нибудь — они не убегают, ошибешься — они не насмеются».

1-й ученик: «Тому, кто любит книги, — заметил Исаак Барроу, — не нужен ни преданный друг, ни разумный советчик, ни заботливый спутник, ни доброжелательный утешитель. Наукою, чтением, размышлением любитель книг развлечет себя и поймет свои мысли и в бурную погоду, и встретившись с превратностями судьбы».

2-й ученик «Книги, — писал Джереми Коллер, — наши руководители в юности и утешители в старости. Они поддержка одинокому, и позволяют ему не тяготиться самим собой. Благодаря им мы легче переносим коварство людей и обстоятельств, смиряемся с заботами, справляемся со страстями и разочарованиями. Когда наскучат нам живые люди, мы обращаемся к мертвецам, коим чужды злоба, предвзятость, и высокомерие в беседе с нами».

3-й ученик: «Изучение истории, — заметил Фуллер, — превращает юношу в мудреца, не надевая его морщинами или сединою; доставляет ему жизненный опыт до того, как он столкнется со всеми слабостями и немощами преклонных лет».

4-й ученик: Книги настолько притязательны, что мы должны задуматься, не жертвуем ли мы им другими своими обязанностями: развивая разум, не пренебрегаем ли мы развитием тела?

1-й ученик: Лорд Дерби отмечал: «...тот, кто не находит времени для физических упражнений, найдет его потом для болезни».

О чтении

2-й ученик: Книги для человечества — то же, что память для человека. В них наша история. В них — открытие истины, в них — накопленные знания и вековой опыт.

3-й ученик: Они живописуют диковинные земли и прекрасные создания природы; они выручают из беды, утешают в печали и заглушают боль, превращая часы тоски в мгновения восторга, наполняя разум добрыми и глубокими мыслями и возвышая душу.

4-й ученик: Флетчер писал:

О, только б не лишиться тех владений,
Где царствую средь книг моих любимых!
Здесь я могу прислушаться к совету
Бессмертных саг и древних мудрецов,
А в час, когда мне и они наскучат,
Позвать на помощь королей
И принцев. И проверить, кто сильнее,
Как строгий, беспощадный их судья,
И если вижу, что победы были
Неправдою одержаны, так тотчас
Свергаю я великих с пьедесталов.
Ужели кто-то где-то предпочтет
Нетленному величью суету
Тщеславную, пустую?
Воля ваша!
А я останусь среди старых книг!

1-й ученик: Общество книг обычно сравнивают с обществом друзей. Но из дружеского круга неумолимая смерть то и дело вырывает самых лучших и самых талантливых. С книгами все наоборот: река забвения уносит легковесные и недостойные, но не прикасается к лучшим из них.

2-й ученик: Выбор книг, как и выбор друзей, — задача серьезная. Мы же ответственны за то, что читаем, как за то, что мы делаем. В хорошей книге, говоря высоким слогом Мильтона, «как в фиале, хранится чистый и крепкий раствор того живого интеллекта, который вскормил ее».

3-й ученик: Чтобы получить от книг наибольшее удовольствие и пользу, мы должны читать для образования, а не для развлечения. Легкие и забавные книжки словно сахар, они приятны и полезны, особенно для детворы, но нельзя же питаться одним сахаром.

4-й ученик: Более того, есть книги, которые и книгами-то называть не хочется, читать их — потеря времени. Среди них бывают и такие, что вызывают лишь омерзение; будь они людьми, я бы не постеснялся вытолкать их за дверь.

1-й ученик: Бывают, конечно, случаи, когда полезно получить предостережение против искушений и опасностей жизни, но все же книги, трактующие о зле, и сами есть зло.

2-й ученик: Но есть другие книги. К счастью, их огромное большинство — каждый, кто прочитал их, становится лучше душой.

3-й ученик: Нет человека, который, проведя час с доброй и интересной книгой, не стал бы лучше и счастливее.

4-й ученик: И не только на время самого чтения; с нами остаются воспоминания о блестящих счастливых мыслях, которые мы можем оживить, когда пожелаем...

Чтение книг в образовательном учреждении влияет на выбор профессии

Ведущий: Любопытное исследование было проведено среди жителей США и Канады фирмой Ipsos-Reid, которое подтвердило важность чтения для развития детей.

Ведущая: Согласно его результатам, у людей, которые любили читать в детстве, больше шансов сделать карьеру и достичь материального достатка. Сами любители книг называют себя инициативными и остроумными людьми с богатым воображением.

Ведущий: Исследование показало, что

- канадские и американские педагоги предпочитали в детстве читать автобиографии;

- бухгалтеры любили книги о таинственном и загадочном;

- водители грузовиков и топ-менеджеры — книги по истории;

- военные — художественную литературу;

- специалисты в области торговли и инженеры — волшебные сказки;

- мальчики предпочитали читать книги о приключениях, истории, научную фантастику и классические произведения детской литературы, к последним традиционно относят такую книгу, как «Алиса в Стране Чудес» Льюиса Кэрролла;

- девочки отдавали предпочтение детской классике, волшебным сказкам и книгам о таинственных приключениях.

Заключение.

Самая большая радость в жизни — это радость чтения, и она доступна всем!

Книги — всего лишь один из источников познания мира. Между тем силы разума, как силы тела, должны быть всегда готовы для восприятия всех новых впечатлений. Но какова бы ни была ценность знаний, необходимо помнить и сохранять здоровье и душевное спокойствие.

Игровая программа «Играть любят все» по ЗОЖ в рамках реализации проекта «Мы вместе»

преподаватель: Бабаев Н.Р.
участники: студенты ГБПОУ
«Белореченский медицинский колледж»
Учащиеся 5-7 класса
ГКОУ школа №10 г. Белореченска

Цель мероприятия:

- Пропаганда здорового образа жизни
- Формирование у школьников потребности в здоровом образе жизни, ценностного отношения к здоровью;

Задачи:

- выявить степень информированности детей в области проблемы влияния вредных привычек на детский организм;
- вовлечь участников игры в решение поставленных задач;
- развивать творческие способности детей, их внимание, умение адаптироваться в изменяющихся ситуациях;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни, сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей, способствующих развитию различных соматических и психических заболеваний;
- систематизация и обобщение знаний школьников о здоровом образе жизни;
- формирование активной жизненной позиции

Предварительная подготовка:

- написание сценария праздника;
- оформление зала, станций; привлечение к работе педагогов и учащихся;
- изготовление листовок, кроссвордов, маршрутных листов;
- подготовка выступления учащихся;
- подготовка видеосюжетов и фотографий из жизни учащихся.

Оборудование:

- плакаты и вывески для оформления сцены, зала, станций;
- литература по здоровому образу жизни;
- компьютер и видеоаппаратура;

С целью определения факторов риска и защиты от вредных привычек, степени сопротивляемости обучающихся к употреблению ПАВ, организации профилактической работы, направленной на предупреждение ранних форм девиантного поведения был создан проект игры «Играть любят все» по ЗОЖ

Проект включал в себя три этапа:

1. Разработка игры, целеполагание, задачи, пробное анкетирование;

2. Проведение игры (содержание станций строились на основании полученных данных анкет);

3. Рефлексия. Круглый стол, планы на будущее.

Интерактивная игра – социально-психологическая игра, это всегда «здесь и сейчас» проживаемая жизнь. Сегодня практически не вызывает сомнений значимость активных методов воспитания. Недаром шотландская поговорка гласит: «Расскажи мне – и я забуду, покажи мне – и я пойму, вовлеки меня – и я усвою на всю жизнь»

Ведущий:

Чтобы каждый участник игры поучаствовал в игре давайте разделимся на команды. Дети придумывают название для своей команды и девиз. Сегодня мы совершим увлекательное интересное путешествие. Но сначала давайте назовем, что же это такое здоровье.

- Здоровье – это когда тебе хорошо.
- Здоровье – это когда ничего не болит.
- Здоровье – это красота.
- Здоровье – это сила.
- Здоровье – это гибкость и стройность.
- Здоровье – это выносливость.
- Здоровье – это гармония.
- Здоровье – это когда утром просыпаешься бодрым и весёлым.
- Здоровье – это когда ты без труда можешь подняться на 4 этаж.
- Здоровье – это когда ты с радостью выполняешь любую необходимую

работу.

Прежде чем отправиться в путешествие в страну «Здоровья» давайте вместе вырастим «Цветок здоровья». Даны шаблоны лепестков, цветная бумага, ножницы и клей. Дети вырезают лепестки, другие участники группы записывают на каждом лепестке слагаемые здорового образа жизни. Например, здоровое питание, закаливание, отсутствие вредных привычек. Затем лепестки соединяются в большой красивый цветок и его «сажают» в клумбу – ватман. Чем больше лепестков получается у команды, тем больше баллов присуждается игрокам. Вот теперь отправляемся в путешествие в страну Здоровья. Раздаем маршрутные листы для каждой команды свой. На каждой станции команде необходимо набрать баллы которые на конечной станции суммируются. Побеждает команда набравшая большее количество баллов.

1 станция «Движение – жизнь».

Чтобы быть здоровым необходимо как можно больше двигаться. Ведь не даром говорят: «Движение – это жизнь». Я предлагаю вам всем немного подвигаться, размять своё тело.

(Звучит мелодия и дети, рассыпавшись по площадке, выполняют упражнения. Под слова ведущего выполняются движения «Флешмоп».)

2 станция «Зелёная аптека».

« Лекарство под небом»

На слайде появляются картинки с изображением растений. Какие замечательные растения! А они не простые, а лечебные.

При помощи зелёных растений можно вылечить многие болезни. Вам нужно ответить на вопросы, за каждый правильный ответ – 1 балл.

Заполнить кроссворд.

1) Какую траву любят кошки, какую болезнь лечат этой травой? (Валериана, сердечные болезни).

2) У каких растений в качестве лекарственного сырья используют плоды? (Черника, шиповник, рябина, смородина, малина, облепиха).

3) Назовите ядовитые растения, которые в тоже время являются и лекарственными.

4) (Дурман обыкновенный, полынь, болиголов пятнистый, ландыш майский).

5) Почему в бане парятся именно берёзовым веником? (Листья берёзы убивают болезнетворные микробы).

6) Необычные листья этого дерева выделяют фитонциды, убивающие микробы, лечат от цинги, используют для успокаивающих ванн. Назовите его... (Сосна).

7) У каких растений в качестве лекарственного сырья используют цветы? (Липа, календула, ромашка, пижма).

8) Назовите, какие ещё вы знаете лекарственные растения, и какие заболевания можно с помощью их лечить.

За каждое название получите 1 балл.

Ромашка - от боли в горле

Подорожник - от внешних ран

Лопух - от ушибов

Малина - от температуры

Нюготок или календула – от ангины

Цветок липы – от простуды

Черника для зрения

Земляника – от простуды

3. Станция «Скорая помощь»

Оборудование: бинт, шина, зелёные растения.

Плакат «Друг в беде. Скорей на помощь! Вам помогут травы и овощи!»

1) Представьте, что вы в походе поранили ногу. Бинта с собой нет, при помощи какого растения можно остановить кровотечение? (Подорожник, тысячелистник, крапива).

2) Какие растения используют как жаропонижающие средства? (Малина, лимон).

3) Какие растения используют для лечения нарывов? (Алоэ, каланхоэ, подорожник, календула, капуста).

4) Какие растения используют для снятия зубной боли? (Чеснок).

5) Окажите первую доврачебную помощь при переломе.

6)Какую помощь нужно оказать человеку, если он получил отравление угарным газом? (Вынести пострадавшего на улицу, питьё).

7)Какую помощь нужно оказать при тепловом и солнечном ударах.

4. Станция «Кафе »

Раздаются открытки, картинки, рисунки с изображением и названием растения. Учащиеся должны назвать блюда, которые можно приготовить из них.

Открытки с изображением:

1.Крапива – суп из крапивы, салат из листьев.

2.Черёмуха – из ягод варят варенье, пекут пироги, используют сок для напитков.

3.Лук, чеснок – используется как приправа, витаминное средство.

4.Дуб – из желудей варят кашу, пекут лепёшки.

5.Одуванчик – салат из листьев, корни заваривают вместо чая.

6.Лопух – корень может заменить морковь, петрушку. Можно есть жареным.

7.Борщевик – блюдо из него напоминает Куриный бульон, листья по вкусу похожи на морковь, корневище заменяет сладкие плоды.

8.Приведите свои примеры использования дикорастущих растений в пищу.

5. Станция «Спортивная»

Оборудование: магнитофон

Какие виды спорта вы знаете? (ответы учеников)

Гимнастка: послушайте загадки.

_ Не пойму ребята, кто вы?

Пчеловоды? Рыболовы?

Что за невод во дворе?

_ Не мешал бы ты в игре!

Ты бы лучше отошёл,

Мы играем в ... (волейбол)

Короли-то, короли-

Воевать опять пошли!

Только начали войну-

Сразу съели по слону. (Шахматы)

На льду я вычертил восьмёрку-

Поставил тренер мне пятёрку. (Фигурное катание)

В небо ласточка вспорхнёт.

Рыбкой в озеро нырнёт. (Прыжки в воду)

О нём газеты говорят:

«Толкнул он дальше всех снаряд»

(Толкание ядра)

.Спорт оказывает хорошее влияние на здоровье. Давайте, выполним упражнения для рук, спины, шеи, ног, глаз.

Под музыку дети выполняют лёгкий комплекс упражнений вместе с ведущими.

6. Станция «Неболейка»

Плакат «Ангина и кашель бывают у тех,

Кто смотрит со страхом на лыжи и снег»

1) Часто в зимнее время многие из вас болеют гриппом и простудными заболеваниями. Какие меры профилактики гриппа вы знаете? (За каждый пример – 1 балл)

2) Назовите болезни «Грязных рук» (Гепатит, желудочно - кишечные, дизентерия).

3) Почему раньше аристократы в любое время года ходили в перчатках? (Чтобы избежать заражения туберкулёзом или, как тогда называли, чахоткой, а также других болезней «грязных рук»).

4) Почему сразу после занятий физкультурой нельзя пить холодную воду? (Потому что резкое охлаждение на фоне общего разогревания организма может вызвать ангину, катар верхних дыхательных путей).

5) Как избежать заболевания педикулёзом? (Мыть голову не реже 1 раза в неделю, не пользоваться чужими расческами, чужой одеждой).

6) Почему нельзя гладить незнакомых собак и кошек? (Возможно заражение яйцами глистов, лишаями, блохами).

7) Как избежать солнечного удара? (Носить головной убор).

7. Станция «Клуб закаливания»

Оборудование: губка, полотенце, вода, щетка, варежка из махрового полотенца, таблички «Водные процедуры»:

1) Умывание холодной водой до пояса.

2) Обливание холодной водой всего тела.

3) Контрастный душ.

4) Купание в водоёме.

5) Обтирание снегом до пояса.

Каждая команда выбирает (как билетик) перевёрнутые таблички-рисунок «Водные процедуры». Затем выбирает необходимые для процедуры предметы и рассказывает о правилах проведения процедуры закаливания.

После чего отвечает на вопросы.

1) Если вы решите закалить свой организм, с чего начнете? (С совета врача).

2) Кто такие моржи? Можно ли без подготовки купаться зимой в водоёме? («Моржами» называют людей, купающихся зимой в прорубе. Для того чтобы стать моржом, нужно подготовку начинать летом).

3) Можно ли соревноваться в закаливании? (Нет, у каждого должен быть свой режим и ритм).

8. Станция «Вредные привычки».

На станции идет 5-минутная трансляция фильма о вреде курения или о последствиях злоупотребления алкоголем. После просмотра детям предлагается нарисовать рисунок «Мое отношение к вредным привычкам». Оформляется выставка. Баллы выставляются за технику исполнения, раскрытие темы, авторский замысел. Дополнительно можно задать вопросы:

1) Почему нельзя грызть кончик ручки? (Зубы будут неровными).

2) Почему нельзя курить? (Желтые зубы, запах изо рта, кашель ит.д.)

3) Как часто нужно мыть голову? (1 Раз в 5-7 дней).

4) Почему нельзя грызть ногти? (Под ногтями находятся возбудители различных заболеваний).

5) Почему нельзя меняться одеждой, обувью, брать чужие головные уборы? (Можно заразиться кожными, инфекционными, грибковыми заболеваниями).

6) Как влияет на здоровье и внешний вид человека алкоголь? (Расширяются сосуды – красный нос, неадекватное поведение, разные болезни развиваются).

7) Как можно догадаться, что человек употребляет наркотики? (Красный цвет лица, зрачки расширенные, агрессивность, бледность, зрачки прыгающие).

9. Станция «Здоровье в саду и на грядке»

Оборудование: картинки, муляжи, фотографии овощей и фруктов.

Плакат «Если кто-то простудился, голова болит, живот.

Значит надо подлечиться, значит, в путь – на огород.

С грядки мы возьмём микстуру,

За таблеткой сходим в сад.

Быстро вылечим простуду.

Снова будешь жизни рад!»

Учащимся предлагается назвать, какими витаминами богаты овощи и фрукты, какие болезни могут развиваться у человека при их недостатке.

1) Черная смородина.

2) Яблоко.

3) Капуста.

4) Салат.

5) Свёкла.

6) Фасоль.

7) Морковь.

8) Лук, чеснок

10 станция «Гигиена».

Отгадывание загадок.

1. Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (Расчёска)

2. Вроде ёжика на вид,
Но не просит пищи.
По одежде пробежит-
Она станет чище. (Щётка)

3. Я, молча, смотрю на всех,
И смотрят все на меня.
Весёлые видят смех,
С печальными плачу я.
Глубокое, как река,
Я дома на вашей стене.
Увидит старик старика,
Ребёнок-ребёнка во мне. (Зеркало)

4. Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится. (Мыло)

5. Волосистой головкой
В рот она влезает ловко
И считает зубы нам
По утрам и вечерам. (Зубная щётка)

6. Дождик льётся с потолка
Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик тёплый, подогретый
На полу не видно луж.
Все ребята любят (душ)

7. Говорит дорожка-
Два вышитых конца:
- Помойся ты немножко,
Чернила смой с лица!
Иначе ты полдня
Испачкаешь меня. (Полотенце)

Подводим итоги мероприятия. Сегодня мы с вами собрались на наш праздник, чтобы вспомнить, обсудить и закрепить правила, полезные для нашего здоровья. Ребята, поднимите руки те, кто ведет здоровый образ жизни. Все! Сейчас мы это проверим. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Я задаю вам вопросы, а вы хором отвечаете ДА или НЕТ.

- Регулярно чистить зубы?
- Побольше смотреть телевизор?
- Соблюдать режим дня?
- Делать зарядку по утрам?
- Кушать много сладкого?
- Гулять на свежем воздухе?
- Кушать овощи и фрукты?

- Мыть руки перед едой?
 - Пить с товарищем из одного стакана?
 - Заниматься спортом?
 - Употреблять алкоголь и курить?
 - Сидеть за партой ровно?
- Теперь я вам верю. вы правильно ответили на все вопросы.

Здоровье - неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным, здоровым, сохранять как можно дольше бодрость, энергию и достичь долголетия.

Мы надеемся, что сегодняшний день не прошел даром и вы многое для себя подчеркнули. Ведь «Здоровым будешь - все добудешь». И не забывайте, что чистота - залог здоровья. Так будьте все здоровы!

Используемая литература:

1.Г.А. Капецкая «Энциклопедия здорового образа жизни». Издательство «Учитель», Волгоград, 2007 г.

2.«Здоровый образ жизни».- М.: ЗАО «АиФ» - 2004 -№1

3. Коробкина, З.А. «Пиво делает сердце дряблым» [Текст]// «Воспитание школьника».-Москва. -2007-№4-С.16

4.Подобел, С. «Программно-целевой подход в решении проблем преодоления наркотической зависимости у детей (из опыта работы)»// «Воспитание школьников» - Москва.- 2007. - №9

5.Ткачук, М. «Влияние положительных эмоций на здоровье школьников»// «Воспитание школьника». - Москва, 2007-№9

6.Щуркова, Н.Е. «Классное руководство: игровые методики»//Педагогическое общество России.- Москва. 2002.-144с.-С.55-56

**Игровая программа ««Щи да каша – радость наша!»
в рамках реализации проекта «Мы вместе»**

преподаватель: Бабаев Н.Р.
участники: студенты ГБПОУ
«Белореченский медицинский колледж»
Учащиеся 5-7 класса
ГКОУ школа №10 г. Белореченска

Цели: - сформировать у учащихся представление об особенностях питания на Руси и в России; воспитывать уважение к культуре и традициям русского народа.

Задачи:

развивать:

- представление о традициях и обычаях питания, способствующих сохранению и укреплению здоровья;
- представление о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зёрен, необходимости их ежедневного включения в рацион;
- интерес к самостоятельной работе с информационными источниками;
- навык самостоятельного приготовления пищи;

формировать:

- осознанное отношение к здоровому образу жизни через культуру питания, основанное на традициях русского народа;
- уважение к культуре собственного народа и других народов.

Оборудование:

презентация «Щи да каша - еда наша»;
продукты для приготовления «Суворовской каши» (2 крупных луковицы, 2-3 моркови, 5 ст.л. пшена, 5 ст.л. перловки, 5 ст.л. дробленого гороха, 5 ст.л. гречки, 2 ст.л. раст. масла, соль.)

Место проведения: ГКОУ школа №10 г. Белореченска, кабинет технологии

Ход занятия

Преподаватель: (слайд 1)

1. Эта неделя не простая, а предметная. Чему она посвящена?

– *Истории...*

2. А какой праздник 9 декабря отмечала наша страна?

– *День героев отечества*

А что вы знаете о настоящем герое Отечества – Суворове А.В.?

-Полководец, ни разу не потерпевший поражения. Очень любил солдат, заботился о них.

3. Да, ребята - 60 сражений провёл великий полководец и ни разу не потерпел поражения.

- Как вы думаете, как связано имя этого выдающегося человека с темой сегодняшнего урока? Прочитайте об этом на карточках и приготовьте ответ.

Карточка

На столе наших прародителей, на протяжении более тысячелетия, всегда были щи, являющиеся основным жидким горячим блюдом в рационе русского мужика. Поэтому во времена Суворова, лично придерживавшегося принципов здорового питания, щи были обязательным блюдом в повседневном армейском рационе. Неотлучно находящийся при Суворове повар Мишка неукоснительно соблюдал традиционный способ их приготовления. Ревностное пристрастие Суворова к щам многие объясняли тем, что для него это блюдо было основным. По утверждению самого генералиссимуса, щи и каша – это основные блюда. Он говорил: «Уничтожить кашу – обед неполный, уничтожить щи – нет обеда». Истина в этих словах в том, что щи не надоедают при регулярном употреблении не генералиссимусу, ни простому солдату. Даже если щи вводят в каждодневной рацион армии, то их охотно едят от рядового солдата до самого высокого командующего.

После одного из тяжёлых сражений, переходя Альпы - высочайшие и красивейшие горы Италии, у солдат его войска не оставалось сил и в довершении ко всему закончилось пропитание и старик командующий - а Суворову тогда исполнилось 70 лет - всю ночь не сомкнул глаз и принял решение: отобрать у солдат их собственные запасы, сложить все продукты в котлы и сварить кашу, какой чудной она бы не показалась. Каша получилась на удивление вкусной, и в народе её прозвали Суворовской.

- Какую информацию узнали? О чем мы сегодня узнаем? Как назовем наше путешествие?

«Щи да каша – еда наша!» (слайд 2)

II. Решение проблемы

1. Преподаватель:

- Ребята, наши повара попробуют приготовить нам для дегустации «Суворовскую кашу», а мы с вами отправляемся в экспедицию - в прошлое русской национальной кухни.

Помогать нам будут наши архивариусы: Эля и Ульяна)

Но для начала давайте познакомимся с пристрастиями в питании современных жителей России на примере учащихся вашей школы. Послушайте анализ анкетирования шестиклассников. (слайд3)

Ученик:

В итоге мы получили следующие результаты:

1. В опросе участвовало 60 человек.
2. Все любят шоколад, конфеты. 46 из них нравятся чипсы, газировка, сухарики, 9 часто покупают лапшу быстрого приготовления, 19 кушают часто пиццу, 10 – фаст-фуд, 9 – едят мороженое часто.
3. При этом нужно отметить, что о вреде данных продуктов знают все.
4. Оказалось, что многим ребятам мамы не отказывают в покупке таких продуктов питания. Но свежие фрукты часто покупают только 32 мамы, а из молочных продуктов – 11 мам. Каши, супы и борщи дома варят- 32 мамы, мясо и рыбу, птицу готовят 29 мам. Овощи постоянно кушают в 32 семьях.
5. В общем-то, никто из ребят не против правильного питания своих будущих детей, но предпочтут дать ребёнку то, что он захочет (13 детей). А все мы знаем, чего мы обычно хотим – того, что упоминалось во 2-м пункте. Каши предлагают -25 учащихся, супы -18, молочные продукты – 12, овощи - 34, а фрукты -40 человек. Мясным и рыбным продуктам отдали предпочтение 26 человек.

2.Преподаватель:

- А теперь давайте узнаем, как питались задолго до появления таких «жизненно важных продуктов», как газировка, чипсы и пицца.

(слайд 4)

В 1547 году советник царя Ивана Грозного– монах Сильвестр написал книгу, которая называется «Домострой». Это свод житейских правил и наставлений, благодаря которому мы сегодня можем многое узнать о быте и жизни наших предков. Вот как в этой книге говорится о питании семьи на Руси: «...хлеб решётчатый, щи да каша с ветчиной жидкая, а иногда и крутая с салом, и мясо, если будет к обеду, в воскресенье и в праздники иногда пироги, иногда и кисель, а иногда и блины или иная какая еда; на ужин щи да молоко или каша, иногда с вареньем, а иногда и сушик, когда печёная репа, да в ужин иногда и капустные щи, толокно, а то и рассольник или ботвинья, по воскресеньям и праздникам к обеду какие-нибудь пироги, или густые каши, или овощи, или селёдная каша...»

На нашей книжной выставке вы можете посмотреть современный экземпляр «Домостроя».

Работа с тетрадью, беседа

-Встретились ли вам в этом тексте знакомые названия? Какие?

- О каких блюдах ты слышишь первый раз? Выпиши их названия.
- Что вы разузнали у родителей об этих блюдах?
- Сколько видов супов и какие перечислены в этом отрывке?
- А что вы знаете о супах, какие дополнительные факты из русской кухни вам известны? Слово архивариусу:

(Рассказ о супах)- Приложение 1 (слайд 5)

Преподаватель:

Действительно, супы в русской кухне всегда играли важную роль, впрочем, как и каши, и пироги. Ну а самый известный из супов на Руси – щи!. Главенствующую роль на русском столе всегда играли жидкие блюда-хлёбово.

Но Щи на Руси– общепризнанное национальное блюдо, на них зазывали гостей, они были знаком гостеприимства. (слайд 6)

Преподаватель:

(слайд 7)

- Ты знаешь, какие виды щей существуют? Из чего их готовят?
 - Выпиши продукты, которые необходимы для приготовления этого блюда
- (Дети рассказывают о разных рецептах щей: супы, кислые, постные)*
(слайд 8-10)

Преподаватель: (слайд 11)

За многовековую историю нашей страны русский народ изобрел огромное количество кулинарных рецептов. Русские повара – могли приготовить до 60 видов: с мясом, с рыбой, головизной, с грибами, щи ленивые, пустые, супы, зеленые, кислые, из крапивы и т.д.

И одним из главных достоинств, наряду со вкусом и полезностью, признается то, что они не «приедаются». А потому и до сих пор трудно представить себе соотечественника, который обходился бы без него.

3. Преподаватель: (слайд 12)

На Руси не было большого разнообразия блюд, зато вся пища была здоровой и приносила только пользу. Но самое распространенное и почитаемое блюдо русской кухни - каша. Она – символ здоровья и благоденствия. Каша сопровождает русского человека на протяжении всей жизни, маленьких детей кормят манной кашей, сваренной на молоке, взрослые любят гречневую кашу, кутья является поминальным блюдом.

(слайд 13)

Преподаватель:

- Прочти еще раз отрывок из «Домостроя». Сколько раз упоминается в отрывке каша? О каких видах каш там говорится? Выпиши...

Давайте послушаем еще одного нашего архивариуса...

(Рассказ о каше)- (слайд 14)

Преподаватель:

1.Рассказ учителя. (слайд 15)

- Кто из нас хоть раз в жизни каши не пробовал. Праматерью хлеба величают её в народе.

- Кто из вас сможет объяснить это выражение? (Мать всех хлебов)

(слайд 16)

Каша была и предметом религиозного почитания на Руси. Чтобы сварить простейшую кашу, считали славяне, нужно обеспечить союз Огня, Воды и Зерна – продукта Земли. Все они были для славян божествами, всем трём они поклонялись.

(слайд 17)

А ещё каша была обязательным угощением на свадебном пиру. Свадебный пир на Руси так и называли «кашей»: *молодых обсыпали крупой перед отправлением к венцу, при выходе из церкви, перед входом в дом, для того чтобы в доме молодых всегда был достаток, дольше сохранялась молодость и красота.*

(слайд 18)

Кашу варили в знак примирения между врагами: без съеденной каши мирный договор был недействительным. Если же соглашения достичь не удавалось, то говорили: «С ним каши не сваришь». Выражение дошло до наших дней. Каша в значении пира имела особое значение – это был сближающий, объединяющий пир.

(слайд 19)

В поминальные дни на Руси готовилась поминальная каша-«коливо». Сладкая каша, в основу которой входила красная пшеница, смешанная с медом, лесными ягодами. Сладость символизировала райское блаженство, а зерна - воскрешение умершего.

(слайд 20)

Крестильную кашу готовили на молоке, а также клали в неё много масла. В зависимости от того, родилась ли девочка или мальчик, в крестильной каше было принято запекать курицу либо петуха.

(слайд 21)

Вот какая история вышла с кашей Дмитрия Донского. Решив жениться на дочери нижегородского князя, он, по обычаю должен был ехать

на кашу к отцу невесты. Но Дмитрий, князь московский, счел ниже своего достоинства справлять свадьбу на земле будущего тестя и пригласил его к себе.

(слайд 22)

Нижегородский князь тоже не согласился на столь «оскорбительное» предложение. Тогда выбрали золотую середину. Кашу сварили не в Москве и не в в Новгороде, а в Коломне. С этой историей, говорят, связано появление популярного русского присловья «заваривать кашу».

(слайд 23)

Почему же на Руси всегда с таким почитанием относились к каше? Возможно, потому что корни обрядового отношения к столь, казалось бы, простой пище кроются в наших языческих корнях. Известно из рукописей, что кашу приносили в жертву Богам земледелия и плодородия, чтобы попросить хорошего урожая на следующий год. Богам, как известно, предлагалось только все самое лучшее. Когда работали артелью, то готовили кашу на всю артель. Поэтому, долгое время слово «каша» было синонимом слова «артель». Говорили: «Мы в одной каше», что означало в одной артели, в одной бригаде, что-то наподобие современного выражения «мы одна команда».

4. Просмотр мультфильма и беседа (слайд 24)

Преподаватель:

- Сейчас я вас приглашаю в гости к русской народной сказке

Просмотр мультфильма «Каша из топора»

Преподаватель: Вот так-то Солдат и каши поел, и топор унёс.

- А как вы думаете, ребята, какую крупу мог варить Солдат вместе с топором? (слайд 25)

(Ребята называют крупы, которые можно варить на воде и без сахара: перловая, рисовая, гороховая).

Преподаватель:

- Любую кашу можно сварить на воде. Самые «старшие» среди каш - пшеничная, перловая и овсяная, человек ест их уже 9 тысяч лет. Рисовую кашу - 5 тысяч лет; гречневую кашу - 4 тысячи лет.

На Руси каша испокон веков занимала важнейшее место в питании народа, являясь одним из основных блюд как бедных, так и богатых людей. Отсюда и русская пословица: «Каша — мать наша». Находки археологов свидетельствуют, что это кушанье было известно нашим предкам более тысячи лет назад, — именно таков возраст каши, обнаруженной в горшке под слоем золы при раскопках древнего города Любеча на Украине.

III. Рефлексия

1. Групповая работа. (слайд 26)

Преподаватель:

- Названия каш вы знаете. А сможете ли назвать - какая каша из зёрен каких растений готовится? У вас на столе в конвертах набор полосок разного цвета: название растений, название круп из этих растений, название каш. Вы должны правильно определить сочетание этих элементов и наклеить на чистые листы.

(Учащиеся выполняют в течение 3-4 минут).

Преподаватель:

- Проверим, что у вас получилось. Чем полезны эти каши? (слайд 27)

2. Игра «Продолжи пословицу». (слайд 28)

Преподаватель:

- А. теперь – ЛОТО! На ваших рабочих листах пословицы с пропущенными словами. Вам нужно вставить недостающее слово в пословицу. Это слово – какой-нибудь продукт или блюдо.

- Добрая жена да хорошие ... - другого счастья не ищи.*(щи)*
- Не красна изба углами, а красна ...*(пирогам)*
- Кашу ... не испортишь.*(маслом)*
- Знает кошка, чьё ... съела.*(мясо)*
- Всякому ... своё время.*(овоц)*
- В Москве ..., как огонь, горячи.*(калачи)*
- Щи да ... - еда наша.*(каша)*
- ... не клин, брюха не расколет.*(блин)*
- ..., хоть не вари, так можно есть.*(сахари)*
- Пресное ... найдет место.*(тесто)*
- Этот ... уж семерых пас, а добирается и до того, кто делает его.*(квас)*
- Хрен ... не слаще.*(редька)*

Преподаватель: (слайд 29)

- А вот и наша Суворовская каша. *(Поварята вносят кашу в чаше на стол и просят продегустировать гостей и ребят)*

Преподаватель:

- Ну что же, друзья. Вот и закончилось наше первое путешествие в историю русской кухни..

Первые скудные сведения о русской кухне содержатся в летописях – древнейших письменных источниках X-XV веков. Древнерусская кухня начала складываться с IX века и к XV веку достигла своего расцвета.

Теперь скажите, что нового вы сегодня узнали?


Что бы вы хотели внедрить в свою повседневную жизнь? Спасибо вам за ответы. Вы сегодня просто молодцы, так активно участвовали в конкурсах! А чтобы вы не забыли о сегодняшней встрече, мы хотим подарить вам комплекты рецептов тех блюд, о которых сегодня говорилось, а самых любознательных приглашаем посетить нашу книжную выставку которую Вам приготовили библиотекарь и студенты колледжа.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Белореченский медицинский колледж» министерства
здравоохранения Краснодарского края

Социально-значимый проект
«Колледж – территория здоровья»

Руководители проекта:

преподаватели колледжа - **Бабаев Н.Р.**, Коньшин И.В., Майковский К.А., Сиденко Н.В., Макаусова Г.В., Боровко Н.А., Таратайченко Н.В., Мягкинская М.В., Юракова Л.А, Сыромятнова Н.В., Таратайченко Н.В., Краснянская Е.Н.

Рассмотрено на заседании ЦПК
Протокол № 1
от «30» августа 2019г
Председатель ЦПК
 Е.А.Мальцева



Согласовано
И.о.зам.директора по УР

М.В.Мягкинькая

Паспорт проекта

Название проекта	«Колледж – территория здоровья»
Заказчик проекта	ГБПОУ «Белореченский медицинский колледж»
Руководители проекта	Бабаев Н.Р. , Коньшин И.В., Майковский К.А., Сиденко Н.В., Макаусова Г.В., Боровко Н.А., Таратайченко Н.В., Мягкинская М.В., Юракова Л.А., Сыромятнова Н.В., Таратайченко Н.В., Краснянская Е.Н.
Участники проекта	Студенты ГБПОУ «Белореченский медицинский колледж» 1 -4 курсов, группы С Л-11, Л-12, Л-22, Л-31, Л-41
Координатор исполнения проекта	Заместитель директора по воспитательной работе ГБПОУ «Белореченский медицинский колледж» Воронцова Н.В.
Нормативно - правовые основы	<p>Конституция Российской Федерации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Указ Президента РФ №1374 от 18.10.2007 г. «О дополнительных мерах по противодействию незаконному обороту наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров» - Указ Президента РФ №690 от 09.06.2010 г. «Об утверждении стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года» - Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан (с изменениями от 27.07.2010 г.) - Федеральный Закон №329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» - Распоряжение Правительства РФ №2128-р от 30.12.2009 г. «О Концепции реализации государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения Российской Федерации на период до 2020 года» <p>Постановление Правительства РФ №561 от 13.09.2005 г. «О Федеральной целевой программе «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 2005-2009 годы»</p> <p>Постановление Правительства РФ №7 от 11.01.2006 г «О Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы»</p> <p>Нормативно-правовая база ГБПОУ «Белореченский медицинский колледж»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Устав ГБПОУ «Белореченский медицинский колледж»; - Локальные нормативные акты ГБПОУ «Белореченский медицинский колледж».
Цель проекта	Создание условий для формирования у молодых граждан мотивационных установок и ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни. Воспитание культуры здоровья студентов
Задачи проекта	<p>вовлечь участников образовательного процесса в деятельность по воспитанию культуры здоровья,</p> <ul style="list-style-type: none"> - повысить у участников образовательного процесса уровень успешности (как интегративного понятия, включающего здоровье, профессионализм и др.), - сформировать у студентов мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосо-

МЕРОПРИЯТИЯ ПРОЕКТА

№	Направление	Мероприятие	Результат	Методы измерения
1. На уровне студентов ГБПОУ «Белореченский медицинский колледж»				
1.1	Повышение квалификации студентов - волонтеров	Организация Клуба молодого специалиста для обмена опытом и повышения квалификации студентов	- формирование у студентов мета компетенций, - освоение знаний и овладение практически навыками по воспитанию культуры здоровья у школьников, - повышение культуры здоровья у студентов	- анкетирование, - проективные методики, - результаты зачетных мероприятий, - самоанализ, - экспертная оценка
		Осуществление обучения студентов в рамках тренингов : «Тренинг творческих способностей»; «Командообразование»; «Основы эффективного выступление или как сделать так, чтобы слушатели не заснули»; «Мода на здоровую одежду»; «Психологическое здоровье»; «Целеполагание»; «Проектный менеджмент»		
		Организация проектной деятельности (социальное проектирование)		
		Обучение действием посредством обучения школьников при участии педагогов		
1.2	Воспитание культуры здоровья	Воспитание культуры здоровья у студентов Цикл классных часов: "Сегодня в моде здоровый образ жизни"	повышение уровня культуры здоровья у студентов	- опросы, проективные методики, - мониторинг здоровья
1.3	Система наставничества	Организация наставничества для студентов силами педагогов	-обеспечение преемственности, -формирование навыков, -консолидация усилий	- анкетирование, - проективные методики
		Организация наставничества для школьников силами студентов		
2. На уровне школьников (силами обученных студентов-волонтеров)				
2.1	Вовлечение школьников в деятельность	Создание волонтерского объединения «Служба здоровья» как действующего студенческому объединению	- самостоятельное ведение школьниками практической деятельности по здоровьесозиданию	- проективные исследования, - контрольные и эксперименталь-

	по воспитанию культуры здоровья	<p>Инициирование проектной деятельности</p> <p>Внедрение системы наставничества: старшие школьники повышают культуру здоровья у младших школьников (вместе со студентами)</p> <p>Инициирование студентами внутришкольных конкурсов «здоровых» плакатов, роликов и т.д.</p> <p>Издание школьных «Здоровых СМИ»</p>	<p>нию (при кураторстве студентов)</p> <ul style="list-style-type: none"> - применение студентами полученных знаний о здоровье на практике - формирование моды на здоровый образ жизни среди студентов и школьников 	<p>ные группы,</p> <ul style="list-style-type: none"> - анкетирования, - анализ статистики, - метод включенного наблюдения за образом жизни учащихся, - самоанализ
2.2	Просветительская деятельность	<p>Проведение классных часов для студентов и школьников по культуре здоровья</p> <p>Классный час на тему «От культуры тела – к культуре духа»</p> <p>Проведение тематических Уроков здоровья (в формате классных часов)</p> <p>Классный час на тему «Здоровый образ жизни»</p> <p>Внедрение пятиминуток здоровья</p> <p>Организация встреч с успешными людьми для бесед о здоровье</p> <p>Организация фестивалей по здоровьесбережению акция «Повысим двигательную активность человечества»,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - получение знаний о здоровье в интересной интерактивной форме, что способствует их усвоению и мотивирует на применение, - комплексное развитие учеников - отработка навыков у студентов 	<ul style="list-style-type: none"> - интерактивные тестирования, - самоанализ
2.3	Здоровый досуг	<p>Классный час на тему «От культуры тела – к культуре духа»</p> <p>Классный час: «Гармония с самим собой»</p> <p>Проведение спортивных игр-Проведение игровых фотосессий (с разработкой и реализацией образа)</p>	<p>Осознанный выбор здорового досугового времяпрепровождения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - опросы, беседы

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА КЛАССНОГО ЧАСА

для колледжа. Тема: **Здоровый образ жизни**

в рамках проекта «Колледж – территория здоровья»

преподаватель: Бабаев Н.Р.

участники: студенты ГБПОУ

«Белореченский медицинский колледж

1-3 курсов

Пояснительная записка

Цель классного часа – сформировать у студентов представление о здоровом образе жизни; акцентировать внимание учащихся на необходимости вести здоровый образ жизни, с целью профилактики различных заболеваний; содействовать формированию разносторонне развитой и здоровой личности; ознакомить студентов с основными понятиями, что значит быть здоровым: не болеть, соблюдать режим дня, заниматься спортом, правильно питаться, соблюдать правила личной гигиены, отказаться от вредных привычек.

Содержание классного часа позволяет студентам изучить важные аспекты здорового образа жизни, способствует формированию отношения к своему здоровью, заставляет задуматься над образом жизни.

В ходе занятия используются традиционные и информационные педагогические технологии: рассказ, показ презентации, ознакомление с текстом рекомендаций.

Данная методическая разработка может быть использована классными руководителями и преподавателями колледжей, осуществляющих подготовку специалистов начального и среднего профессионального образования.

1 Основные сведения о мероприятии

Тема занятия: Здоровый образ жизни

Тип занятия: классный час.

Форма организации: беседа, показ презентации

Цели занятия

Дидактические:

- формирование у студентов представления о здоровом образе жизни
- Освоение знаний о

Развивающие:

- развитие навыков выполнения правил поведения для ведения ЗОЖ.

Воспитательные:

формирование гражданского самосознания, воспитания уважения к себе, чувства собственного достоинства, уверенности, что здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым; призыв заниматься спортом

2 Хронологическая карта классного часа

№п/п	Этапы занятия	Продолжительность (мин)
1	Организационная часть: Приветствие, позитивный настрой и психологическая установка на занятие	2
2	Мотивация деятельности: • объявление темы, • формулировка целей и задач	5
3	Введение в тему классного часа Вступительное слово преподавателя	8
4	Раскрытие темы классного часа - выступление преподавателей - показ презентации - выступление студентов	20
4	Подведение итогов классного часа	5
	Итого	40

3 Сценарий занятия

3.1 Организационная часть.

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

3.2 Введение в тему классного часа

Современный человек все дальше и дальше уходит от природы. Пользуясь достижениями химии, физики, техники, мы перестаем активно двигаться.

Переходим на синтетическое питание, дышим загрязненным воздухом, пьем отравленную воду. Все это приводит к тому, что мы приобретаем новые болезни, а наше душевное равновесие все чаще бывает нарушено из-за злобы, агрессивности, зависит как нашей, так и окружающих нас людей. Официальная медицина предлагает огромный арсенал новейших средств и методов лечения заболеваний, однако очень часто, избавившись от одной болезни, человек приобретает несколько других, связанных с побочными эффектами синтетических препаратов.

Где же искать выход?

Наш организм создан для физической активности. Физические упражнения позволяют человеку до старости оставаться подвижными, бодрыми и работоспособными, что в конечном итоге продлевает его жизнь.

3.3 Раскрытие темы классного часа

Исследования, проведенные в Университете штата ОРЕГОН в США, показали, что у "спортивных женщин" более высокий уровень обмена веществ - 1510 ккал в день (у тех, кто предпочитает малоподвижный образ жизни, этот показатель составляет 1443 ккал). Процент жировой ткани в организме спортсменок был на 10% ниже, чем у остальных людей. Что же можно посоветовать тем, кто хочет перейти к более активному образу жизни? Конечно

не нужно сразу идти в тренажерный зал и задавать организму непомерные нагрузки. Надо начать в домашних условиях с обычных упражнений, развивающих разные группы мышц.

Двигаться нужно как можно больше. Во время интенсивного движения активизируется кровообращение, улучшается обмен веществ, мышцы становятся упругими, а фигура подтянутой. Кроме того физическая нагрузка заметно повышает настроение.

Как оценить свою физическую форму

Наиболее доступен и очень популярен во всем мире степ-тест.

Стоя лицом к невысокой скамейке (30см). встаньте на нее сначала только правой, а затем левой ногой. На пол ноги опускайте в той же последовательности: сначала правую, а затем левую. Это 1 круг. За 5 секунд нужно сделать 2 полных круга, а за 1 минуту, соответственно-24. В таком ритме вы должны двигаться 3 минуты. Потом сядьте и измерьте пульс, чтобы узнать, как сердце справляется с нагрузкой,-это основной показатель тренированности организма, и он несколько различается для разных возрастных групп.

Первая группа (18-26 лет)

пульс 73-отлично,

74-82-очень хорошо,

83-90-хорошо.

91-100-средне,

101-107-удовлетворительно,

108-114-посредственно,

115 и более -плохо

Вторая группа(27-60лет)

пульс 74-отлично

75-83-очень хорошо,

84-92-хорошо.

93-103-средне,

104-112-удовлетворительно,

113-121-посредственно,

122 и более -плохо

Ходить или бегать?

- Ходьба-одно из самых простых и эффективных физических упражнений. Люди привыкшие много ходить, редко жалуются на плохое здоровье. Во время бодрой пешей прогулки проходит общая усталость повышается эмоциональный настрой. Когда человек идет энергичной походкой, у него согласованно работают все самые крупные мышцы ног, спины брюшного пресса. Это способствует улучшению кровообращения, обмена веществ и вентиляции легких. Таким образом, хо благотворно влияет практически на все жизненно важные органы системы, начиная с сердца.

- Еще одно бесспорное достоинство ходьбы заключается в том, заниматься

ею можно где угодно: на стадионе, в парке, в лесу, в помещении. Ходьба может быть прогулочной, оздоровительной и спортивной.

- **Прогулочная ходьба** — это ходьба в привычном, удобном для человека темпе. Начинать можно с коротких прогулок по 15-20 минут 2 раза в день. Постепенно в течение нескольких недель их продолжительность надо увеличить до 30 минут. При хорошем самочувствии через 1~2 недели можно время прогулок довести до 1 часа. Спокойные пешие прогулки не дают организму большой нагрузки, но, тем не менее, приносят ему большую пользу. Например, помогают избавиться от одышки или восстановить организм после болезни.

К оздоровительной ходьбе можно переходить тогда, когда вы сможете без напряжения ходить в течение часа. Темп такой ходьбы чуть быстрее прогулочного, но не напряжённее. Занятия начинаются с 10~15 минут прогулочной ходьбы, после чего нужно на некоторое время ускорить шаг, а в заключение еще 10 минут идти спокойно. Во время оздоровительной ходьбы нужно контролировать пульс, при правильно выбранном темпе он должен быть в пределах 18-20 ударов за 10 секунд. Если во время ходьбы вы чувствуете себя хорошо, длина «быстрой» дистанции в течение нескольких недель может достигнуть 2~3 км, через 4-6 месяцев — 5-6 км, а к концу года — 10 км.

Для тех, кому нравится ходить еще быстрее, подойдет спортивная ходьба. Однако она требует гораздо больших усилий, и, соответственно, хорошей физической формы. Занимаясь спортивной ходьбой, можно укрепить мышцы бедер, ягодиц, живота и спины, избавиться от лишних жировых отложений. Некоторое время понадобится, чтобы освоить особую технику. Во время спортивного шага ноги не слишком высоко поднимаются над поверхностью дорожки, а ступни как бы перекатываются с пятки на носок. Руки обязательно должны быть согнуты в локтях. Одежду и обувь для занятий ходьбой лучше подобрать свободную и легкую. Как и любым спортом, нельзя заниматься спортивной ходьбой на сытый желудок. После приема пищи должно пройти минимум 1,5-2 часа.

Бег. Если же ваша деятельная натура требует более динамичных занятий, остановите свой выбор на беге. Оздоровительный бег самым благотворным образом влияет на физическую форму человека. Так же, как ходьба, он совершенствует функции кровообращения, дыхания, обменные процессы и повышает работоспособность. Кроме того, бег развивает выносливость и является хорошим средством закаливания, поскольку заставляет организм испытывать большие нагрузки. Но именно эти нагрузки требуют от нас осторожности. Перед тем как выйти на беговую дорожку, лучше всего проконсультироваться у врача. Занимаясь бегом неправильно, можно нанести серьезный ущерб организму.

Если врач не нашел у вас противопоказаний для занятий бегом, остается выбрать подходящее время и место для пробежек. Хороший вариант — парк или сквер недалеко от дома. Но идеальные условия можно найти только на стадионе, где есть беговые дорожки, покрытые специальным резиновым настилом. Ни в коем случае нельзя бегать по асфальту, так как бег по жесткому, не поглощающему толчки покрытию может вызвать заболевания голеностопных, коленных и тазобедренных суставов.

Время для пробежки каждый выбирает разное. По мнению одних специалистов, лучше всего бегать ранним утром, чтобы настроить организм «на рабочий лад». Другие считают, что интенсивная нагрузка в раннее время организму совершенно ни к чему, и рекомендуют бегать с 17 до 19 часов. Нам остается только предложить вам просто выбрать удобное для вас время. Бегать можно через день или 5 раз в неделю, но наиболее эффективны ежедневные занятия. Оптимальная продолжительность пробежки - 45-60 минут, но к этому времени следует подходить постепенно, для начала будет достаточно всего 10-15 минут.

Одежда для бега должна быть удобной, не стеснять движения, хорошо пропускать воздух, впитывать пот и защищать тело от неблагоприятных погодных условий. Следует приобрести специальные беговые кроссовки с легкой гнущейся и пружинистой подошвой, которая поддерживает свод стопы. Головной убор обязателен в любую погоду.

Занятия всегда начинаются с разминки: ходьбы, общеразвивающих упражнений (приседаний, наклонов, вращения корпуса), специальных дыхательных и разогревающих мышцы упражнений. Если пренебрегать такой подготовкой, во время бега будут возникать неприятные ощущения, а также можно получить травму.

Бегущие ноги должны двигаться равномерно и легко, голову нужно держать поднятой, а плечи свободно опущенными. В первое время обязательно следить за пульсом, он не должен превышать 120-140 ударов в минуту. Кроме того, необходимо правильно дышать: вдох делается носом, выдох - ртом. При сбое дыхания следует перейти на бодрую ходьбу и сделать дыхательную гимнастику: поднять руки — вдох, опустить - выдох. Увеличивать нагрузку следует не за счет темпа, а за счет дистанции. Завершают пробежку еще одной легкой разминкой.

Правильное питание

Правильное, рациональное питание является основным фактором здоровья и долголетия. От того, что, как и в каких количествах ест человек, зависит его физическое состояние.

Существуют определенные правила питания:

- 1) есть надо умеренно;

2) еда должна быть полноценной: в ней должны присутствовать в достаточном количестве белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины;
3) необходимо соблюдать режим питания. Рассмотрим эти три основных правила.

Умеренность в еде

Питание человека должно соответствовать его энергетическим затратам. Излишнее потребление пищи так же, как и недостаточное, вредно для организма и служит причиной различных заболеваний. Показателями энергетического равновесия можно назвать хорошее самочувствие и нормальный вес.

Что же такое нормальный вес? Существует много методик его определения. Официальная медицина считает, что вес человека в килограммах должен быть равен росту в сантиметрах минус $100 \pm 10\%$.

Необходимое и достаточное количество пищи можно определить и по требуемому организму килокалориям. Для мужчин — работников физического труда, не требующего значительных энергозатрат (например, в сфере обслуживания), — среднесуточный энергетический обмен должен быть равен 2750-3000 ккал, для женщин той же группы -- 2350-2550 ккал. Для мужчин умственного труда затраты будут несколько ниже — 2550-2800 ккал, для женщин - 2200-2400 ккал. Для мужчин, занятых тяжелой физической работой (грузчики, лесорубы, косцы, строители и т. п.), энергозатраты выше — 3900-4300 ккал, — их питание должно быть более калорийным.

Расчеты показывают, что при постоянном превышении суточной калорийности пищи над энергозатратами на 300 ккал увеличивается накопление резервного жира на 15-30 г в день, что составляет в год лишних 5,4-10,8 кг. Общий объем пищи, потребляемой взрослым здоровым человеком вместе с выпиваемой жидкостью, составляет примерно от 2,5 до 3,5 кг в день.
Сколько человек должен употреблять воды?

Водный баланс в организме в среднем определяется такими средними величинами: питьевая вода (чай, кофе и т. п.) — 800-1000 мл, супы — 500-600 мл, вода, содержащаяся в твердых продуктах, — 700 мл, образующаяся в самом организме, — 300-400 мл. Таким образом, суточная потребность человека в воде — 2,3- 2,7 л. В условиях нормальной температуры и при умеренных физических нагрузках человек не должен выпивать в день более 1 л воды. Избыточное потребление воды приносит несомненный вред: увеличивается нагрузка на сердце, ускоряются процессы распада белка. Разумеется, в жаркую погоду и при интенсивном труде потребность в воде возрастает, но и теряет ее организм при этом значительно больше, главным образом с потом.

Утолять жажду лучше постепенно, выпивая через 10-20 минут по несколько глотков.

Полноценность пищи

В рационе любого человека обязательно должен присутствовать определенный состав белков, жиров и углеводов. При нарушении баланса этих веществ в организме происходят различные неблагоприятные сдвиги. Основная функция углеводов состоит в поставке энергии организму. Жиры, и особенно белки, кроме снабжения организма энергией являются еще и необходимым материалом для пластических целей, т. е. для постоянно протекающих процессов обновления клеток.

3.4 Подведение итогов классного часа

Заключительное слово преподавателя:

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек

Методическая разработка классного часа

на тему: "Сегодня в моде здоровый образ жизни" в рамках проекта
«Колледж – территория здоровья»

преподаватель: Бабаев Н.Р.
участники: студенты ГБПОУ
«Белореченский медицинский колледж»
1-3 курсов

Цели:

- раскрыть понятие здоровый образ жизни,
- определить условия сохранения здоровья,
- формировать у учащихся убеждения о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности.

Оборудование:

- проектор;
- презентация о здоровом образе жизни;- видеоклипы о спорте и здоровом образе жизни.

Ход классного часа:

1 слайд.

Сегодня мы с вами поговорим о здоровье. «Здравствуйте»,- говорим мы, когда приветствуем, друг друга, а значит, желаем здоровья. Именно здоровья мы желаем в первую очередь, когда поздравляем кого-либо с каким-нибудь праздником. Здоровье человека – это главная ценность в жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги. Его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

2 слайд.

«Здоровье сбережешь – от беды уйдешь»,- гласит народная мудрость. И все мы знаем: чтобы сберечь свое здоровье, надо вести здоровый образ жизни.

3 слайд.

Но что, же мы понимаем под «здоровым образом жизни»?
Что он в себя включает?
(Здоровый образ жизни – это правильное питание, жизнь без вредных привычек, занятия физкультурой.)

4 слайд.

Поговорим о правильном питании.

Что, по-вашему, значит правильное питание? (ответы студентов).

5 слайд.

– Из списка выберите полезные, вредные продукты. Объясните свой выбор. (Набор продуктов: рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, торты, сникерс, яблоки, чипсы, фанта, лук).

6 слайд.

Есть полезную, богатую витаминами пищу. Не есть чипсы, сухарики, не пить кока-колу, лимонад. А вы знаете, почему нельзя все это есть и пить? Вкусные качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов. Поэтому получаются сухарики со вкусом икры, сыра, бекона. На самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Чаще всего вкус у чипсов искусственный. Тоже самое в полной мере относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков.

Лучше есть полезные фрукты, овощи, бобовые, рыбу и т. д.

7 слайд.

Для здорового образа также важно жить без вредных привычек. Что относится к вредным привычкам? (ответы детей).

Курение, алкоголь, наркотики приводят к серьезным, смертельно опасным болезням.

8 слайд.

В Китае, замеченного в курении ученика ожидает изнурительное наказание – тренировка на велотренажере (отучают от курения и приобщают к спорту); В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади; В Турции курильщиков сажали на кол;

В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертная казнь. Всех, у кого найден табак, «надобно пытать и бить на кнутом, пока не признается, откуда добыл...»

В нашем гуманном обществе нет таких наказаний.

1 Видеоклип

9 слайд.

Всем известно: «В здоровом теле – здоровый дух!». Ребята, почему полезно делать по утрам зарядку, заниматься спортом? (ответы детей). Это укрепляет мышцы человека, держит в тонусе, бодрит человека. Человек, который дружит с физкультурой и закаляется, меньше болеет. 30 минут умеренной физической активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье. И неважно прогуляетесь ли вы в это время, проедете на велосипеде или погоняете в футбол. Просто это должно быть каждый день. С физкультурой нужно дружить. Зарядка должна стать для вас ежедневной привычкой.

2 Видеоклип

10 слайд.

Вопросы:

1. Назовите авиационные виды спорта. (Ответ: вертолетный, самолетный, парашютный, планерный).
2. Как называется аппарат для дыхания под водой. (Ответ: акваланг).
3. Почему «альпинизм» называется этим словом? (Ответ: от слова «Альпы» - горы).
4. Какая форма мяча в американском футболе? (Ответ: дынеобразная).
5. Какой предмет стал прародителем баскетбольного кольца? (Ответ: мусорная корзина).
6. Сколько человек должно быть в волейбольной команде? (Ответ: шесть).
7. Как называется металлическая ручка с чугунными шарами на концах? (Ответ: гантели).
8. Какова должна быть длина лыж для бега по снегу? (Ответ: длина должна быть равна росту спортсмена с поднятой вверх рукой).
9. Назовите стиль плавания, в котором движения пловца похоже на лягушку? (Ответ: брасс).
10. Назовите стиль плавания, в котором движения пловца порхают над водой, словно крылья? (Ответ: баттерфляй).
11. Назовите самый быстрый стиль плавания. (Ответ: кроль).
12. Как называется площадка для игры в большой теннис? (Ответ: корт).
13. Какова продолжительность хоккейного матча? (Ответ: 60 минут).

11 слайд.

Сегодня мы поговорили о здоровом образе жизни. Пословица гласит: «Здоровье не купишь, его разум дарит». Помните, что ваше здоровье в ваших руках. Здоровье – это модно!!

**Классный час на тему «От культуры тела – к культуре духа»
в рамках проекта «Колледж – территория здоровья»**

преподаватель: Бабаев Н.Р.
участники: студенты ГБПОУ
«Белореченский медицинский колледж
1 курс
отделение Сестринское дело»

Если бы люди ели только тогда,
когда они очень голодны,
и если бы питались простой
чистой и здоровой пищей, то они
не знали бы болезней и могли
управлять своей душой и телом.

Л.Н.Толстой.

Направление: здоровье.

Форма проведения: тематическая беседа, с элементами ролевого диалога, работа в микрогруппах, анкетирование.

Цель: помочь учащимся понять значение правильного питания для здоровья человека.

Задачи:

1.Воспитательные:

- 1.1.Воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.
- 1.2.Воспитать негативное отношение к вредным продуктам питания.
- 1.3.Воспитывать культуру общения и поведения.

2.Развивающие:

- 2.1.Сформировать привычку правильно питаться.
- 2.2.Выработать навыки выбора правильных продуктов питания.

3.Образовательные:

- 3.1.Познакомить обучающихся с принципами здорового питания.
- 3.2.Работать над сознательным усвоением материала.

Оборудование:

Презентация, бланки для проведения теста «Как вы питаетесь», таблица «Что скрывает код на продуктовой этикетке», таблицы для заполнения «Использование пищевых добавок и консервантов в продуктах питания» и «Правила здорового питания», памятки «Еда повышающая настроение» и «10 принципов разумного питания», таблица - плакат «Пища и здоровье», яблоки и мандарины в вазах на столах.

План:

1. Организационный момент.

2. Введение в тему классного часа:

2.1. Беседа о здоровье.

2.2. Сообщение темы.

3. Раскрытие темы классного часа:

3.1. Проведение теста «Как вы питаетесь». Обсуждение результатов.

3.2. Работа в группах, по выявлению факторов, влияющих на питание.

3.3. Беседа о составе большинства современных продуктов питания.

3.4. Изучение содержания в современных продуктах питания пищевых добавок и консервантов.

3.5. Изучение схемы здорового питания на примере: «Пирамиды здорового питания».

3.6. Работа в группах по составлению правил здорового питания.

3.7. Подведение итогов классного часа. Рефлексия.

Ход занятия.

Преподаватель. Здравствуйте ребята!

Здороваясь, человек издревле желал другому здоровья: «Здравствуйте!», «Доброго здоровья!», «Как ваше драгоценное здоровье?» И это не случайно, ведь еще в Древней Руси говорили: «Здоровья не купишь», «Дал бы бог здоровья, а счастье найдешь».

Преподаватель. А что значит быть здоровым? (жить без болезней, быть активным)

Преподаватель. А от кого зависит здоровье в большей степени? (от образа жизни человека, окружающей среды, питания человека).

Древние греки , например, мало болели, но долго жили! Отчего же им так везло? Пищу ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали, вино пили разбавленным, много двигались. В школе полдня ученики занимались наукой, полдня физкультурой.

Здоровье тела, бодрость духа –

Вот жизни философия

И вот ее наука.

В настоящий момент доказано, что бы быть здоровым необходимо уделять должное внимание:

- гигиене;
- воде и воздуху;
- движению;
- труду и отдыху;
- питанию.

Об одном из этих аспектов здоровья я предлагаю вам сегодня поговорить, а вот о каком , вы мне скажете сами, просмотрев ролик.

Студенты говорят – о питании.

А сейчас предлагаю вам закончить пословицы:

Щи да каша – (пища наша)

Как жуешь, (так живешь)

Много есть – (невелика честь)

В здоровом теле – (здоровый дух).

Вы видите, что о питании, как одном из факторов здоровья, люди думали и говорили еще в древности, ведь пословицы – это народная мудрость. « Будь разборчив в еде, ведь причину своих болезней ты всегда найдешь на дне тарелки» - говорят японцы.

Преподаватель. Да, сегодняшний классный час мы посвятим чрезвычайно актуальной в наши дни теме – теме здорового питания, ведь «В здоровом теле – здоровый дух», здоровый физически человек, здоров и душой. Наша цель: понять значение правильного питания для здоровья человека.

Сейчас мы проведем небольшой **опрос**: «Как вы питаетесь», обработаем результаты, посмотрим, что получилось?

Как вы считаете, правильно ли вы питаетесь? По какому принципу вы выбираете, что вам есть? Знаете ли вы, какие продукты полезны, какие вредны.

Я предлагаю вам **поработать в группах**. Вы получите карточку с указанием факторов, которые влияют на питание. Ваша задача обсудить вопросы в группах и ответить на них, добавляя собственные факторы.

Студенты Выступают по группам.

Преподаватель. Итак, для одних важна питательная ценность продуктов, а для большинства: вкус, яркая упаковка, реклама и т.д.

Часто, доверяя соблазнительному виду, яркой красочной упаковке мы приобретаем продукты питания, не задумываясь о том, что скрывает их этикетка.

Если мы внимательно ознакомимся с ее содержанием, то наверняка обнаружим наличие во многих продуктах консервантов, красителей, пищевых добавок, заменителей сахара и т.д. Что это за вещества, какое последствие для здоровья может иметь их частое употребление в продуктах питания.

Значительная часть пищевых продуктов, прежде чем попасть на наш стол, проходит переработку в условиях пищевого производства. Цель такой переработки – придать пищевому продукту определенные качества. Для получения этих свойств в пищевые продукты дополнительно вводят некоторые вещества, получившие название «пищевые добавки». Под термином «Пищевые добавки» объединяют группу веществ природного происхождения или полученных искусственным путем, использование которых необходимо для усовершенствования технологии получения продуктов специализированного назначения, сохранения требуемых или придания новых свойств, повышения стабильности и улучшения органолептических свойств пищевых продуктов. Химические консерванты природного и синтетического происхождения получили очень широкое применение в пищевой промышленности. В настоящее время для каждой группы продуктов разработаны специальные сбалансированные смеси пищевых добавок. В рамках Европейского сообщества (ЕЭС) было принято обозначать индексом E (от Europe) и набором трехзначных цифр наличие в продуктах питания безопасных пищевых добавок, идентифицированных согласно Международной системе классификации. По данной системе все пищевые добавки делятся на группы по принципу действия. Группа определяется по первой цифре указанной букве E. Для предотвращения порчи в продукты добавляют консерванты (E200 – E 299) и антиоксиданты (E300 – E399). Для улучшения внешнего вида в продукты вводят

пищевые красители (E100 - E181), эмульгаторы (E500 – E599), стабилизаторы (E400 – 499). А для придания определенных вкусовых свойств используют подсластители и усилители вкуса (E600 – E699)

Предлагаю вам **простой опыт**, заложенный 5 дней назад: в 2 банки был помещен картофель вареный – пюре и чипсы. Вы наглядно можете убедиться в том, что натуральный продукт портится, а хрустящий картофель, содержащий консерванты и пищевые добавки не портится месяцами.

Я предлагаю вам провести простую **практическую работу** по определению использования пищевых добавок и консервантов в продуктах питания. На столах разложены чипсы, сухарики, йогурт, шоколадные батончики, сладкая газировка, то есть те продукты, которые постоянно покупают подростки. **Заполните таблицы, лежащие на столах, определив нахождение пищевых добавок и консервантов в данных продуктах и их влияние на здоровье человека, используя таблицы «Что скрывает код на продуктовой этикетке».** Сделайте выводы. Здоровое ли это питание?

Студенты Нет!

Преподаватель. А теперь поговорим о том, как правильно питаться. Итак, медицина советует принимать пищу 4 раза в день: завтрак 25% суточных ккал, Обед – 40%, Полдник – 15 % и ужин – 25%, причем не позже, чем за 1,5 часа до сна. Для полноценного питания человеку необходимо в сутки употреблять углеводов – 400-500г, жиров – 70-80г животного происхождения и 25-30г растительного, белков – 100-150г., а так же и минеральные вещества и витамины.

Посмотрим на **пираму здоровього питания**, которую составили врачи – диетологи.

В ее основании - хлеб, зерновые и макаронные изделия.

Хлеб и зерна на заре нашей цивилизации были одним из основных продуктов питания человека.

Вторая ступень пирамиды - это фрукты и овощи.

В среднем, взрослый человек за год должен съесть 180 кг овощей и фруктов, тогда весенние авитаминозы ему не страшны. Но россияне по статистике съедают около 85 кг за год. В день на нашем столе должно оказаться не менее 600 граммов живой растительной пищи. Пусть это будут дары с вашего огорода или дачи.

В следующей ступени пирамиды - мясо, рыба, птица и молочные продукты.

Мы привыкли считать этот набор основным и главным. Но мясо - это животный белок. На его усвоение требуется 6-8 часов, то есть в 7-9 раз больше энергии, чем на углеводы. Мясо не содержит витаминов и энзимов (ускорителей пищеварения), поэтому наш организм для его расщепления направляет ферменты и витамины из своих резервов, практически ослабляя себя. Надо постараться контролировать количество пищи и перед мясным блюдом пожевать салат или винегрет из сырых овощей и зелень. Недаром говорят, что горцы и чабаны едят много мяса, но еще больше употребляют при этом зелени. Регулярное употребление мяса напрягает обменные процессы в организме, что приводит к преждевременному старению. Рационально употреблять мясо 2-3 раза в неделю в количестве 100-150 граммов в день. Другое дело - рыба. Она тоже содержит белок, но, в отличие от мяса, в рыбе почти в пять раз меньше соединительной ткани, что обеспечивает ее быстрое разваривание и нежную консистенцию после тепловой обработки. Содержащиеся в ней полиненасыщенные жирные кислоты и различные минеральные вещества - йод, фтор, медь и цинк - делают рыбу необходимой для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертонии и атеросклероза. Повышается сопротивляемость организма инфекциям, улучшается сумеречное зрение, регулируется обмен фосфора и кальция (поэтому рыба необходима детям и людям пожилого возраста!). Полезны и морепродукты - кальмары, мидии, морская капуста.

На вершине пирамиды здорового питания - соль, сахар и сладости.

Как мало им отводится места! Так же мало их должно быть и в нашем рационе. Действительно, излишнее потребление соли приводит порой к четкой цепи диагнозов: гипертоническая болезнь, **ожирение, атеросклероз** и почечная патология. Любители сахара получают нарушение обмена веществ, **диабет**, ожирение, мигрень и кариес. Нужно приучать себя и близких минимально употреблять эти продукты: соль - до 6 граммов в день (мы подчас употребляем и 15 граммов), вместо сахара, тортов, конфет - джемы и фрукты. «Воздерживайся есть и пить больше, чем требуют твой голод и жажда!» - говорил Сократ.

Никогда не поздно пытаться изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровыми духовно и физически, прожить долгую и счастливую жизнь!

Преподаватель. А теперь я предлагаю вам еще немного подумать и предложить правила здорового питания. А теперь сверим ваши тезисы с памятками, которые лежат на ваших столах: «10 принципов разумного питания».

Итак, какие выводы вы сделали из нашей беседы? Какой пище вы отдаете предпочтение? Как будете питаться?

Сегодня уже ни для кого не секрет, что пища, которую мы едим, влияет на наше настроение, физическое, психологическое и духовное здоровье. Одним

из условий здорового образа жизни является натуральная, здоровая пища. Ученые утверждают, что она не только позволяет человеку быть физически здоровым, но и придает ему жизнерадостный вид и хорошее настроение. Так ли это на самом деле? Давайте посмотрим еще на одну памятку «Еда повышает настроение». Я дарю вам эти таблицы вместе с таблицей «Что скрывает код на продуктовой этикетке».

И надеюсь, что покупая продукты питания, вы будете вспоминать нашу беседу и делать правильный выбор, ведь от этого зависит ваше здоровье, а в здоровом теле – здоровый дух!