

СПБ ГБПОУ КСиПТ

Открытый урок

«О самом главном...»

*Разработала: Мастер п/о Топильская  
А.В*

- 0* **Цель:** сформировать у подростков позитивное отношение к здоровому образу жизни; сформировать представление о том, как влияет асоциальное поведение на жизнь и здоровье человека.
- 0* **развивающие:** развитие умений обобщения, анализа, сравнения;
- 0* **воспитательные:** социализация обучающихся, т.е. приобщение их к общечеловеческим ценностям и нормам.

## **Задачи:**

- 1.** Развивать умение применять полученные представления в повседневной жизни, задумываться о собственных поступках, оценивать свои действия;
- 2.** формирование чувства ответственности за свою жизнь, здоровье и безопасность, осознание собственных возможностей;
- 3.** воспитание культуры поведения у подростков.

# *«О самом главном...»*

*О чем идет речь?*

- Его не купишь за деньги!*
- Это перевешивает все остальные блага жизни.*
- Поистине здоровый нищий счастливее больного короля*



# Что же такое здоровье?

**О** **Здоровье** — это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. Здоровье физическое и психическое — один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального развития. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе.

## ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ...

Веками, из одного поколения в следующее передавались **о пословицы и поговорки о здоровом образе жизни**, они были актуальные раньше и сейчас не утратили своей актуальности. Удивительно, как все точно подмечено и сохранено до наших дней.



## Пословицы и поговорки о здоровом образе жизни

- О** Закаляй свое тело с пользой для дела.
- О** Кто спортом занимается, тот силы набирается.
- О** В здоровом теле здоровый дух.
- О** Кто не курит и не пьёт, тот здоровье бережет.
- О** Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- О** Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял - многое потерял, здоровье потерял - всё потерял.

# НАШЕ ЗДОРОВЬЕ





# СТАНЦИЯ №1 «СПОРТИВНАЯ»



## ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

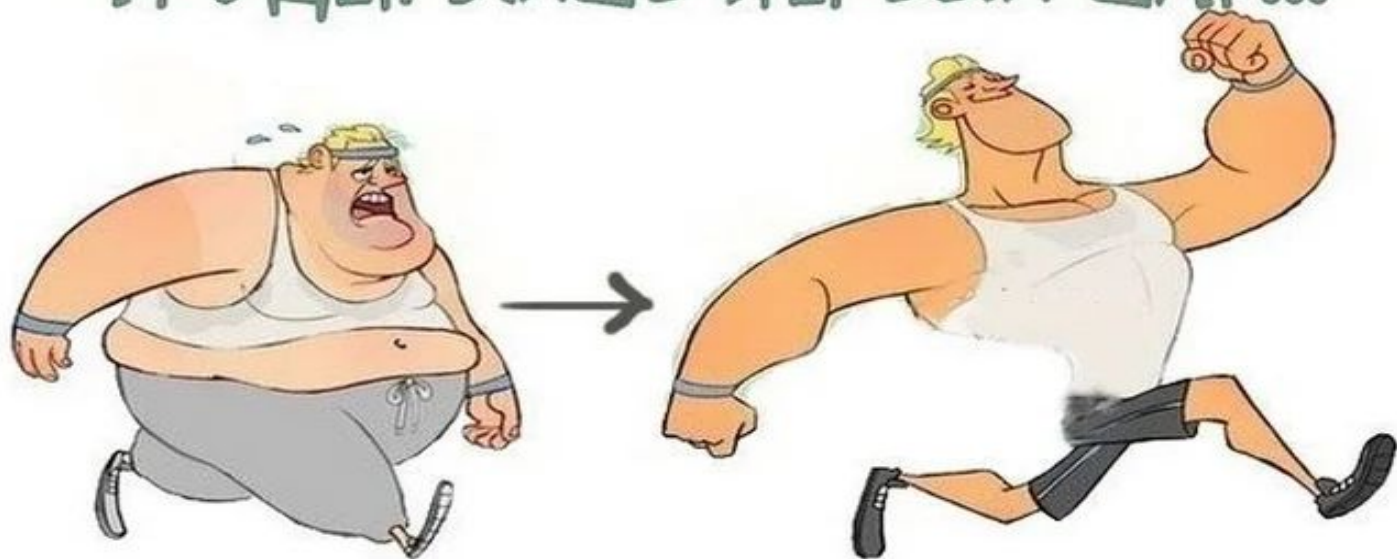
- ✓ улучшается мышечный тонус, увеличивается выносливость и сила;
- ✓ повышается иммунитет (в результате чего человек меньше болеет);
- ✓ укрепляется опорно-двигательный аппарат;
- ✓ нормализуется вес;
- ✓ улучшается кровообращение.



# ЧТО НАМ МЕШАЕТ?

НАША ЛЕНЬ И ОТСУТСТВИЕ  
СИЛЫ ВОЛИ

ТРУДЕН ЛИШЬ ПЕРВЫЙ ШАГ...



Гиподинамия — болезнь  
неподвижного образа жизни.



ПРЕДЛАГАЮ ДИНАМИЧЕСКУЮ **ПАУЗУ**



# СТАНЦИЯ №2

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



# Полезные и вредные продукты питания



# Почему нужно питаться правильно?

1. Вы станете счастливей
2. Улучшится мозговая деятельность
3. Энергии станет больше
4. Вас ждет полноценный крепкий сон
5. Стресс станет редким гостем
6. Высокий иммунитет гарантирован
7. Сердечно-сосудистая система будет работать лучше
8. Кости станут крепче
9. Продолжительность жизни увеличится
10. Кожа будет сиять



ТЫ ТО ЧТО ТЫ ЕШЬ...





# СТАНЦИЯ №3

## НАШИ ПРИВЫЧКИ



# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

# НАШ МИР

## БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



# Курение - медленный убийца



# ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

## История борьбы с курением



Меры по борьбе с курением предпринимались еще в XVI веке. В то время курильщиков приравнивали к колдунам, и наказанием была смертная казнь. На Руси в XVII веке царь Михаил Федорович, уличая в курении в первый раз, наказывал 60 ударами палок по стопам, во второй отрезал нос и уши.

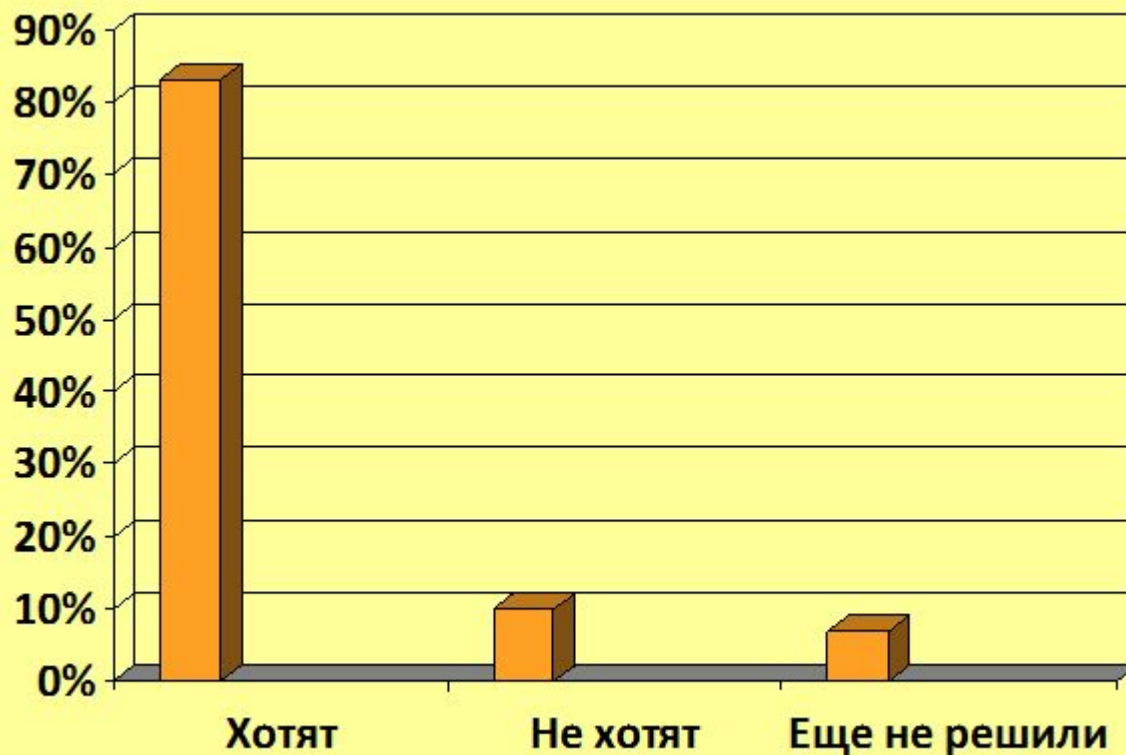
# ОПРОС ОБУЧАЮЩИХСЯ НАШЕГО КОЛЛЕДЖА

**Внимание,  
опрос!**

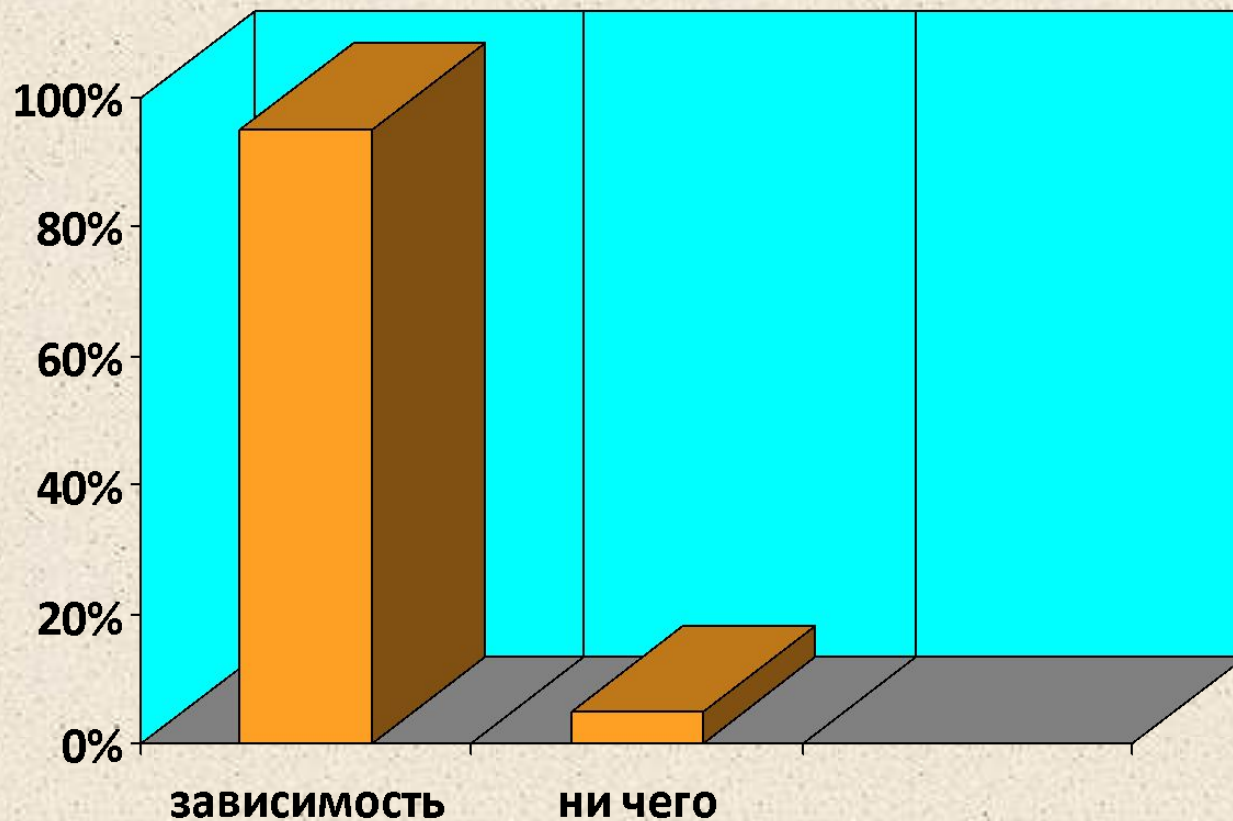


# Ответы респондентов

## Вопрос: Хотели бы вы бросить курить?



# Что мешает бросить курить?



# Воздействие алкоголя на организм человека

Потребление спиртных напитков создает благоприятный фон для возникновения и развития многих болезней:

- главное направление атаки алкоголя – мозг и нервная система;
- цирроз печени;
- болезнь желудка;
- авитаминоз;
- повышение давления;
- депрессии

При пивной алкогольной зависимости поражаются клетки головного мозга, ослабляется интеллект.





# ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

## МЕДАЛЬ ЗА ПЬЯНСТВО



Была введена Петром 1 в 1714 году, который боролся с пьянством. Сделана она была из чугуна, вес составлял 6,8 кг, не считая цепей.

Считается самой тяжёлой медалью в истории. Вешалась на шею в наказание за чрезмерное употребление алкогольных напитков и крепилась цепью так, чтобы нельзя было снять. По некоторым данным, медаль должна была носиться неделю.

# ВРЕДНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ

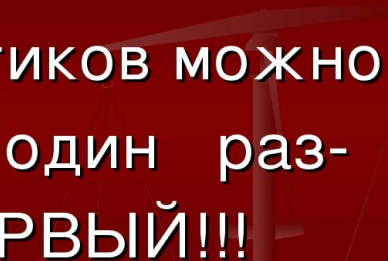
- Нервозность
- Раздражительность
- Учащённое сердцебиение
- Сердечные заболевания
- Бессонница
- Дискомфорт в желудке и язва
- Повышенная кислотность
- Чувство разбитости (сонливость, депрессия, беспокойство)
- Остеопороз



# 10 причин не употреблять наркотики

- Наркотики заводят в ловушку зависимости
- Портятся отношения с родными
- Крах отношений с любимой девушкой или парнем
- Плохая успеваемость
- Конец карьеры
- Потеря самоуважения
- Проблемы с полицией
- Нарушение психики
- Разрушение здоровья
- Смерть!!!

Отказаться от  
наркотиков можно  
только один раз-  
ПЕРВЫЙ!!!

A faint background image of a pair of scales of justice is visible behind the text in the red box.

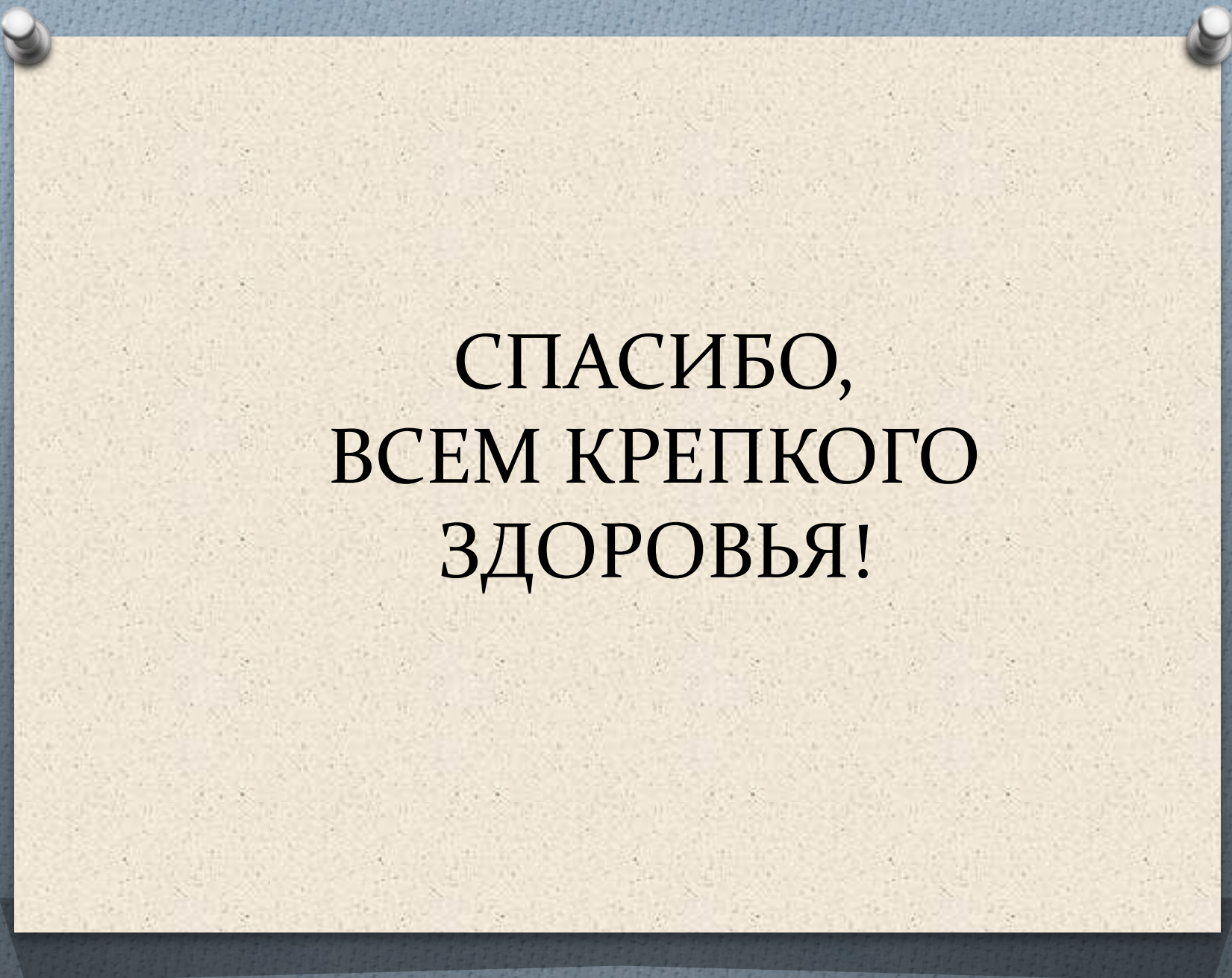
**СТАНЦИЯ 4**  
**Психическое здоровье**



**Быть в гармонии с собой и  
окружающим миром**

# АУДИОРЕЛАКСАЦИЯ





**СПАСИБО,  
ВСЕМ КРЕПКОГО  
ЗДОРОВЬЯ!**