

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«УСТЬ-ЛАБИНСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ВНЕКЛАССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

по теме:

«ДЕНЬ МАТЕРИ»

Усть-Лабинск, 2020 г.

Рассмотрено
на заседании МО
классных руководителей
Протокол от «26» 10 2020 г. № 3
Руководитель МО М.А. М.А. Потапова

Утверждаю
Заместитель директора по УВР
ГБПОУ КК УСПК
М.А. Питинова
«26» 10 2020 г.

Разработчик:
Гринченко Марина Павловна, преподаватель ГБПОУ КК УСПК, классный
руководитель М.П.

Рецензент:
Питинова Марина Алексеевна, заместитель директора по учебно-
воспитательной работе ГБПОУ КК УСПК М.А.

Отзыв на открытое внеклассное мероприятие

Дата проведения: 27.11.2020 г.

Классный руководитель: Гринченко М.П.

Группа: ПНК 42

Тема мероприятия: «День матери»

Цель: воспитание чувства уважения и заботы к самому родному человеку – матери, бережное отношение к женщине, закрепление семейных устоев

Задачи:

1. подвести учащихся к пониманию, что мать – самое святое для человека, первоначало жизни на земле, основа счастья, добра, любви;
2. способствовать формированию понимания значимости матери в жизни каждого человека;
3. способствовать формированию понятий о семье, семейных ценностях

Краткое содержание:

В ходе мероприятия студенты познакомились с историей учреждения Дня Матери и ордена «Мать-героиня», также была представлена информация о том, как отмечают данный праздник в различных странах.

Особенно эмоционально и трогательно прошла часть мероприятия, где студенты читали стихи, посвященные мамам.

Студенты приняли активное участие в дискуссии «Какова роль женщины в семье?»

В практической части студенты представили подготовленные ко Дню Матери плакаты и видеопоздравления своим мамам.

Выводы и предложения:

Мероприятие прошло на достаточно высоком уровне, рекомендуется к использованию в воспитательной работе классных руководителей.

Заместитель директора по УВР _____



М.А. Питинова

Классный час «День матери»

Группа ПНК 42

Классный руководитель Гринченко М.П.

Дата проведения: 27.11.2020.

Присутствовало 23 человека.

Цель мероприятия: воспитание чувства уважения и заботы к самому родному человеку – матери, бережное отношение к женщине, закрепление семейных устоев.

Задачи: 1. Подвести учащихся к пониманию, что мать – самое святое для человека, первоначало жизни на земле, основа счастья, добра, любви;

2. способствовать формированию понимания значимости матери в жизни каждого человека;

3. способствовать формированию понятий о семье, семейных ценностях.

Ход мероприятия.

Ведущий 1.

«У каждого человека на земле есть мама, детей у женщины может быть много, может не быть вообще, но у каждого человека есть мама, и она одна. Это тот человек, который любит тебя любого, безусловно, бескорыстно, безоглядно. Маленький человечек не может прожить без мамы и дня. Но вот мы вырастаем. У нас друзья, заботы, дела, развлечения, и мы забываем, бывает, что надо позвонить маме. А она ждет, она всегда вам рада, и вы знаете, что услышите в трубке родной голос: «Что, мое солнышко?» Не забывайте звонить маме, представьте только на минуту, что можете больше не услышать ее голос. Как вы тогда будете жалеть, что было время, которое вы упустили и не сказали самому любимому и единственному человеку какие-то важные и нужные слова».

Ведущий 2.

Не смейте забывать матерей

Они о нас тревожатся и помнят.

И в тишине задумавшихся комнат

Ждут наших поздравлений и вестей.

Мы посвящаем сегодняшнее мероприятие матери, а знаете ли вы, что во многих странах мира отмечают День матери, правда, в разное время. В День

матери чествуются только матери и беременные женщины, а не все представительницы слабого пола. По некоторым источникам традиция празднования Дня матери берет начало еще в древнем Риме, Римляне посвящали три дня в марте (с 22 по 25) матери богов – восточной Кибеле. Древние греки отдавали дань уважения матери всех богов - Гее. Для кельтов Днем матери был день чествования богини Бриджит. На Руси почиталась Мокоша - Богиня материнства.

День матери в наше время появился в XIX веке в американском штате Западная Вирджиния. 7 мая 1906 года в городе Филадельфия скончалась Мэри Джарвис. Смерть сей почтенной и набожной женщины оплакивали братья и сёстры по методистской общине, но для дочери Мэри Джарвис — Энн — она стала настоящей трагедией. Жизнь без любящей и мудрой мамы была невыносима для бездетной Энн Джарвис. Её мучило сознание, что при жизни она не успела выразить матери всю меру своей любви и признательности. В годовщину смерти своей матери она заказала поминальную службу. После этого она и многие другие женщины отправили своим сенаторам и конгрессменам тысячи писем с предложением учредить такой праздник. Что и случилось семь лет спустя при президенте Вудро Вилсоне который объявил второе воскресенье мая национальным праздником в честь всех американских матерей.

В России День матери стали отмечать сравнительно недавно. Установленный Указом Президента Российской Федерации Б. Н. Ельцина № 120 «О Дне матери» от 30 января 1998 года, он празднуется в последнее воскресенье ноября, воздавая должное материнскому труду и их бескорыстной жертве ради блага своих детей

Ведущий 3.

Медальми и орденами награждают героев за выдающиеся заслуги, подвиги, самопожертвование. А что же мать? А как же ее подвиг, подчас повседневный и незаметный? А знаете ли вы...

В СССР матери, родившей и воспитавшей десять и более детей, по достижении последним ребенком одного года и при наличии в живых остальных детей (с некоторыми исключениями) присваивалась высшая степень отличия - звание «Мать-героиня» с вручением соответствующих ордена и грамоты. Такое звание предоставляло женщине право на получение государственной помощи, в частности право на первоочередное предоставление жилья при необходимости улучшения жилищных условий. Безусловно, ребенок много качеств перенимает от отца. Но мать его носит под сердцем, и это создает между ними вечную связь. Она дает ребенку нежную заботу и защиту, а отец – силу и безопасность. Любовь мамы к своему ребенку – единственная бескорыстная и безграничная любовь.

Мать нужна ребенку всегда. Материнская любовь дает ребенку чувство защищенности, безопасности, надежности.

Именно в детстве закладываются основы отношения ребенка к себе, родителям, окружающим его людям. Будет ли он доверять людям, чувствовать себя уверенным, будет ли инициативным – во многом зависит от взаимоотношений отца и матери.

Дискуссия.

На доске слова: Любовь, доверие, уважение, забота.

Добавьте еще слова, которыми бы вы охарактеризовали роль женщины в семье.

Выскажите свое мнение по высказываниям.

Что самое главное в семейных отношениях? Любовь. Любовь бывает разных видов: к маме, отцу, ребенку. Поведение ребенка – это зеркальное отражение поступков родителей.

Если вы с уважением относитесь к своим пожилым родителям, то также к вам будут относиться и ваши дети.

В чем функция женщины в семье?

Ее основная функция – рождение и воспитание детей;

Ведение домашнего хозяйства – приготовление еды, стирка, уборка, создание уюта; эмоциональная поддержка мужа.

Конкурс стихов и плакатов и рисунков, посвященных матери.

1. Прости меня родная мама
За то, что очень я упряма!
За то, что я с тобой ругаюсь,
За то, что я тебя цепляюсь!
Знай, что нет тебя дороже,
Пусть Бог во всем тебе поможет!
Знай, что нет тебя нежней,
Знай, что нет тебя важней!
2. Человеку надо мало:
чтоб искал
и находил.
Чтоб имелись для начала
Друг — один
и враг — один...
Человеку надо мало:
чтоб тропинка вдаль вела.
Чтоб жила на свете
мама.
Сколько нужно ей — жила...
3. Мама и Родина очень похожи:
Мама – красивая, Родина – тоже!
Вы присмотритесь: у мамы глаза
Цвета такого же, как небеса.

Ведущий. Мы в вечном, неоплатном долгу перед матерью, чья любовь сопровождает нас всю жизнь.

Учитель. Поэтому любите, уважайте, берегите ее, не причиняйте матери боли своими словами и поступками. Отблагодарите ее за труды и заботу о вас, будьте добрыми, чуткими, отзывчивыми к ней.

Постоянной заботы, внимания, сердечности, сочувствия, доброго слова ждет от вас мама.

Не верьте маме, что ей не нужна ваша помощь. По мере сил облегчайте ей жизнь. Она будет счастлива.

Спасибо за чудесные стихи. Наш классный час закончен.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«УСТЬ-ЛАБИНСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ВНЕКЛАССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

по теме:

«СЕМЬЯ, СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ И ТРАДИЦИИ»

Усть-Лабинск, 2020 г.

Рассмотрено
на заседании МО
классных руководителей
Протокол от «28» 09 2020 г. № 2
Руководитель МО М.А. М.А. Потапова

Утверждаю
Заместитель директора по УВР
ГБПОУ КК УСПК
М.А. Питинова
«28» 09 2020 г.

Разработчик:

Гринченко Марина Павловна, преподаватель ГБПОУ КК УСПК, классный
руководитель

М.П.

Рецензент:

Питинова Марина Алексеевна, заместитель директора по учебно-
воспитательной работе ГБПОУ КК УСПК

М.П.

Отзыв на открытое внеклассное мероприятие

Дата проведения: 02.10.2020 г.

Классный руководитель: Гринченко М.П.

Группа: ПНК 42

Тема мероприятия: открытый тематический классный час «Семья, семейные ценности и традиции»

Цель: формирование понятия о семейном воспитании и семейных ценностях, воспитание чувства ответственности перед семьей и правильных взаимоотношений в семье

Задачи:

1. проанализировать и дать оценку состояния современной семьи и тенденции ее развития;

2. способствовать формированию у учащихся ценности института семьи;

3. познакомить учащихся с традициями и устоями русской семьи;

4. развить интерес к родословной своей семьи;

5. акцентировать внимание на проблеме становления и сохранения семьи;

6. показать важную роль в семье традиций и ценностей

Краткое содержание:

Классным руководителем озвучена актуальность рассматриваемой темы, приведены статические данные о демографической ситуации в стране, раскрыты понятия семья, семейные ценности, семейные традиции.

Далее студенты познакомились с традициями Кубанской семьи.

В практической части мероприятия студенты в группах моделировали счастливый семейный дом, используя карточки со словами: терпение, трудолюбие, любовь, взаимопонимание, верность, доброта, дети, ответственность, забота, честность, семейные традиции, дружба, прощение, понимание, долг, материальный достаток, уважение, самопожертвование, порядочность. Из этих карточек определяли, что пойдет в фундамент, что может стать стенами и крышей будущего семейного дома.

В ходе мероприятия студенты были заинтересованы, активно включались в беседу.

Выводы и предложения:

Актуальность мероприятия обусловлена тревожным состоянием современной российской семьи, сложностью демографической ситуации в сегодняшней России, необходимостью приобщения старшеклассников и студентов к осмыслению семейных ценностей, проблем сиротства при живых родителях, целях социальной и демографической политики в РФ.

Классный час прошел на достаточно высоком уровне, рекомендуется к внедрению в практику воспитательной работы классных руководителей.

Заместитель директора по УВР _____



М.А. Питинова

Классный час «Семья, семейные ценности и традиции»

Группа ПНК 42

Классный руководитель Гринченко М.П.

Дата проведения: 02.10.2020.

Присутствовало 22 человека.

Цель мероприятия: формирование понятия о семейном воспитании и семейных ценностях, воспитание чувства ответственности перед семьей и правильных взаимоотношений в семье.

Задачи: 1. Проанализировать и дать оценку состояния современной семьи и тенденций ее развития;;

2. способствовать формированию у учащихся ценности института семьи;

3. познакомить учащихся с традициями и устоями русской семьи;

4. развивать интерес к родословной своей семьи;

5. акцентировать внимание на проблеме становления и сохранения семьи;

6. показать важную роль в семье традиций и ценностей.

Ход мероприятия.

Выступление классного руководителя.

Скажите, ребята, кто такие близкие люди? Почему они нам близки? Как вы думаете, что означает слово «семья»? Да, это слово, которое понятно всем. Оно с первых мгновений жизни рядом с каждым из нас. Семья – это дом, папа и мама, близкие люди. Это общие заботы, радости и дела. Это любовь и счастье. Семья – это тыл и фундамент, на котором строится вся жизнь. Все мы рождаемся в семье, а вырастая, создаем свою собственную. Так устроен человек. Семьи бывают разные : веселые и счастливые, строгие и консервативные, несчастные и неполные. Почему так? Разные семьи имеют разные характеры, как люди. Если человек, как личность, определяет свою жизнь, исходя из своих жизненных приоритетов, то и семья, как комплекс, состоящий из отдельных личностей, взаимосвязанных между собой родственными и эмоциональными отношениями, строит свое настоящее и будущее, основываясь на собственных ценностях. Семья и семейные ценности – это важнейший фундамент, на котором строится жизнь любого человека. Формирование личности начинается именно в семье: семейные ценности прививают нужные навыки для гармоничного развития

целостной натуры.

Что важнее всего в семье? Очень трудно однозначно ответить на этот вопрос. Любовь? Взаимопонимание? Забота и участие? А может быть самоотверженность и трудолюбие? Или строгое соблюдение семейных традиций?

Как вы понимаете слова «Семья – это ячейка общества»?

Как выдумаете, какие проблемы сейчас есть у нашего общества с точки зрения демографии.

(студенты высказывают свое мнение по проблеме)

Сообщение подготовил студент:

Последние три десятка лет в России была неустойчивая демографическая динамика. Численность населения России, начиная с 1993 г. в течение 15 лет непрерывно сокращалась. В 2009 г. на смену нисходящей демографической динамики пришел постепенный рост населения, продолжавшийся до 2018 г. В течение последних трех лет (2018-2020 гг.) численность населения сократилась на 640 тыс. (немногим более 200 тыс. в год). Из этой величины на 2020 г. пришлось свыше полумиллиона человек. На фоне продолжающегося сокращения рождаемости (в 2018 г. – 1604 тыс., в 2019 г. – 1481 тыс. и в 2020 г. – 1436), число умерших вернулось на уровень, превышающий тот, который был в худшие годы депопуляции. И это не все. В настоящее время миграционный потенциал в странах нового зарубежья откуда пополнялось российское население практически исчерпан и не может дать такие масштабы мигрантов, какие были в 90-е годы прошлого столетия. Демографические прогнозы для России регулярно составляются не только ООН, но и Росстатом. Так, согласно прогнозу 2019 г. (низкий вариант) к 2035 г. население России уменьшится до 135,2 млн.

Как бы не относиться к прогнозам, они тем не менее являются своего рода предупреждением для России, тревожным знаком того, что ее может ожидать, если не будут предприняты срочные радикальные меры, способные переломить сложившиеся тенденции в динамике рождаемости и смертности населения.

Что вы понимаете под термином «семейные ценности и традиции»?

Какие традиции в вашей семье?

Согласно результатам социологических опросов, семейные национальные традиции и обычаи у молодежи стоят не на первом и даже не на втором местах. Их обогнали образование, карьера, взаимоотношения с друзьями, пристрастия. Чтобы сохранились традиционные семейные ценности, примеры для подрастающего поколения в первую очередь должны приводиться из личного жизненного опыта. И даже если кто-то вырос далеко

не в такой благополучной среде и не смог впитать с воспитанием истинное любящее родственное отношение, необходимо постараться уже в осознанном возрасте наверстать упущенное и через отношение к ближнему постараться сделать этот мир лучше и светлее. Это под силу каждому.

Практическая часть

Давным - давно жила семья, в которой было 100 человек, но не было между ними согласия. Устали они от ссор и раздоров. И вот решили члены семьи обратиться к мудрецу, чтобы он их научил жить дружно. Мудрец внимательно выслушал посетителей и сказал: «Никто не научит вас жить счастливо, вы должны сами понять, что вам нужно для счастья. Собралась эта огромная семья на семейный совет и решили они, чтобы семья была дружной, надо относиться друг к другу, придерживаясь этих качеств.

Как вы думаете, о каких качествах идет речь?

(ответы: Понимание, Любовь, Уважение, Доброта, Помощь, Забота, Дружба)

Так вот, ребята, если каждый член семьи будет жить согласно этим правилам, то в семье будут царить мир и согласие. А значит, все будут счастливы.

Ребята, а вот видите, у меня на доске нарисован дом, но нет у него фундамента. Пусть эти качества будут кирпичиками фундамента нашего дома. Какие кирпичики мы положим в основание дома? (Понимание, любовь, уважение, забота, дружба, помощь, доброта).

А теперь каждая группа выполнит такую работу: вы видите на столе макет дома, ваша задача выбрать для фундамента, стен и крыши дома карточки (на столах лежат карточки со словами терпение, трудолюбие, верность, взаимопонимание, дети, прощение, долг, материальный достаток, самопожертвование, порядочность, честность). Потом каждая группа покажет свой дом и объяснит свой выбор свойств и традиций, которые вы возьмете в свой дом.

Студенты в конце занятия выступают со своими рассказами о семье своей мечты.

Итак, мы с вами построили «Дом счастья».

(Возможно педагогу понадобится информация:

Основные семейные ценности

Для любой семьи перечень семейных ценностей будет содержать бесконечное количество пунктов. Но каждый из нас должен иметь четкое

представление о тех семейных ценностях, которые способствуют укреплению фундамента для создания крепкой и дружной семьи. Знание моральных и нравственных устоев играет важную роль в укреплении доверия и повышении уверенности к каждому члену семьи. Чувство значимости и необходимости. Важно, чтобы каждый член семьи знал, что его любя, ценят, в нем нуждаются. Даже будучи сплоченной семьей, каждому члену семьи должно быть выделено пространство и предоставлена свобода для деятельности. Семья это то место, где можно собираться без «особых» случаев, праздников, это безопасное место, в которое можно вернуться, когда что-то не получилось, вас примут, выслушают, поддержат, помогут.

Гибкость в решении семейных проблем – путь к счастью и ощущению комфорта. В каждой семье устанавливается свой порядок, режим дня, структура, правила. Но слишком много правил и порядка может привести к ухудшению отношений и появлению обид.

Честность образует глубокую связь между членами семьи. Поощряйте честность, практикуя понимание, уважение любых поступков, которые совершают ваши близкие. Если вы будете сердиться на то, что произошло, вероятнее всего, в следующий раз от вас скроют информацию, чтоб избежать неуважения к своей личности.

Необходимо научиться прощать людей, которые вас обидели. Все делают ошибки. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на обиды. От обидчика вам стоит получить ответы на все волнующие вас вопросы и сделать выбор – принять, простить, отпустить и идти дальше.

Учитесь быть щедрыми на внимание, любовь, время, общение, даже на некоторые ваши материальные владения.

Общение – отдельное искусство. Передача информации, чувств – важный элемент становления семейных отношений. Когда люди чувствуют, что легко и открыто могут выражать свои мечты, надежды, страхи, успехи, неудачи, то это способствует только укреплению брачных уз. Отсутствие общения приводит к тому, что малые вопросы перерастают в более крупные, которые заканчиваются ссорами, избеганием, разводом.

Ответственность. Все мы хотим казаться для других ответственными людьми. Некоторые из нас более ответственные, другие – менее ответственные. Чувство ответственности не требует много «подталкиваний», чтобы выполнить работу вовремя и правильно.

Традиции - это то, что делает семью уникальной, они сплачивают всех членов семьи. Хотя семейные отношения основаны на сильных кровных связях, все же в большой семье с течением времени чувства близости ослабевают, поэтому необходимо дополнительно прилагать усилия и уделять

время для сохранения крепких семейных уз. Время от времени вы должны напоминать себе о важности семьи в вашей жизни)

Ребята, мне было очень интересно узнать ваше мнение. Классный час окончен, спасибо.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«УСТЬ-ЛАБИНСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ВНЕКЛАССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

по теме:

«КУРЕНИЕ – ОПАСНАЯ ЛОВУШКА»

Усть-Лабинск, 2020 г.

Рассмотрено
на заседании МО
классных руководителей
Протокол от «26» 10 2020 г. № 3
Руководитель МО М.А. М.А. Потапова

Утверждаю
Заместитель директора по УВР
ГБПОУ КК УСПК
М.А. Питинова
«26» 10 2020 г.

Разработчик:
Гринченко Марина Павловна, преподаватель ГБПОУ КК УСПК, классный
руководитель М.А.

Рецензент:
Питинова Марина Алексеевна, заместитель директора по учебно-
воспитательной работе ГБПОУ КК УСПК М.А.

Отзыв на открытое внеклассное мероприятие

Дата проведения: 13.11.2020 г

Классный руководитель: Гринченко М.П.

Группа: ПНК 42

Тема мероприятия: тематический классный час «Курение – коварная ловушка»

Цель: ознакомление с информацией о вреде курения и формирование отрицательного отношения к курению

Задачи:

- познакомить с фактами, свидетельствующими о вреде курения;
- познакомить с ответственностью за курение в общественных местах;
- выработать у обучающихся негативное отношение к курению;
- заложить основу для роста самосознания и самооценки учащихся
- формирование устойчивой жизненной позиции, направленной на здоровый образ жизни.

Краткое содержание:

Девизом данного мероприятия были слова: «Табак стоит гораздо дороже, чем вы думаете». В ходе мероприятия студентам познакомились с историей табакокурения, с информацией о пагубном влиянии курения на организм человека, подростка, девушки, а также с информацией об ответственности за курение в общественных местах.

Следует отметить активное участие студентов в дискуссии «Почему люди курят? Каковы причины курения молодежи?».

В завершении мероприятия студентам было предложено, работая в группах, подготовить антирекламу курения виде плаката или рисунка, защищая которые студенты сделали вывод о том, курение – это опасная привычка, пагубно влияющая на здоровье каждого человека, в особенности на здоровье девушки. Студенты высказали свое мнение, что необходимо вести здоровый образ жизни, курящим быть сегодня не модно.

Выводы и предложения:

Актуальность данного мероприятия несомненна и определяется необходимостью профилактики курения. Классный час прошел на достаточно высоком уровне. Содержание и форма проведения мероприятия полностью соответствуют запланированным целям и поставленным задачам. Очень важный момент в проведении мероприятия – наглядность: на доске была размещена информация в форме тематических плакатов, использовалась мультимедийная презентация. Данное мероприятие рекомендуется к использованию в воспитательной работе классных руководителей.

Заместитель директора по УВР _____



М.А. Питинова

Классный час-беседа «Курение – коварная ловушка»

Группа ПНК 42

Классный руководитель Гринченко М.П.

Дата проведения: 13.11.2020.

Присутствовало 23 человека.

Цель мероприятия: ознакомление с информацией о вреде курения и формирование отрицательного отношения к курению

Задачи: 1. Познакомить студентов с фактами, свидетельствующими о вреде курения

2. познакомить с ответственностью за курение в общественных местах;

3.выработать у учащихся отрицательное отношение к курению

4. заложить основу для роста самосознания и самооценки учащихся;

5. формирование устойчивой жизненной позиции, направленной на здоровый образ жизни.

Ход мероприятия.

На доске плакат с девизом беседы: «Табак стоит гораздо дороже, чем вы думаете»

Ход классного часа:

Учитель:

Вы знаете, откуда у людей взялась привычка курения?

Наверняка многие помнят, что родина табака — Америка. Однако курить в Европе начали задолго до открытия Нового Света и к моменту путешествий Колумба многие народы знали десятки аналогов табачного растения.

Что курили люди до появления табака? Как Средневековая Европа боролась с никотиновой зависимостью и когда сигареты впервые проникли в Россию?

Явление было массово распространено среди кочевников. Согласно Геродоту, у скифов курение представляло собой целый ритуал. Мужчины ставили юрту, растапливали её словно баню и бросали на раскаленные камни дурмящие растения. Считалось, такая баня очищала разум и приближала к богам.

Немецкий этнограф Гюго Обермейер утверждал, что разнообразные растения курили с помощью трубок древние галлы и готы в I веке до н.э. Культура курения также существовала у славян.

Что же употребляли древние народы?

Коноплю, мяту, тирлич, любисток, душицу, ковыль и даже полынь. Курили в историческое время либо для медицинских целей, либо для языческих мистерий. Одни растения отгоняли нечистые силы и способствовали выздоровлению, другие успокаивали нервную систему и помогали подготовиться к бою, третьи применялись в качестве болеутоляющего средства.

Открытие табака

Пока в Старом Свете курили сорняки, индейцы дымили, жевали, нюхали и даже вводили в организм с помощью клизм сушеные листья табака, который считался сильным лекарством.

Первыми с растением познакомилась команда Христофора Колумба. При этом в первом путешествии в 1492 году мореплаватели привычку индейцев не оценили и выбросили табак за борт на обратном пути.

Курение в России началось в 16 веке. Табак в Россию завезли английские купцы во времена правления Ивана Грозного. Курение недолго было популярным на Руси. Царь Михаил Романов запретил различные виды курения. После пожара в 1634 году, когда сгорела чуть ли не вся Москва, меры ужесточили вплоть до смертной казни. Отменил запрет Петр 1, который сам был страстным курильщиком. Он легализовал продажу табака, учредил табачные фабрики.

Вообще, говорят то ли в шутку, то ли всерьез, что табак – это месть индейцев европейцам за порбощение.

Почему? Как вы думаете, много ли людей страдало болезнями, а то и гибло из-за курения? (высказывания детей – с той поры, наверное не меньше, чем индейцев)

Да, Наши курящие граждане ежегодно выкуривают 265 миллиардов сигарет в год, это около 1800 сигарет на душу населения и цифра эта продолжает каждый год расти.

Вред курения в том, то оно вызывает три основных заболевания: рак легких, хронический бронхит, коронарная болезнь. Уже давно доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90 % всех случаев, от бронхита. Здоровье – это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

Курение является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья. Для одних, проблемой является бросить курить, для других - избежать влияния курящего общества и сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на

много безопаснее того, если бы человек сам курил и принимал в себя никотин и многое другое, что входящее в зажжённую сигарету. Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают в серьёз.

Анкетирование.

В процессе нашего разговора я предлагаю всем записать рекомендации, которые войдут в памятку, для тех, кто хочет отказаться от курения. Пока идёт наша беседа, постарайтесь закончить предложения, которые лежат у вас на столах: «Если человек откажется от курения хотя бы...»

•на несколько часов, то организм его... на один день, то вероятность приближения.....

только на два дня, то уже все системы организма

на три дня, то большая часть никотина.....

•на один год, то значительно улучшится кровоснабжение.....

еще на два года, то риск возникновения инфаркта.....

на пятнадцать лет, то вероятность преждевременной смерти....

Дискуссия:

Как вы считаете, почему люди курят? А каковы причины курения молодежи?

Вредны ли курительные смеси? А вейп?

Несколько лет назад на прилавках появились устройства для вдыхания пара. Их пропагандировали как безопасную альтернативу привычным никотиновым сигаретам. Устройства могут быть разного дизайна и размера: в виде коробочек с трубкой-насадкой или длинных цилиндров. Помимо электронных сигарет и мини-кальянов, продаются жидкости для заправки вейпов с различными ароматическими свойствами. Их огромное множество; встречаются вишня, кофе, лимон, мармелад, банановый мусс, клубника со сливками и даже печенье с лимоном и ванильным кремом. В составе: глицерин, пропиленгликоль и ароматические добавки. Одни наполнители содержат никотин, другие нет, это указано на упаковке. Вейп похож на ингалятор: внутри него нагревается и закипает жидкость, в результате чего образуется пар для вдыхания.

Новый вид курильщиков стали называть вейперами.

Наши курящие граждане ежегодно выкуривают 265 миллиардов сигарет в год, это около 1800 сигарет на душу населения и цифра эта продолжает каждый год расти.

Вред курения в том, то оно вызывает три основных заболевания: рак легких, хронический бронхит, коронарная болезнь. Уже давно доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90 % всех случаев, от бронхита.

Практическая часть. Работа в группах.

Каждая группа должна придумать рекламный ролик или плакат с антирекламой того, как вредно курить, особенно девушкам.

Некоторые ребята заранее придумали такую антирекламу и подготовили презентацию по теме занятия.

В завершении классного часа проходило знакомство с работами однокурсников, их анализ и оценка.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«УСТЬ-ЛАБИНСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ВНЕКЛАССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

по теме:

«УРОК БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ»

Усть-Лабинск, 2020 г.

Рассмотрено
на заседании МО
классных руководителей
Протокол от «23» 11 2020 г. № 4
Руководитель МО М.А. Потапова М.А. Потапова

Утверждаю
Заместитель директора по УВР
ГБПОУ КК УСПК
М.А. Питинова
«23» 11 2020 г.

Разработчик:

Гринченко Марина Павловна, преподаватель ГБПОУ КК УСПК, классный
руководитель М.А. Гринченко

Рецензент:

Питинова Марина Алексеевна, заместитель директора по учебно-
воспитательной работе ГБПОУ КК УСПК М.А. Питинова

Отзыв на открытое внеклассное мероприятие

Дата проведения: 25.12.2020 г

Классный руководитель: Гринченко М.П.

Группа: ПНК 42

Тема мероприятия: тематический классный час «Урок безопасного поведения в сети интернет»

Цель: обеспечение информационной безопасности студентов путем привития им навыков ответственного и безопасного поведения в современной информационно-телекоммуникационной среде.

Основные задачи:

- 1) информирование учащихся о видах информации, способной причинить вред здоровью, запрещенной или ограниченной для распространения на территории РФ, а также о негативных последствиях распространения такой информации;
- 2) обучение подростков правилам ответственного и безопасного пользования услугами Интернет, в том числе способам защиты от противоправных и иных общественно опасных посягательств в информационно-телекоммуникационных сетях;
- 3) профилактика формирования у учащихся интернет-зависимости и игровой зависимости;
- 4) предупреждение совершения учащимися правонарушений с использованием информационно-телекоммуникационных технологий.

Краткое содержание:

Студенты познакомились с информацией о рисках, подстерегающих подростков в сети Интернет. Достаточно информативной была по грамотному использованию электронной почты, безопасному общению в средах мгновенного обмена сообщениями. Учащимся были предложены инструкции по безопасному общению в чатах, советами по профилактике и преодолению Интернет – зависимости, общими правилами по безопасности студентов в сети Интернет.

На протяжении всего мероприятия царил дружеская атмосфера, студенты были активны, участвовали в обсуждении различных вопросов по проблематике занятия, высказали свое аргументированное мнение о необходимости изучить и следовать правилам безопасного поведения в сети Интернет, правилам общения с незнакомыми людьми, правилам защиты от вредоносных программ, виртуальных мошенников и т.п.

Выводы и предложения:

Итогом данного мероприятия можно считать достижение положительного воспитательного воздействия, приобретение студентами навыков ответственного и безопасного поведения в современной информационно-телекоммуникационной среде.

Мероприятие прошло на достаточно высоком уровне, рекомендуется к использованию в воспитательной работе классных руководителей.

Заместитель директора по УВР



М.А. Питинова

Классный час «Урок безопасного поведения в сети интернет»

Группа ПНК 42

Классный руководитель Гринченко М.П.

Дата проведения: 25.12.2020.

Присутствовало 23 человека.

Цель мероприятия: обеспечение информационной безопасности студентов путем привития им навыков ответственного и безопасного поведения в современной информационно-телекоммуникационной среде.

Задачи:

1. Информирование учащихся о видах информации, способной причинить вред здоровью или ограниченной для распространения на территории РФ, а также негативных последствиях распространения такой информации;
2. обучение правилам ответственного и безопасного пользования услугами Интернет, в том числе способам защиты от противоправных и иных общественно опасных посягательств в информационно-телекоммуникационных сетях;
3. профилактика формирования у детей интернет-зависимости и игровой зависимости;
4. предупреждение совершения учащимися правонарушений с использованием информационно-телекоммуникационных технологий.
5. способствовать формированию понятий о семье, семейных ценностях.

Ход мероприятия

Студенты подготовили сообщения:

1 студент рассказал о рисках, подстерегающих в сети интернет.

Благодаря универсальному доступу к информации и оперативной коммуникации нетрудно понять, почему люди во всем мире становятся зависимыми от Интернета. Удобство использования всемирной сети не вызывает сомнений, но есть и «обратная сторона медали». Все чаще психологи констатируют негативные последствия взаимодействия людей с Интернетом: отсутствие контроля над источниками информации, открытый доступ к личным данным, интернет-зависимость и пр. Особенно страдают от этих последствий подростки, которые очень активно осваивают просторы всемирной паутины. Какие же опасности им грозят?

Это звучит довольно иронично и парадоксально. Ведь одна из задач создателей Интернета — сблизить людей со всего мира подарив им возможность общаться на расстоянии. Однако многие все чаще выбирают не

реальное, а виртуальное общение это удобно, просто, оперативно и конфиденциально. Разработчики различных мессенджеров, чатов и соцсетей регулярно предлагают все новые приложения. Особенно активно ими пользуются подростки. Постепенно виртуальная реальность начинает заменять им живое общение. Им гораздо легче написать своим друзьям, чем что-то сказать им при личной встрече. Ухудшение креативности у подростков и студентов — еще одно из негативных последствий чрезмерного использования всемирной паутины. Дело в том, что важная особенность Интернета — неограниченные источники информации. Это позволяет находить ответы на практически любые запросы. Но такая доступность буквально убивает творчество и воображение. Подростки и студенты, вместо того, чтобы поразмышлять над заданным проектом, сразу же отправляются в путешествие по всемирной сети для поиска готового ответа.

Многие родители жалуются, что с появлением в их доме дети стали меньше играть и общаться с родителями.

Кибер-издевательство – Это явление можно считать одним из злейших негативных последствий Интернета для детей и взрослых. Людям гораздо легче оскорбить и написать что-либо негативное в виртуальной реальности, чем сказать это при личной встрече. Хотя этот тип преследования считается не таким болезненным, как физическое издевательство, но жертвы киберзапугивания могут переживать сильнейший дискомфорт

Эмоции подростков, особенно в период полового созревания, очень обострены. И кибер-издевательство способно оказать на них сильное негативное влияние, вплоть до ухудшения их физического и психического состояния. По результатам исследований, чаще всего страдают от кибер-издевательств старшие школьники и студенты первых курсов.

2 студент подготовил сообщение о влиянии интернет зависимости на здоровье.

Сон — важная составляющая жизни человека, особенно у детей и подростков. На их долю приходится немало нагрузок, которые ослабляют неокрепший еще организм. Если режим сна нарушается, человек не может своевременно восполнить потраченные запасы энергии, что влечет за собой различные проблемы со здоровьем. Некоторые подростки готовы проводить время в Интернете ночи напролет. Это плохо сказывается на их общем самочувствии, развитии, на психическом и физическом здоровье. Проводя время за компьютером, подростки становятся менее подвижными. А гиподинамия не менее вредна для здоровья, чем бессонница. Умственное развитие для детей также важно, как и физическое. Длительное просиживание в Интернете без перерывов на разминку или прогулку чревато такими проблемами, как ожирение, боли в спине, ухудшение когнитивных функций мозга, атеросклероз и др.

Дискуссия и обсуждение студентами озвученных фактов. Студенты поделились своими историями о влиянии Интернета на их жизнь, о том какие обманные схемы там существуют.

Студентам была предложена для обсуждения правила безопасного общения в чатах, которые они дополнил своим опытом.

Правила безопасного общения в чатах и при работе в Интернете:

- Никогда не сообщай своё имя, номер телефона, адрес проживания или учебы, любимые места отдыха или проведения досуга.
- Используй нейтральное экранное имя, не выдающее никаких личных сведений, в том числе и опосредованных: о школе, местах, которые часто посещаешь или планируешь посетить, и пр.
- Если тебя что-то пугает в работе компьютера, немедленно выключи его. Расскажите об этом родителям или другим взрослым.
- Всегда сообщай взрослым обо всех случаях в Интернете, которые вызвали смущение или тревогу.
- Используй фильтры электронной почты для блокирования спама и нежелательных сообщений.
- Никогда не соглашайся на личную встречу с людьми, с которыми познакомился в Интернете. О подобных предложениях немедленно расскажи родителям.
- Прекращай любые контакты по электронной почте, в системе обмена мгновенными сообщениями или в чатах, если кто-нибудь начинает задавать вам вопросы личного характера или содержащие сексуальные намеки. Расскажи об этом родителям.

Студенты получили задание для самостоятельной работы: подготовить для группы информацию о вредоносных компьютерных программах и способах защиты; о виртуальном мошенничестве.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«УСТЬ-ЛАБИНСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ВНЕКЛАССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

по теме:

«ОСТОРОЖНО – ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ПЕРЕЕЗД»

Усть-Лабинск, 2020 г.

Рассмотрено
на заседании МО
классных руководителей
Протокол от «23» 11 2020 г. № 4
Руководитель МО М.А.П. М.А. Потапова

Утверждаю
Заместитель директора по УВР
ГБПОУ КК УСПК
М.А.П. М.А. Пителина
«23» 11 2020 г.

Разработчик:

Гринченко Марина Павловна, преподаватель ГБПОУ КК УСПК, классный
руководитель

Рецензент:

Пителина Марина Алексеевна, заместитель директора по учебно-
воспитательной работе ГБПОУ КК УСПК

АНАЛИЗ ВНЕУРОЧНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

Дата проведения: 11.12.2020 г

Классный руководитель: Гринченко М.П.

Группа: ПНК 42

Тема мероприятия: тематический классный час «Осторожно – железнодорожный переезд»

Цель: пропаганда правил безопасного поведения на объектах железнодорожного транспорта и предупреждение детского травматизма

Задачи:

- 1) Способствовать формированию у обучающихся знаний по правилам поведения на объектах железнодорожного транспорта
- 2) Способствовать воспитанию культуры поведения пешеходов, желание и стремление изучать и выполнять правила поведения на объектах железнодорожного транспорта.
- 3) Развивать коммуникативные навыки, чувства коллективизма, взаимоуважения

Краткое содержание:

Классным руководителем на первоначальном этапе озвучена актуальность рассматриваемой темы, приведена статистика происшествий на железных дорогах. Достаточно информативно, с применением ИКТ и плакатов, были рассмотрены правила нахождения граждан на объектах инфраструктуры железнодорожного транспорта и правила безопасного поведения на железнодорожном транспорте; кроме того, рассмотрены зоны повышенной опасности на объектах железнодорожного транспорта, а также опасные факторы, действующие на человека при нахождении на объектах железнодорожного транспорта. Студенты подготовили выступления о железнодорожные знаки безопасности.

На протяжении всего мероприятия царил дружеская, доброжелательная атмосфера. В конце классного часа студенты высказали свою точку зрения о том, что нужно знать и следовать правилам безопасного поведения на объектах железнодорожного транспорта, необходимо помнить, что железная дорога – не место для игр и развлечений. Во многих ситуациях неукоснительное соблюдение правил безопасности может сохранить человеку не только здоровье, но и жизнь.

Выводы и предложения:

Мероприятие прошло на достаточно высоком уровне, рекомендуется к использованию в воспитательной работе классных руководителей.

Заместитель директора по УВР _____



М.А. Питинова

Классный час «Урок безопасного поведения в сети интернет»

Группа ПНК 42

Классный руководитель Гринченко М.П.

Дата проведения: 11.12.2020.

Присутствовало 21 человека.

Цель мероприятия: пропаганда правил безопасного поведения на объектах железнодорожного транспорта и предупреждение травматизма.

Задачи:

1. Способствовать формированию у обучающихся знаний по правилам поведения на объектах железнодорожного транспорта;
2. Способствовать воспитанию культуры поведения пешеходов, желание и стремление изучать и выполнять правила поведения на объектах железнодорожного транспорта;
3. Развивать коммуникативные навыки, чувство коллективизма, взаимоуважения.

Учитель рассказал детям о статистике происшествий на железных дорогах края.

За последний год было зарегистрировано пять фактов детского травматизма. К сожалению, один ребенок погиб на месте. Один ребенок скончался в больнице, спасти его не удалось. Это сведения от Ольги Педаевой, начальника отделения по делам несовершеннолетних краснодарского линейного управления МВД России на транспорте. Почти все происшествия с детьми случились во время летних каникул, когда они оставались без присмотра родителей. С началом учебного года сотрудники транспортной полиции решили напомнить подросткам о правилах поведения на железной дороге. На перроне краснодарского вокзала школьникам прочитали лекцию.

На нашем классном часе с презентацией «Правила поведения на железнодорожном транспорте» и лекцией выступит группа наших студентов.

Правила поведения на железнодорожном транспорте:

- при приближении поезда не выходите за предупреждающую полосу на платформе до полной остановки поезда;
- посадку (высадку) в вагоны производите только после полной остановки поезда, со стороны перрона или посадочной платформы;
- при приближении поезда детей держите за руки или на руках. Не оставляйте их без присмотра на посадочных платформах и в вагонах;

- не оставляйте без внимания случаи нарушения правил поведения несовершеннолетних детей на территории железнодорожного транспорта;
- переходите железнодорожные пути только в установленных местах, убедившись в отсутствии движущегося поезда, локомотива или вагонов;
- не подлезайте под вагонами.

Основными причинами несчастных случаев на железнодорожных путях является:

- грубое нарушение пострадавшими "Правил безопасности граждан на железнодорожном транспорте", в большинстве случаев усугубившееся алкогольным опьянением;
- хождение по железнодорожным путям и переход путей в не установленных местах;
- личная неосторожность пассажиров при посадке и высадке в поезда;
- проникновение граждан на объекты железнодорожного транспорта с целью хищения деталей, содержащих цветные металлы;
- переход ж. д. путей в непосредственной близости перед подающим сигналами большой громкости поездом на пешеходных переходах и переездах;
- бесцельное нахождение в парках станций и перегонах;
- шалость детей, слабый контроль со стороны их родителей.

Категорически запрещается:

- проезжать на крышах, подножках, переходных площадках вагонов;
- бежать по платформе рядом с вагоном прибывающего или уходящего поезда, а также находиться в непосредственной близости от края платформы во время прохождения поезда;
- находиться на территории железнодорожного транспорта в состоянии алкогольного опьянения;
- прыгать с поезда на ходу и с платформы на железнодорожные пути.

Студент, одетый в форму сотрудника железной дороги рассказал однокурсникам о зонах повышенной опасности

Зоны повышенной опасности и опасные факторы при нахождении на железнодорожном транспорте.

1. Знайте, что с точки зрения безопасности самые лучшие места в поезде – центральные вагоны, купе с аварийным выходом-окном или расположенное ближе к выходу из вагона, нижние полки.
2. Как только Вы оказались в вагоне, узнайте, где расположены аварийные выходы и огнетушители.
3. Соблюдайте следующие правила:
 - при движении поезда не открывайте наружные двери, не стойте на подножках и не высовывайтесь из окон;
 - тщательно укладывайте багаж на верхних багажных полках;
 - не срывайте без крайней необходимости стоп-кран;

- запомните, что даже при пожаре нельзя останавливать поезд на мосту, в тоннеле и в других местах, где осложниться эвакуация;
- курите только в установленных местах;
- не возите с собой горючие, химически- и взрывоопасные вещества;
- не включайте в электросеть вагона бытовые приборы;
- при запахе горелой резины или появлении дыма немедленно обращайтесь к проводнику.

3. Как действовать при железнодорожной аварии

При крушении или экстренном торможении закрепитесь, чтобы не упасть. Для этого схватитесь за поручни и упритесь в стену или сиденье ногами. Безопаснее всего опуститься на пол вагона. После первого удара не расслабляйтесь и держите все мышцы напряженными до тех пор, пока не станет окончательно ясно, что движения больше не будет.

4. Как действовать после железнодорожной аварии

Сразу после аварии быстро выбирайтесь из вагона через дверь или окна – аварийные выходы (в зависимости от обстановки), так как высока вероятность пожара. При необходимости разбивайте окно купе только тяжелыми подручными предметами. При покидании вагона через аварийный выход выбирайтесь только на полевую сторону железнодорожного пути, взяв с собой документы, деньги, одежду или одеяла. При пожаре в вагоне закройте окна, чтобы ветер не раздувал пламя, и уходите от пожара в передние вагоны. Если не возможно – идите в конец поезда, плотно закрывая за собой все двери. Прежде чем выйти в коридор, подготовьте защиту для дыхания: шапки, шарфы, куски ткани, смоченные водой. Помните о том, что при пожаре материал, которым облицованы стены вагонов – малминит – выделяет токсичный газ, опасный для жизни.

Оказавшись снаружи, немедленно включайтесь в спасательные работы: при необходимости помогите пассажирам других купе разбить окна, выбраться наружу.

В конце занятия учащиеся расписались в журнале инструктажей, студенты, подготовившие сообщения получили благодарственные грамоты.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«УСТЬ-ЛАБИНСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ВНЕКЛАССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

по теме:

«НА ПУТИ К ЗДОРОВЬЮ»

Усть-Лабинск, 2020 г.

Рассмотрено
на заседании МО
классных руководителей
Протокол от « 28 » 09 2020 г. № 2
Руководитель МО М.А. Потапова М.А. Потапова

Утверждаю
Заместитель директора по УВР
ГБПОУ КК УСПК
М.А. Питинова М.А. Питинова
« 28 » 09 2020 г.

Разработчик:

Гринченко М.П., преподаватель ГБПОУ КК УСПК, классный руководитель

М.П. Гринченко

Рецензент:

Питинова Марина Алексеевна, заместитель директора по учебно-воспитательной работе ГБПОУ КК УСПК

М.А. Питинова

Отзыв на открытое внеклассное мероприятие

Дата проведения: 16.10.2020 г

Классный руководитель: Гринченко М.П.

Группа: ПНК 42

Тема мероприятия: тематический классный час «На пути к здоровью»

Цель: формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни;

Задачи:

1. Сформировать у студентов понятий здоровья и здорового образа жизни;
2. способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности;
3. формировать негативное отношение к вредным привычкам;
4. воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Краткое содержание:

В ходе мероприятия студенты узнали, что от каких факторов зависит здоровье человека и что такое здоровый образ жизни. Студенты выступили с докладами о рациональном режиме труда и отдыха, о важности отсутствия вредных привычек, о необходимости для здоровья оптимального двигательного режима, закаливания, личной гигиены, рационального питания, о пользе витаминов.

Каждое выступление было проиллюстрировано компьютерной презентацией, которая содержала полезную и доступную информацию для учащихся.

Мероприятие прошло интересно, динамично. Со стороны преподавателя наблюдалось стимулирование учеников к высказыванию своего мнения, что способствовало их заинтересованности в теме мероприятия.

В конце классного часа студенты сделали вывод о том, что здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества, залог полноценной и счастливой жизни, успешной карьеры. Поэтому, каждому современному человеку необходимо вести здоровый образ жизни, укреплять свое здоровье, чтобы быть счастливым, успешным, полезным обществу человеком.

Выводы и предложения:

Мероприятие отличается высоким уровнем подготовки, может быть рекомендовано в практику воспитательной работы колледжа

Заместитель директора по УВР _____



М.А. Питинова

Классный час «На пути к здоровью»

Группа ПНК 42

Классный руководитель Гринченко М.П.

Дата проведения: 16.10.2020.

Присутствовало 23 человека.

Цель мероприятия: формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и здорового образа жизни.

Задачи: 1. Сформировать у учащихся понятия здоровье и здоровый образ жизни;

2. Способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности;

3. формировать негативное отношение к вредным привычкам;

4. воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Вступительное слово классного руководителя: «Здоровье – это необходимое условие активной жизнедеятельности человека. Без здоровья личность не может быть гармоничной и успешной. Как говорят в народе, «Здоровье невозможно купить, оно бесценно». Здоровье - это высшее благо для каждого!

Каждый человек имеет право на охрану собственного здоровья. Право человека на охрану здоровья – это стандарт, согласно которому оценивается существующая политика государства и ее программы в сфере здравоохранения.

Существуют международные организации, например, ВОЗ, которые определяют и обеспечивают право человека на охрану здоровья. ВОЗ - это Всемирная организация здравоохранения, которая была создана в 1946 году, а ее Устав стал первым международным документом, в котором сформулировано определение права на здоровье как «право на наивысший достижимый стандарт физического, умственного и социального благополучия». В дальнейшем положение о праве на здоровье нашло отражение в многочисленных международных и национальных правовых документах.

Студенты выступили с сообщениями и презентациями. 1 студент рассказал о видах здоровья.

Физическое здоровье – это слаженное функционирование всех систем человеческого организма: нервной, двигательной, дыхательной и др. Устойчивость к различным инфекциям и заболеваниям, является одним из показателей физического здоровья. Каждый человек должен знать, как функционирует его организм, каковы симптомы нарушения деятельности определенных органов, как оказать себе первую помощь, куда обращаться за консультацией.

Интеллектуальное здоровье – это способность человека адекватно воспринимать информацию, уметь находить необходимую информацию и использовать ее в соответствующих ситуациях. Одним из показателей умственного здоровья является способность человека подбирать знания из различных источников и способность использовать их для принятия решений по отношению к собственному организму.

Эмоциональное здоровье – это способность человека понимать свои чувства и чувства других, умение их выражать и управлять ими. Знание о том, какие чувства испытывает человек и какие чувства могут испытывать другие, помогает выражать свои чувства в понятной и приемлемой для других форме. Эмоциональное здоровье способствует комфортному самоощущению человека среди других, позволяет быть чувствительным к эмоциональным состояниям других людей.

Социальное здоровье – это способность человека чувствовать себя в качестве индивида мужского или женского пола, личностью, а также способность взаимодействовать с другими людьми. Это часть сущности человека, которая требует от него развития чувства собственной индивидуальности и самосовершенствования, выражается в наличии у человека определенных надежд, мечтаний, представлений о собственном успехе, способах самовыражения и самоутверждения, в зависимости от собственной системы ценностей. Понимание человеком ценности взаимоотношений с семьей, друзьями, любимыми и другими людьми - один из показателей социального здоровья.

Духовное здоровье – это составляющая здоровья, которая является стержнем существования человека. Это суть бытия человека, это то, что человек ценит и является для него важным. Духовность дает возможность понять соотношение аспекта духовного здоровья с другими составляющими здоровья.

2 студент рассказал о правильном сочетании труда и отдыха студентов.

1. Для всех видов своей деятельности определять цель. Благодаря этому можно быстрее спланировать работу и контролировать целесообразность всех действий.
2. Придерживаться определенной системы работы. Изучать информацию не большим объемом за один раз, а равномерно и понемногу распределять нагрузки.
3. Во время умственной деятельности не делать длительных перерывов, чтобы избежать после них долгого вхождения в работу.

4. Чередовать разные виды труда: сначала умственный, затем физический и далее интеллектуальный.

5. Важно научиться правильно, восстанавливать силы. Для этого делать перерывы после каждых 1-2 часов работы и, как уже говорилось выше, чередовать виды деятельности.

6. Выполнять все необходимое вовремя, чтобы не возникало периодов огромной загруженности и наоборот, огромного количества свободного времени.

7. Так же стоит записывать свои планы на день, неделю, месяц. Это опять же для равномерного распределения времени.

8. И помнить, что для достижения наилучших результатов необходимо желание, к тому же это позволит сэкономить усилия.

Каждый студент должен научиться рационально тратить время, ценить его, овладевать навыками научной организации труда.

Еще двое студентов рассказали о пользе закаливания, сбалансированного питания для здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание.

1) Режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха

2) Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей. Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из главных вредных привычек.

3) Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон – равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна – избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

Второй закон – соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих

веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию, и даже смерти.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

4) Двигательная активность.

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Наконец, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удастся сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям.

Таким образом, чтобы выполнять двигательный режим, необходима двигательная деятельность в объеме 1,3-1,8 ч в день.

5) Закаливание:

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит организму надежный щит против многих болезней.

Широко известны различные способы закаливания - от воздушных ванн до обливания холодной водой. Полезность этих процедур не вызывает сомнений.

6) Личная гигиена:

Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного человека. Гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов, выполняющих следующие функции: защита внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, терморегуляция и др. В полном объеме они выполняются только при здоровой и чистой коже. Кожа способна к самоочищению. Мыть тело под душем, в ванной или бане рекомендуется не реже одного раза в 4-5 дней. После занятий физическими упражнениями необходимо принимать теплый душ и менять нательное белье.

Уход за полостью рта и зубами требует, чтобы после еды рот прополаскивался теплой водой. Чистить зубы рекомендуется 2 раза в день. Зубная щетка не должна быть чересчур жесткой, а процедура чистки должна занимать не менее 2 мин. Гигиена одежды требует, чтобы при ее выборе руководствовались не мотивами престижности, а ее гигиеническим назначением в соответствии с условиями и деятельностью, в которых она используется.

Дополнительные гигиенические средства включают гидропроцедуры, массаж, самомассаж и направлены на ускорение восстановления работоспособности. Душ оказывает температурное и механическое воздействие на организм: горячий и продолжительный душ понижает возбудимость, повышает интенсивность обменных процессов. Теплый душ действует успокаивающе. Кратковременные холодные и горячие души повышают тонус мышц и сердечно-сосудистой системы.

В конце классного часа студенты сделали выводы, что здоровье бесценное достояние не только человека, но и всего общества, залог счастливой жизни и удачной карьеры, чтобы быть полезным членом общества.

В конце занятия каждый участник называет свое имя и продолжает фразу: «Для меня здоровье - это ...», «Для меня быть здоровым - значит ...»

Педагог предлагает составить свой путь к здоровью, записав на изображениях следов человека, что нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье. Студенты читают свои высказывания, а остальные соглашаются, показывая свое согласие аплодисментами.