

План занятия

Тема: Здоровье и здоровый образ жизни

Цели занятия:

Образовательные: сформировать представление о «здоровье человека», критериях здоровья, факторах, которые влияют на формирование здоровья.

Воспитательные: Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Развивающие: Развивать познавательные умения анализировать и делать выводы. Развивать творческое мышление обучающихся. Сформировать у учащихся мировоззрение о здоровом образе жизни.

Методы: словесные – беседа, диалог, рассказ

Наглядные- демонстрация

Практические – выполнение упражнений

Материально-техническое оснащение: Компьютер, проектор, презентация

Метапредметные связи: Биология.

Формы работы обучающихся:

Тип занятия: комбинированный

Структура и ход занятия:

1. Организационный момент

1. Приветствие.
2. Проверка готовности кабинета.
3. Проверка готовности обучающихся.
4. Проверка присутствия обучающихся: количество по списку ____, количество присутствующих ____, отсутствующих ____.
5. Ознакомление обучающихся с темой, целями и мотивацией предстоящей деятельностью

2. Актуализация опорных знаний и мотивация учебной деятельности:

Мозговой штурм «Что такое здоровье?»

На доске изображен рисунок солнца. Давайте представим, что это солнышко наше здоровье и на лучах этого солнца запишем ответы на наш вопрос. (записываю все варианты ответов)

Затем предлагает определение понятия здоровья Всемирной Организации Охраны Здоровья.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов.

В применении к нам – это умение человека приспосабливаться к окружающей среде и своим собственным возможностям, противостояние внешним и внутренним «врагам» и болезням.



3. Изложение нового материала

Проблемный вопрос.

1. Какое значение имеет здоровье в жизни человека?
2. От чего зависит здоровье?

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье *физическом, психическом и нравственном (социальном)*:

- **Физическое здоровье** - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.
- **Психическое здоровье** зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

- **Нравственное здоровье** определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.

Существует целый ряд *определений*, которые, как правило, содержат пять **критериев, определяющих здоровье человека**:

- полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
- нормальное функционирование организма в системе «человек — окружающая среда»;
- умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- отсутствие болезни;
- способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

Факторы, влияющие на здоровье.

Что влияет на здоровье?

Упражнение «Факторы, влияющие на здоровье».

Учащиеся пишут на карточках в виде облаков факторы, влияющие на здоровье человека, и эти облака затем закрывают Солнце. Какое настроение, когда погода солнечная и теплая? А когда пасмурно? Обсуждение.

Это влияние выражено двумя группами: внутренними и внешними.

Внутренние – это влияние наследственности (генетический фактор) – 20%

Внешние – окружающая среда (20%), деятельность здравоохранения (10%)

Образ жизни на 50% влияет на наше здоровье!

Все будет зависеть от того, как мы распорядимся природным даром и, конечно, от того в каких условиях мы будем им распоряжаться.

Образ жизни – это система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды.

Факторы внешней среды бывают:

- *физические* (давление, излучение, температура);
- *химические* (пища, вода, ядовитые вещества);
- биологические (растения, микроорганизмы, животные);

- *психологические* (воздействующие на эмоциональную сферу через зрение, прикосновение, обоняние, вкус, слух и вызывающие положительную или отрицательную реакцию).

Здоровый образ жизни — это и есть та индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие.

Здоровый образ жизни в значительной степени содействует разумному удовлетворению физических и духовных потребностей человека, формированию социально активной личности, понимающей личную ответственность за состояние своего здоровья как критерия социально-экономического развития.

Необходимо подчеркнуть, что особое значение сегодня приобретает формирование мотивации к здоровому образу жизни у молодежи.

Правильное питание — это важнейшее условие здоровья человека, его работоспособности и долголетия. Что значит питаться правильно? Это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном соотношении необходимые организму вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду.

Режим — это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Вопрос: *Можно ли считать здоровый образ жизни «индивидуальной системой поведения»?*

Каждый человек индивидуален и неповторим. Он индивидуален по своим наследственным качествам и по своим стремлениям и возможностям. В определенной степени окружающая человека среда (дом, семья и т. д.) носит индивидуальный характер, значит, система его жизненных установок, и реализация замыслов носит индивидуальный характер. Все могут не курить, но многие курят; все могут заниматься спортом, но занимается им сравнительно мало людей; все могут соблюдать рациональный режим питания, но делают это единицы.

Таким образом, для сохранения и укрепления своего здоровья каждый человек создает свой образ жизни, свою индивидуальную систему поведения, которая наилучшим образом обеспечивает ему достижение физического, душевного и социального благополучия.

Для того чтобы сформировать систему здорового образа жизни, необходимо знать факторы, которые положительно влияют на здоровье человека. К ним можно отнести соблюдение режима дня, рациональное

питание, закаливание, занятия физической культурой и спортом, доброжелательные отношения с окружающими.

Необходимо также учитывать и факторы, отрицательно влияющие на здоровье: курение, употребление алкоголя и наркотиков, эмоциональная и психическая напряженность при общении с окружающими, а также неблагоприятная экологическая обстановка.

Вопрос: *Как вы думаете какие факторы мешают заниматься здоровьем?*

4. Формирование новых способов действий:

Беседа

- Здоровье –это....
- Какие бывают виды здоровья?
- Перечислите основные факторы, которые влияют на здоровье.
- Какие выводы вы для себя сделали в процессе обсуждения темы сегодняшнего урока?
- Можно ли заставить человека захотеть быть здоровым?

5. Рефлексия:

Легенда.

Когда-то в древнем Китае жил очень умный и гордый знатный вельможа. Однажды по всей стране прошел слух, что на границе живет мудрец, самый умный и мудрый на свете. Об этом узнал вельможа. Он очень рассердился: кто может назвать монаха самым умным? Вельможа приказал пригласить этого монаха к себе. Сам же придумал ему загадку: «Я возьму в руки бабочку, и спрячу за спиной, а затем спрошу, что у меня в руках живое или мертвое. Если он скажет, что живое – я раздавлю бабочку. Если скажет мертвое – я раскрою руку и бабочка взлетит». И вот настал день встречи. В зале собралось много людей послушать словесный поединок двух наимудрейших людей. Вельможа сидел на высоком троне и держал бабочку за спиной, с нетерпением ждал монаха. Двери открылись, и в зал вошел небольшого роста худенький человек. Монах поприветствовал вельможу и сказал, что он готов отвечать на его вопросы. И тогда, улыбаясь, вельможа спросил: «Скажи мне, что у меня в руке – живое или мертвое?» Мудрец немного подумал, улыбнулся и ответил: «ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ!». Вельможа растерялся и выпустил бабочку, которая, почувствовав свободу, радостно махая своими прекрасными крыльями, улетела.

Уже сегодня вы держите в своих руках свое будущее. И только вы сами ответственны за него.

От тебя сегодняшнего и от твоих сегодняшних решений зависит, каким будешь ты завтра и ты – в будущем.

- 6. Домашнее задание:** Составьте режим своего дня, который вы считаете наиболее эффективным; укажите основные причины, отрицательно влияющие на состояние вашего здоровья.

Преподаватель

Н.А.Глянь