

Открытый урок "За здоровый образ жизни"

Эпиграф урока:

«Добыть и сохранить здоровье может только сам человек»

Н.М.Амосов

Цель урока: убеждать учащихся в необходимости наблюдать и анализировать своё состояние здоровья и вести здоровый образ жизни.

Задачи урока:

- *Образовательные* – способствовать расширению представления о здоровом образе жизни и формированию умений систематизировать и анализировать информацию, которую учащиеся получают на уроках биологии и из средств массовой информации.
- *Развивающие* – развивать творческое мышление учащихся, умение излагать свое мнение, обсуждать, делать выводы, сотрудничать, работать с источниками информации.
- *Воспитательные* – воспитывать чувство ответственности за своё состояние здоровья и других, за работу в группе учащихся.

Оборудование:

- таблицы по теме урока,
- плакаты и рисунки, приготовленные детьми,
- тексты, компьютер, проектор, **презентация**.

Форма организации учебной деятельности – групповая.

Группа учащихся, проявляя своё творчество, использует различные источники информации по данной проблеме, делает выводы и обобщения по некоторым факторам образа жизни: - это

- особенности физической активности
- особенности питания
- вредные привычки: курение
- вредные привычки: употребление алкоголя.

Материал готовят на 7 – 8 минут.

Ход урока

1. Организационный момент.

2. Домашнее задание:

Приготовить эмблему урока по данной теме.

3. Новый материал.

- Ориентировочно – мотивационный момент, сообщение темы и цели урока.

Однажды Сократа спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?» Великий мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают еще человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!»

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровый человек живет полноценной жизнью и приносит пользу обществу. Он может успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Проблема сохранения и укрепления здоровья населения страны сегодня актуальна и глобальна. Особую тревогу вызывает ухудшение здоровья подрастающего поколения. В этом возрасте формируется репродуктивный, интеллектуальный, трудовой, военный потенциал страны. Поэтому знание основ здорового образа жизни, воспитание ценностного отношения к своему здоровью – наиболее верный путь решения проблемы здоровья всего населения. Здоровье закладывается в детстве, любое отклонение в развитии организма, любая болезнь сказывается в дальнейшем на состоянии здоровья взрослого человека. Здоровье человека зависит от целого комплекса определенных факторов: наследственности; окружающей среды – природной и социальной; уровня культуры; образа жизни индивида, его привычек и пристрастий. При этом, по мнению ученых, доля влияния образа жизни человека на здоровье оценивается в 50 %.

Поэтому цель нашего урока – не только получить представление о том, что такое здоровый образ жизни, но и задуматься о необходимости быть здоровым.

Прежде чем я предоставлю возможность для выступления каждой группе, давайте выясним: что такое здоровье?

Ответы: Здоровье – это

.....

Здоровье – это не только отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.

Обобщает ответы учитель, используя презентацию.

Определение понятия «здоровье» в обобщенной форме дает академик Д.В.Колесов. Он пишет: «Здоровье – системное качество организма и психики человека, определяемое совокупностью физических и духовных качеств и свойств, которые являются основой долголетия и необходимым условием для осуществления творческих планов, высокопроизводительного труда на благо общества, создания крепкой, дружной семьи, рождения и воспитания детей».

А от чего зависит здоровье человека?

Ответы: Наследственность, экология, питание....

Что вы понимаете под здоровым образом жизни?

Ответы учащихся

Обобщение: Это не только отсутствие вредных привычек. Здоровый образ жизни – это оптимальная организация своей жизнедеятельности изо дня в день; это поведение человека, обеспечивающее его собственное здоровье и здоровье окружающих людей.

4. Учитель: Переходим к рассмотрению факторов образа жизни и их влияния на здоровье. Итоги вашей работы в группах и ваши выводы и рекомендации.

Однажды родители принесли своего двухмесячного ребенка к известному педиатру академику А.Ф.Туру и спросили у него, когда можно заниматься с их малышом физкультурой. Ответ знаменитого доктора был таков:

« Вы опоздали на два месяца ».

Выступление учащихся 1-й группы по теме «Физическая активность и здоровье»

Предполагаемые выводы или дополнение учителя:

Особо важной характеристикой здоровья в современных условиях становится физическое развитие детей. Хочешь быть здоровым – занимайся физкультурой, спортом и физическим трудом.

Основные принципы физической подготовки:

- постепенность
- систематичность
- комплексность

Высказывания известных людей о пользе движения.

«Человек может жить до 100 лет, - говорил академик И.П.Павлов, - мы сами, своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

Выступление учащихся 2 – й группы по теме « Особенности питания и здоровье»

Три самых простых правила питания должен знать каждый

- питаться разнообразно и регулярно
- не будьте жадны в еде
- ешьте больше сырой, вареной, пареной пищи, ограничьте жареное, острое, животные жиры, сладости.
- **Учитель.** Как сказал один из известных диетологов: «Одно только поколение правильно питающихся людей возродит человечество и сделает болезни стольким редким явлением, что на них будут смотреть, как на нечто необыкновенное». А молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов.
Каких, вы сейчас скажете сами.

(Каждая команда на своем плакате должна перечислить продукты, необходимые для организма человека.)

Вредные привычки всегда ведут к постепенной утрате здоровья.

«Курение – это привычка, отвратительная для взора, мерзкая для обоняния, вредная для мозга и опасная для легких».

Король Джеймс Первый 1604г.

Выступление 3 – й группы учащихся по теме «Вредные привычки. Курение».

По данным организации « Акция против курения » Россия занимает 3 –е место в мире по количеству выкуриваемых сигарет. В первую пятерку потребителей сигарет входят такие страны, как Китай, США, Россия, Япония, Индонезия.

Медики установили, что каждая папироса стоит курящему 15 минут жизни.

Курение перестает быть уделом только мальчишек, к сигаретам тянутся девочки. Наблюдается явная тенденция приобщения к никотину в более раннем возрасте.
(Использовать данные анкетирования по школе)

Давно люди поняли, что табак – сильный яд. Табак стали с успехом применять для уничтожения вредителей, опрыскивая его раствором растения.

Пагубное влияние курения на организм человека.

Рекомендации для тех, кто хочет бросить курить.

*«Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации »
(О.Бальзак)*

Учитель: Если некоторые поступки и действия стали потребностью человека, то говорят, что у него возникает привычка. Он уже не может не выполнять эти действия или поступки. Выработать полезную привычку можно, только выполняя полезные действия, а отучить себя от вредной привычки можно лишь отказавшись от этих вредных действий.

Выступление 4 – й группы учащихся по теме « Вредные привычки. Употребление алкоголя.»

«Пьянство есть упражнение в безумстве» (Пифагор)

Наукой установлено: чем раньше человек начинает пить, тем больше у него неотвратимой вероятности стать алкоголиком, хотя каждый считает, что такая угроза для него не страшна, что в любой момент, как только захочет, он может бросить пить. Но в том – то и заключается действие любого наркотика, что потребляющий его не может , не способен « захотеть» расстаться с ним. Употребление алкоголя приводит к гибели многих людей в самом расцвете сил.

Влияние алкоголя на здоровье человека.

Вредно ли пиво?

Заключительное слово учителя:

Мы рассмотрели лишь некоторые вопросы, раскрывающие зависимость здоровья человека от образа жизни. Всем стоит задуматься: здоровый ли образ жизни мы ведем? Что можно сделать для укрепления и сохранения здоровья?

Действительно, наше здоровье во многом зависит от нас самих.

Главное в жизни – это здоровье!

С детства попробуйте это понять!

Главная ценность – это здоровье!

Его не купить, но легко потерять!

В заключении, вопросы викторины.

Викторина

1. Согласны ли вы, что зарядка - источник бодрости и здоровья? (Да)
2. Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (Нет)
3. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (Нет)
4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10000 человек? (Да)
5. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Да)
6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (Да)
7. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (Нет)
8. Отказаться от курения легко? (Нет)
9. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (Нет)
10. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги? (Да)
11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (Да)
12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Нет)
13. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (Да)
14. Правда ли, что ежедневно надо выпивать 2 стакана молока? (Да)
15. Правда ли, что ребенку достаточно спать ночью 8 часов? (Нет)

Приложение.

Группа 1. Физическая активность и здоровье

Один из способов быть счастливым, считают американцы, - проявлять физическую активность. Пока не совсем понятно, почему, но любая физическая активность доставляет здоровому человеку настоящее наслаждение. Академик И.П. Павлов назвал это «мышечной радостью». По мнению некоторых ученых, при физических усилиях в мозгу вырабатываются своего рода естественные наркотики, приводящие к эйфории. Для этого годятся бег, ходьба на лыжах, любые виды спорта, танцы — все, что доступно.

Здоровье - не только личное дело каждого человека. Здоровый человек живет полноценной жизнью и приносит большую пользу обществу. Здоровый образ жизни - это система поведения человека, включая физическую культуру, творческую активность; высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу и природе. На человека воздействует социальная среда, в которой он живет - общество в целом, семья, знакомые, сослуживцы. Это происходит на протяжении всей жизни. Малыши копируют взрослых, для подростков важно мнение сверстников.

Особо важной характеристикой здоровья в современных условиях становится физическое развитие детей. Хочешь быть здоровым – занимайся физкультурой, спортом и физическим трудом.

Основные принципы физической подготовки:

- постепенность
- систематичность
- комплексность

Группа 2. Особенности питания и здоровье

Состояние здоровья человека на 70% определяется образом жизни и питанием. Пища является одним из важнейших факторов окружающей среды, оказывающее влияние на состояние здоровья, работоспособности, умственного и физического развития, а также на продолжительность жизни человека.

Для нормального роста, развития и поддержания жизнедеятельности организму необходимы белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли в нужном ему количестве.

Белки - это основной материал для роста и обновления организма. Белки состоят из аминокислот, которые делятся на 2 группы: заменимые и незаменимые. Незаменимые аминокислоты не синтезируются организмом и обязательно должны поступать с пищей. Отсутствие любой из незаменимых аминокислот отрицательно сказывается на нашем здоровье. Основным источником незаменимых аминокислот являются белки животного (мясо, рыба, яйца, творог, сметана и др.) и растительного (мука, все зерновые, бобовые и др.) происхождения.

К наиболее важным средствам обеспечения здоровья относят и правильное рациональное питание.

Основные нарушения в питании обычно одинаковы: это, в первую очередь, избыток в пище углеводов и жиров животного происхождения, дефицит овощей, фруктов и ягод, а также нарушение режима питания. Каждое из этих нарушений, даже отдельно взятое, может влиять на состояние здоровья человека.

Исследования показали, что увеличение сердечно-сосудистых заболеваний совпадает с общим увеличением потребления сахара. При правильном построении питания надо стремиться к уменьшению потребления белого сахара за счет искусственных заменителей сахара, меда, варенья, плодово-ягодных культур.

Дефицит овощей, фруктов, ягод более серьезен и трудно устраним. Значение их огромно. Они являются поставщиком углеводов, витаминов и микроэлементов, органических кислот и пектиновых веществ. Овощи и фрукты повышают аппетит и способствуют усвоению другой пищи, выводят токсины, обладают бактерицидными свойствами, нормализуют деятельность ЦНС, ЖКТ, повышают работоспособность человека. Овощи делают рацион питания более вкусным и полезным.

Овощи, фрукты и ягоды занимают почетное место в диетическом и лечебном питании. В среднем человеку в день необходимо 500 - 700 грамм этих продуктов.

Становление новых пищевых привычек: питание в фаст-фудах, употребление высокожировых рафинированных продуктов, огромное количество газированных напитков, состоящих сплошь из химикатов, чипсы, гамбургеры, хот-доги, супы быстрого приготовления, «бутербродный» стиль питания, различные разбавленные концентраты под видом молока и сока - вот реалии нашего времени. Только к здоровому питанию ничто из вышеперечисленного никакого отношения не имеет, а здоровое питание - это просто здоровые и полезные продукты - то, что ели наши деды и прадеды.

Очень важно, чтобы правильное отношение к питанию и здоровому образу жизни формировалось с раннего детского возраста в семье, детских дошкольных учреждениях, в школе.

Таким образом, здоровое питание должно быть энергетически сбалансированным, полноценным, регулярным, с оптимальной кулинарной обработкой. Критерии полноценного питания:

- - разнообразие рациона;
- - достаточное количество белка;
- - оптимальное соотношение животного и растительного жиров;
- - замена мяса рыбой, бобовыми, птицей;

- - ограничение простых сахаров;
- - больше фруктов, овощей;
- - ограничение поваренной соли.

За многие годы были сформулированы три правила в питании: разнообразие, умеренность и своевременность.

Группа 3. «Курить – здоровью вредить»

К сожалению, физический, психический, моральный и экономический ущерб человеку и обществу наносят пьянство, алкоголизм, наркомания и такая вредная привычка, как курение. Все эти пороки, к несчастью, сегодня широко распространены среди молодежи. Молодые люди порой и не осознают, какой вред может нанести это их здоровью.

Курение известно с 1492 года. В 1492 года на Кубе Колумб и его спутники наблюдали обряд курения туземцев. Колумб увидел людей, вдыхающих дым, образующийся при сжигании растений. Путешественники взяли семена этого растения с собой в Европу. В скором времени оно получило название «Табак» в честь провинции Табаго острова Гаити.

Привычка к курению, завезенная моряками Колумба из Америки, очень быстро распространилась по Европе. В настоящее время наибольшее потребление сигарет отмечается в США, Греции, Канаде, Испании, Японии, Швейцарии, Великобритании (от 2,5 до 4 тыс. штук на одного жителя в год); наименьшее – в Скандинавских странах (от 1,4 до 1,6 тыс. штук в год на одного жителя). Число курильщиков в мире продолжает увеличиваться.

О том, что курение является вредным для здоровья, знают все. Ученые-медики многих стран мира высказывают мнение о том, что курящие удваивают риск умереть, не дожив до 60 лет. Уровень смертности курящих варьируется в зависимости от количества выкуриваемых сигарет, возраста, когда началось курение. С курением связано до 90% смертности от рака легких, 75% - от бронхита и 25% - от ишемической болезни сердца среди мужчин в возрасте до 65 лет. Рак губы, языка, ротовой полости, гортани, глотки, пищевода – заболевания, часто встречающиеся среди курильщиков.

Статистика:

- в России курят 75% мужчин, 21% женщин, 4% детей в возрасте до 12 лет. В целом по России курят около 70 млн. человек;
- риск заболеть раком легких: у начавших курить до 15 лет – 15,1%; после 25 лет – 3,2%;
- смертность среди курящих обоего пола на 22% выше, чем среди тех, кто не курит.

При сгорании табака образуется много ядовитых веществ, которые поступают вместе с дымом в легкие и вредно действуют на организм. Табачный

дым – смесь ядовитых химических веществ. Среди них: радиоактивные – полоний и стронций –, также никотин, смолы, мышьяк, синильная кислота, аммиак и другие.

Поистине табачный дым – это дым, уносящий здоровье. Систематическое его вдыхание приводит к хроническому раздражению слизистой оболочки гортани, воспалению голосовых связок и в результате – к огрублению голоса. Курильщики болеют хроническим бронхитом в 10 раз, воспалением легких – в 8-10 раз чаще, чем некурящие. Из 100 больных туберкулезом – 98 человек курит.

В передовых, промышленно развитых странах, например, в США, Японии, предприниматели, осознав, что здоровье людей – это важнейшая производительная сила, бросили значительные средства на занятия спортом. Благодаря мерам убеждения и принуждения в США более 20 млн. человек в относительно короткие сроки бросили курить. На заводах категорически запретили курить всем в течение всего рабочего дня. Каждый рабочий должен был дать расписку в том, что в случае нарушения запрета согласен быть уволенным. Отказавшиеся дать такую расписку были уволены. Производительность труда на заводах сразу выросла на 8%.

Страдают от вдыхания табачного дыма не только люди, которые курят, но и пассивные курильщики, то есть находящиеся в одном помещении с курящими.

Привычка курить – проявление слабости и безволия, за которые придется со временем расплачиваться здоровьем.

Группа 4. Алкоголизм – «проклятие мира»

История изготовления хмельных напитков уходит вглубь тысячелетий. Алкогольные напитки получали из пальмового сока, ячменя, риса, проса, пшеницы. Но особенно широкое распространение в древности нашло виноградное вино.

Распространение пьянства на Руси связано с политикой господствующих классов. Во времена седой старины здесь пили медовуху, пиво, брагу. В середине XVI века появился более крепкий напиток – водка. Водку в Россию привезли из Гены. Правда, как только в России познакомились с ее действием, ввоз водки был тут же запрещен. Изредка ею пользовались в лечебных целях. Водка стала распространяться на Руси при Иване Грозном, по распоряжению которого в Москве был открыт первый «Царевкабак». Впрочем, грозный царь быстро спохватился и строго запретил пить водку всем, за исключением своих опричников. Только при Петре I водка стала поступать в Россию в открытую продажу. При Петре I в России пьяницам, попавшим в тюрьму, вешали на шею тяжелую чугунную медаль с надписью «За пьянство».

Английский поэт Роберт Бернс перечисляет поводы для пьянства:

Для пьянства есть такие поводы:

Поминки, праздник, встреча, проводы,
Мороз, охота, Новый год,
Выздоровленье, новоселье,
Печаль, раскаяние, веселье,
Успех, награда, новый чин,
И просто пьянство – без причин!

После приема алкоголя появляется реакция на него, прежде всего, со стороны центральной нервной системы. Наиболее чувствителен к алкоголю мозг. Психические функции нарушаются при приеме самых малых доз алкоголя: снижается память, повышается утомляемость, рассеивается внимание, нарушается логичность мышления.

Раннее употребление спиртных напитков вызывает изменения в обмене веществ, задерживает рост и развитие организма. Благодаря алкоголю возникают и обостряются заболевания желудочно-кишечного тракта, как гастрит, язва желудка или двенадцатиперстной кишки, геморрой. Алкоголь вызывает заболевание печени, почек.

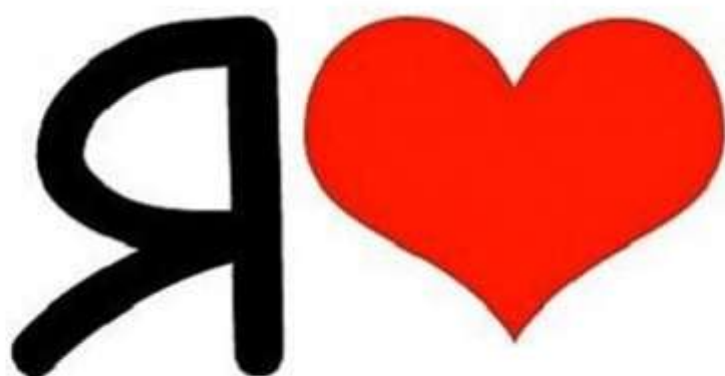
Велико токсичное воздействие алкоголя на сердечную мышцу и сосуды: появляются боли в области сердца, снижается или повышается артериальное давление, нарушается ритм сердечной деятельности, что может привести к параличу сердца и смерти.

Алкоголь – «похититель рассудка». Так именуют алкоголь с давних времен.

«Пьянство – есть упражнение в безумии» (Пифагор).

Наукой установлено: чем раньше человек начинает пить, тем больше у него неотвратимой вероятности стать алкоголиком, хотя каждый считает, что такая угроза для него не страшна, что в любой момент, как только захочет, он может бросить пить. Но в том – то и заключается действие любого наркотика, что потребляющий его не может, не способен «захотеть» расстаться с ним. Употребление алкоголя приводит к гибели многих людей в самом расцвете сил.

Эмблема.



здоровый образ жизни



