

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

УТВЕРЖДАЮ
Председатель ЦМК

_____ Серикова Н.Б.

____.____.20____

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА КЛАССНОГО ЧАСА
«Экология и здоровье будущей России!»

Авторы: _____
классные руководители Селина В.В, Кравцова Т.В., Хлудеева С.И.

Одобрено и рекомендовано к утверждению на заседании
ЦМК классных руководителей

Протокол № _____ от _____.____.20____

Цель классного часа:

помочь студентам сформулировать свои жизненные цели, научить анализировать свои действия и поступки, сформировать навыки экологической культуры.

Задачи:

1. Развитие культуры общения, коммуникативных навыков обучающихся;
2. Повторить экологические правила поведения людей в природе;
3. Развивать речь, внимание, наблюдательность;
4. Воспитать сознательное и бережное отношение к природе;
5. Формирование навыков командной работы.

Оборудование: мультимедийное оборудование (компьютер, экран, колонки)

Возраст аудитории: 16-20 лет.

Тип мероприятия: классный час с элементами диалога, лекции. Студентам предлагается выполнить домашнее задание: написать эссе или нарисовать плакат «Формула здоровья в современном мире». Работу можно выполнять малыми группами по 2-3 человека.

Продолжительность мероприятия: 45-60 минут

Ход мероприятия

*«Для того чтобы жить –
человеку нужно солнце, свобода и маленький цветок»
Ганс Христиан Андерсен*

Ведущий 1: Добрый день. Дорогие друзья! Мы рады приветствовать вас на открытом классном часе ««Экология и здоровье будущей России!» Эпиграфом к нашему классному часу мы выбрали слова *Ганса Христиана Андерсена «Для того чтобы жить – человеку нужно солнце, свобода и маленький цветок».*

Ведущий 2: Окружающая среда невероятно сильно влияет на все сферы жизни человека: быт, труд, отдых и состояние здоровья. Все эти факторы во многом зависят от качества окружающей среды. Очень часто, показатель здоровья людей является индикатором состояния окружающей среды.

Ведущий 3: Современный человек живет в комфортных условиях – он имеет теплый и обустроенный дом, ему не нужно охотиться, чтобы добывать еду, если он заболел, то может отправиться в больницу, где получит квалифицированную помощь. Известно, что условия жизни, влияют на продолжительность жизни. Если условия неблагоприятные – жизнь сокращается, если условия жизни благоприятные – продолжительность жизни увеличивается.

Ведущий 4: Окружающий нас мир, условия, в которых живет человек, меняются все значительнее и быстрее. За последние 100 лет окружающая человека среда изменилась больше, чем за все предыдущие 40–70 тысяч лет человеческой истории. Современный человек испытывает воздействие новых физических и химических факторов, которых ранее просто не было в природе: ионизирующая радиация, электромагнитные волны и поля, ультразвук, вибрация, аэрозоли, высокие шумовые нагрузки.

Ведущий 5: Мы обычно радуемся новым достижениями науки, гордимся победами человека над природой. Но достаточно ли мы дальновидны в своих оценках, многие из этих достижений могут обернуться бедой.

Ведущий 6:

Я призываю всех совсем не зря:

Мутнеют реки и леса горят,

Озера высыхают и моря –

Я призываю всех совсем не зря!

Кругом заводы, фабрики, поля –

От равнодушия измучена земля.
От безразличия грустит даже вода,
А без нее погибнут города.
Ведь вся надежда нынче на тебя!
Ни перед чем, мой друг, не отступай,
Любую подлость строго пресекай,
Любую глупость с честью презирай.
Все в нашей жизни может пригодиться:
Сполна водою чистой насладиться,
Послушать утром трели соловья,
Услышать голос звонкого ручья.
Не так легко нам будет, но ведь важно,
Чтоб понял наконец-то житель каждый,
Что равнодушию пора сказать нам – «Нет!»
Уже мы натворили много бед.
И если сложим мы усилия наши.
Поверь, Земля ведь точно станет краше.
Трава зеленой будет под ногами.
И звонче пенье птиц под облаками.

Ведущий 7: У Фридриха Энгельса есть пророческие слова: «Не будем слишком обольщаться нашими победами над природой. За каждую такую победу она нам мстит. Каждая из этих побед имеет, правда, в первую очередь те последствия, на которые мы рассчитывали, но во вторую и третью совсем другие непредвиденные последствия, которые очень часто уничтожают значение первых».

Экология... Мы часто слышим это слово. Знаете ли вы, что оно означает? (Ответы детей).... «Экос» - по-гречески жилище, дом «логос» - наука. Наука о жилищных условиях организмов. Значит, экология — это наука, изучающая взаимодействие живых организмов с окружающей средой. Исходя из перевода термина, это наука о доме. Но под словом «дом» в экологии понимают не только то жилище, в котором проживает конкретная семья, отдельный человек. Под словом «дом» здесь понимается целая планета, мир ЭТО дом, в котором живут все люди.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

А знаете ли вы, что...

1. Один легковой автомобиль за 1000 км. пробега расходует столько кислорода, сколько человеку необходимо за один год.

2. В сутки автомобиль способен выбросить 20 кг канцерогенных веществ.
3. За последние сто лет деятельность людей поставила под угрозу исчезновения 25 тыс. видов позвоночных животных.
4. Исчезновение только одного вида растений может повлечь за собой исчезновение от 10 до 30 видов насекомых.
5. Из леса получают продукцию более 20 тыс. наименований (пищевая продукция, витамины, строительные материалы, сырье для химии и скота, ну и, конечно, целебный воздух).
6. Примерно одна миллионная доля всей добываемой нефти проливается, чудовищно загрязняя экологию.
7. Ежегодно средний житель Земли расходует более 600 кубометров пресной воды.
8. Плохая экология способствует развитию различных заболеваний, и, по мнению ряда учёных, около 15% всех смертей в мире могут быть связаны с загрязнением воздуха., И Т.Д

Люди обязаны заботиться о сохранении природы на нашей планете, потому что это из-за нас происходят негативные изменения в окружающей среде. С чего начать? С самого простого. Увидели в лесу или на берегу реки мусор – уберите его, закопайте в землю. Не ломайте веток, а тем более верхушек у молодых деревьев. Берегите птиц, муравьев! Первое, с чего начнется ваша дружба с природой, будет то, что вы не принесете ей вреда! Прости, Земля, прости.

Мы, люди так тебя обидели.

Груз совести за это нам нести

На многое смотрели и... не видели

Мы думали тогда: так было надо

Мы рьяно жгли, сушили и рубили

И вот теперь за это нам награда:

Цветущие сады, поля на гниль и пыль сменили.

Видеосюжет «Прости, Земля».

Ведущий 1: Да, действительно в погоне за материальными благами человек не увидел как страдает планета. Экологическая проблема – проблема сохранения окружающей среды – на сегодняшний день проблема глобальная, всеохватывающая, всеобъемлющая. Человечество – лишь незначительная часть природы. Разум выделил человека из животного мира и дал ему огромное могущество. Только вот беда: не всегда люди понимают, что охрана природы – это необходимое условие сохранения его здоровья. Вы, наверное, слышали такую фразу: «Ох, какая сегодня плохая экология». И понимаете, что она обозначает. Губительно действуя на природу, человек, прежде всего, губит себя, своё здоровье.

Ведущий 2: Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней. На здоровье человека могут влиять различные факторы:

социальные и экономические – условия жизни людей, доход, социум;

наследственные – наличие болезней, аномалий строения тела человека, передающихся по наследству;

медицинские — оказание помощи населению, частота и качество обследований, профилактика заболеваний;

экологические – качество окружающей среды!!!!

Ведущий 3: Страшно представить, что может ожидать человечество в будущем, если мы бездумно будем относиться к вопросу сохранения окружающей среды. Но ведь люди являются составной частью природы, и от того, насколько они будут здоровы нравственно и физически, зависит благополучие общества. Поэтому сегодня давайте попытаемся составить формулу здоровья, рассмотреть ее составные части и убедиться в том, что каждый человек — кузнец своего здоровья.

(ДИОЛОГ С АУДИТОРИЕЙ, ВОПРОС – ОТВЕТ), РАССУЖДЕНИЯ

1.Химическое загрязнение атмосферы и здоровье человека.

- *Какие источники загрязнения атмосферы вам известны?*

Источники загрязнения атмосферы могут быть естественными и искусственными. Естественными источниками загрязнения атмосферы служат извержения вулканов, лесные пожары, пыльные бури, процессы выветривания, разложение органических веществ. К искусственным (антропогенным) источникам загрязнения атмосферы относятся

промышленные предприятия, транспорт, системы отопления жилищ, сельское хозяйство, бытовые отходы.

- Почему парниковый эффект является глобальной проблемой экологии? Парниковый эффект – это естественный процесс, который характеризуется тем, что поглощенное определенными газами в атмосферных слоях солнечное излучение опять возвращается к внутренней поверхности Земли. Одними из самых серьезных последствий парникового эффекта являются климатические изменения. Из-за того, что каждый год температура воздуха повышается, воды океанов и морей начинают интенсивнее испаряться. Повышение средней температуры воздуха приводит и к тому, что малоувлажненные атмосферными осадками территории нашей планеты перестают быть пригодными для жизни. Они становятся засушливыми, здесь начинают гибнуть урожаи, из-за недостатка воды исчезают растения, поэтому животным и людям становится сложно нормально жить в таких условиях. Парниковый эффект не только негативно влияет на окружающую среду и климат, но и на здоровье людей. Человеческому организму, который уже привык к определенным погодно-климатическим условиям, тяжело выдержать длительное воздействие высоких температур. Если еще совсем недавно средняя температура летом была +20-+28 градусов по Цельсию, то сейчас она повысилась до +29-+39 градусов по Цельсию. Все это приводит к тому, что люди страдают от тепловых, солнечных ударов и обезвоживания. У многих жителей нашей планеты возникают проблемы с сердечно-сосудистой системой, а риск возникновения инсультов уже вырос в несколько раз!

2. Биологическое загрязнение и здоровье человека.

- Какие болезни, передающиеся воздушно – капельным путем вам известны? Грипп и ОРВИ. Дифтерия. Менингококковая инфекцию.

Ветряная оспа. Коклюш.

- Назовите меры профилактики заболеваний, передающихся воздушно – капельным путем. (Разнообразное и полноценное питание; правильная организация режима дня (труда и отдыха); закаливание; регулярное проветривание помещения.

3. Влияние звуков на человека.

- Является ли шум источником загрязнения окружающей среды? Да является. Самая большая интенсивность звуков исходит от автомагистралей,

метро и трамваев. В помещении человека сопровождают звуки техники. Длительное воздействие звуков даже невысокой интенсивности может вызвать повышение давления и расстройство деятельности сердечно-сосудистой системы.

4. Погода и самочувствие.

- Что такое биоритмы и их влияние на трудоспособность человека?

Биоритмы бывают двух типов: физиологические и экологические.

Экологические биоритмы – это те, которые связаны с природными явлениями. Например, со сменой дня и ночи, времён года. Эволюционно сложилось так, что человек должен бодрствовать днём, и спать ночью.

Действуя иначе, мы наносим вред организму.

- Как погода влияет на самочувствие человека, на его работоспособность и отдых?

Если у человека нет хронических заболеваний, и он придерживается ЗОЖ, смена погоды не может влиять на его самочувствие. Но затяжные дожди, хмурое небо и отсутствие солнечного света на протяжении нескольких дней могут вызывать спад активности и отражаться на психоэмоциональном состоянии. Метеозависимые люди или люди – «барометры» – это чаще всего больные, страдающие заболеваниями сердечно-сосудистой системы, часто и помногу работающие, постоянно переутомляющиеся и не достаточно отдыхающие. Обычно под симптомами метеочувствительности подразумевают: головные боли и головокружения; снижение уровня активности; сонливость или, наоборот, бессонницу; изменение аппетита; повышенную утомляемость; резкие перепады настроения; апатию.

5. Проблема адаптации человека в окружающей среде.

- Что такое адаптация? Адапта́ция — приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям внешней среды.

- Как влияет биологическая и социальная адаптация на здоровье?

Биологическая адаптация человека – это эволюционно возникшее приспособление организма человека к условиям среды, выражающееся в изменении внешних и внутренних особенностей органа, функции или всего организма под влиянием изменившихся условий среды.

Социальная адаптация – процесс становления личности, обучения индивида и усвоения им ценностей, норм, установок, образцов поведения, присущих данному обществу, социальной общности, группе. Оба этих

процесса, и биологическая, и социальная адаптация, разносторонне связаны с проблемой здоровья индивида и проблемой общественного здоровья.

Таким образом, организм человека, испытывающий в условиях современного научно-технического прогресса непрерывные стрессовые воздействия (производственные, психоэмоциональные и др.), необходимо рассматривать как динамическую систему, которая непрерывно приспосабливается к условиям окружающей среды путем изменения уровня функционирования отдельных систем.

Далее студентам предлагается презентация своего домашнего задания ЭССЕ или ПЛАКАТ «ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ» (2-3) ЧЕЛОВЕКА

Кто же скажет в чем состоит формула здоровья??? (диалог с залом)!!!

Таким образом, здоровье формируется под влиянием сложного комплекса внутренних факторов и внешних воздействий. **Формула здоровья (100%) = 10% (медицина) + 20% (наследственность) + 20% (окружающая среда) + 50% (образ жизни).**

Но, так как сегодня мы говорим об экологии и здоровье, то хочется отметить, что есть много природных докторов, которые дают здоровье ежедневно, бескорыстно и всем без выбора. Что же это за доктора?

Ведущий 3: Кислород. В любое время года: в выходные дни, во время каникул и отпуска миллионы людей отправляются в лес, на луг, к морю. Такой отдых в природе снимает усталость, восстанавливает силы и бодрость, создаёт хорошее настроение. Огромное разнообразие растений – настоящая фабрика чистого воздуха. Не было бы растений, не было бы жизни. Для людей и животных необходим кислород. Дыхание в природе приносит истинное наслаждение. Вместе с чистым воздухом в наш организм как бы входят новые силы. Воздух полезен ещё и тем, что является активным закалывающим фактором. Закаливание воздухом делает человека менее восприимчивым к простудным заболеваниям.

Вода – это жизнь. Вода оказывает благоприятное влияние на все органы человека, особенно на нервную систему. Вода широко используется для закаливания организма. Что за удивительное свойство природы вызывает у нас радость, восторг, удивление, заставляет быть добрее и ласковее, укрепляет наши силы, здоровье? Это её красота. Многообразен мир звуков,

красок, форм природы. Поэтому удивляйтесь и радуйтесь солнышку, пестрокрылой бабочке, хрустальному роднику и маленьком цветку.

Солнце, как и воздух, укрепляет организм человека. Солнечные лучи укрепляют защитные силы организма, а значит, и здоровье человека. Даже когда солнце закрыто облаками, его лучи проходят сквозь них и оказывают благоприятное влияние. Солнце напрямую влияет на настроение и общее эмоциональное состояние человека. С первыми весенними лучами у человека пропадает апатия, депрессивные состояния, бессонница. Это заслуга гормона серотонина, который активно вырабатывается под воздействием солнца. Как видите, не случайна пословица: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»!!!

Здоровье человека является даром, самой важной ценностью в жизни. Ведь здоровый человек это – это сильный человек. У такого человека всегда хорошее настроение, он полон желаниями, такому человеку легче переносить трудности, проблемы, невзгоды. Неправильный образ жизни и плохая окружающая среда разрушают нас, а мы должны созидать!!! Так давайте беречь наш общий дом, нашу землю, тем самым мы будем сохранять наше здоровье!!!!

Ведущий 4:

Чтоб радость завтрашнего дня
Сумел ты ощутить.
Должна быть чистою Земля
И небо чистым было
А Землю эту, не щадя.
Терзал за веком век,
И брал все только для себя
«Разумный» человек.
Сейчас же кинулись спасать
«Природную среду»,
Но почему ж так поздно мы
Почуяли беду?
Сквозь фабрик и заводов дым
Нам трудно разглядеть
Все те страданья, что Земле
Приходится терпеть.
Надолго ль хватит нам воды,
Коль растворен в ней яд?

Надолго ль хватит тех лесов.
Где топоры стучат?
Спасти поля, леса, луга
И чистую гладь рек – всю Землю
Можешь только ты,
Разумный человек!

Видеоролик «Как прекрасен этот мир»

До новых встреч!