

Урок здоровья

Коликова Наталия Борисовна
Преподаватель-организатор ОБЖ МБОУ СОШ №2
Еманжелинского муниципального района
Челябинской области

Цели:

Образовательная: обобщить полученные знания о правилах личной гигиены и здорового образа жизни, обеспечить учащихся необходимой информацией для анализа потенциала своего здоровья и формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.

Развивающая: развивать способность применения полученных знаний для формирования образа жизни, способствующего укреплению здоровья, развивать умение выступать перед аудиторией сверстников.

Воспитательная: стимулировать интерес учащихся к проблемам своего здоровья, показать практическое применение полученных знаний.

Оборудование: презентация, задания группам, опыты с Кока-колой, корзина с овощами и фруктам, высказывания о здоровье на доске, мяч.

Ход урока

В начале урока выполняются следующие упражнения.

а) « Растирание ушных раковин и пальцев рук»

Цель: активизирует все системы организма.

Разогреть руки, потирая их, помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши ладонями.

б) « Ленивые восьмёрки»

Цель: активизировать структуры, обеспечивающие запоминание, повышение устойчивости внимания.

Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь по три раза: сначала одной рукой, потом - другой, затем – сразу обеими руками.

1. **Организационный момент.** Приветствие учащихся. Создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на уроке.

“Здравствуйте!” Так принято приветствовать друг друга у нас русских, а точнее у русских, украинцев, белорусов и других народов славянского корня.

“Здравствуйте!” Говорим мы ежедневно, улыбаясь, излучая радость от встречи. И получается, что с этим словом “здравствуй” мы передаем друг другу частичку собственного благополучия — здоровья, радости, счастья. Мы как бы подзаряжаем друг друга на расстоянии энергией жизни. Духом жизни.

И что не менее важно, прощаясь, мы говорим: “Будь здоров!” Слова “Здравствуй”, “Здорово” или “Будь здоров” можно понимать однозначно, быть здоровым физически и психически всегда, жить полноценной жизнью в своих мыслях и делах.

Актуализация первичного опыта учащихся

При помощи мяча, который учащиеся перекидывают друг другу, выяснить, что является главным в жизни каждого из учащихся в классе.

Обсуждение проблемы: Без чего человек не может достичь вышеназванных ценностей?

Принятие решения: Без здоровья очень трудно достичь чего-либо, поэтому оно является одним из главных жизненных ценностей

II. **Компоненты здорового образа жизни** (рассказ с элементами беседы, демонстрация презентации, упражнение «Те кто...»)

Здоровье (согласно ВОЗ) - состояние полного физического, социального и психического благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Выделяют здоровье физическое, психическое и социальное.

Компоненты здорового образа жизни:

1. **Правильное питание.** Означает полноценный прием пищи людьми с учетом их пола, возраста, характера труда. Существует три правила рационального питания:
 - 1) Питание должно быть разнообразным (в пище должен присутствовать большой набор биологически активных веществ – белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины)
 - 2) Учет в рационе питания интенсивности физических нагрузок
 - 3) Поддержание своего веса в норме

Упражнение «Те кто...»

Учащимся предлагается встать при положительном ответе на вопрос:

- Кто с утра не успел позавтракать?
- Кто на завтрак съел кашу?
- Кто питается в школьной столовой?

2. **Режим дня с учетом динамики индивидуальных биологических ритмов.**

Составляется строго индивидуально на основании личных данных.

Работоспособность человека имеет два подъема: с 10 до 12 ч. И с 16 до 18 ч.

Ночью работоспособность понижается, особенно в интервале от 1 до 3 ч. Одни энергично работают в первой половине дня, их называют «жаворонками», другие – вечером - это «совы», а с дневным пиком работоспособности – «голуби»

Упражнение «Те кто...»

- Кто рано ложиться спать и рано встаёт?
- Кто любит утром поспать подольше?
- Кто часто опаздывает в школу?

3. **Достаточная двигательная активность.** Включает режим труда и отдыха, режим занятий физической культурой. Правильный режим учебы и отдыха обеспечивает высокую работоспособность, и бодрое состояние в течение длительного времени.

Упражнение «Те кто...»

Учащимся предлагается встать при положительном ответе на вопрос:

- Кто утром сделал зарядку?
- Кто посещает спортивные секции?
- Кто не пропускает уроки физической культуры?

4. **Личная гигиена.** Гигиена кожи, зубов, волос – это и есть личная гигиена. Также она включает в себя правила туалета, гигиену одежды и обуви.

Упражнение «Те кто...»

Учащимся предлагается встать при положительном ответе на вопрос:

- Кто моет руки, придя с улицы, перед едой?
- Кто два раза в год посещает стоматолога?
- Кто пришел в школу со второй обувью?

5. **Закаливание.** Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья»

Включает в себя воздушное, солнечное и водное закаливание. Состоит в постепенности, продолжительности, постоянстве применения. Закаленный человек мало подвержен любым заболеваниям.

Упражнение «Те кто...»

Учащимся предлагается встать при положительном ответе на вопрос:

- Кто утром принял контрастный душ?
- Кто летом любит отдых на природе?
- Кто летом любит ходить босиком?

6. **Положительные эмоции** – это умение управлять своими эмоциями, позитивный настрой в жизни. Включает аутотренинг, саморегуляцию, самовнушение.

Упражнение «Те кто...»

Учащимся предлагается встать при положительном ответе на вопрос:

- Кто сегодня утром проснулся с улыбкой?
- Кто слушает классическую музыку?
- Кто доброжелательно относится к одноклассникам?
- У кого есть настоящий друг в классе?

7. **Грамотное экологическое поведение.** Состоит из осознанного отношения к окружающей среде, как среде обитания.

Упражнение «Те кто...»

Учащимся предлагается встать при положительном ответе на вопрос:

- Кто при покупке продуктов питания внимательно читает состав?
- Кто пьет очищенную питьевую воду?
- Кто часто слушает плеер?

8. **Отказ от вредных привычек** (курение, употребление алкоголя, наркотиков).

Состоит в преодолении ошибочных правил:

- 1) желание быть, как все.
- 2) преодоление комплекса неполноценности
- 3) желание занять лидирующие позиции
- 4) Преодоление тяжелого микроклимата (семья находится в трудной жизненной ситуации)

Упражнение «Те кто...»

Учащимся предлагается встать при положительном ответе на вопрос:

- Кто не курит?
- Кто не употреблял никогда спиртные напитки?
- Кто согласен, что вредные привычки и здоровье – несовместимые понятия?
- Кто хочет быть здоров?

III. Работа в группах. Задание на ассоциации.

На каждую букву слова «здоровье» напишите слова, относящиеся к тому, что делает человека здоровым.

З	- зарядка, закаливание, завтрак
Д	-душ, движения
О	-обед, овощи
Р	-рациональное питание, режим, работа
О	- оптимизм
В	- витамины, воздух, вода
Ь	
Е	- еда, ежевика

IV. Статистические данные по заболеваемости школьников и рекомендации по сохранению здоровья

- За последние 10 лет заболеваемость выросла в 1, 4 раза;

- 40% юношей по медицинским показаниям непригодны к службе в Вооруженных Силах;
- за время обучения в школе количество здоровых детей в школе уменьшилось в 4 раза;
- у 20% старшеклассников в анамнезе 5 и более диагнозов.

V. Наиболее распространенные формы патологий у школьников:

1) снижение зрения

Для профилактики остроты зрения гимнастика для глаз «Рекламный баннер»

Цель: снять зрительное напряжение.

Представьте, что школьная доска – это рекламный баннер. Представьте, какого цвета ваш баннер. Напишите глазами на баннере ваше имя. Выберите цвет надписи, яркость, шрифт. Ваше имя засветилось неоновыми огнями. А теперь пропишите своё имя глазами.

2) нарушения опорно-двигательной системы (нарушения осанки и плоскостопие)

« Поза дерева»

Цель: снимает статическое напряжение позвоночника.

Сесть за парту, ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая, сделать спокойный вдох и выдох. Руки плавно поднять вверх ладонями друг к другу. Потянуться всем телом. Сосредоточить внимание на позвоночнике. Представьте себя деревом.

Организм, как дерево наливается силой, бодростью, здоровьем. Удерживайте позу 15-20 секунд. Это упражнение можно выполнять стоя.

3) сердечнососудистые заболевания

« Дыхательная гимнастика»

Цель: гармонизировать деятельность дыхательной, нервной и сердечнососудистой систем.

а) закройте левую ноздрю пальцем.

- на счёт 4 вдохнуть медленно
- на счет 16 задержать дыхание
- на счёт 8 выдохнуть медленно

б) закройте правую ноздрю пальцем.

- на счёт 4 вдохнуть медленно
- на счет 16 задержать дыхание
- на счёт 8 выдохнуть медленно

4) заболевания пищеварительной системы

5) аллергические проявления

А) Какие предпочтения в еде у современных школьников?

- У «Кока-Колы» всемирная слава и известность! Кола вездесуща!
- Реклама соблазняет нас на каждом шагу!
- Вот на экране телевизора с шипением отлетает крышечка, появляется лёгкое облачко брызг, красивая соломенно-кофейная жидкость с шипением выливается в стакан! Как же хочется глоточек этого чудесного напитка!
- «Кока-Кола» – хозяйка сайтов в Интернете.
- У неё есть даже страничка в социальной сети «Контакт», где зарегистрировано более 600 тысяч участников!
- Кола «прибрала к рукам» в 1931 году даже Санта-Клауса – американский Дед Мороз поменял привычный зелёный кафтанчик на красно-белый костюм...
- Под прочно-засевшую песенку «Праздник к нам приходит всегда...» на экранах наших телевизоров мелькают поезда и грузовики, гружёные «сказочным» напитком.
- Кока-Кола очень популярна, и как все звёзды, окружена огромным количеством слухов и мифов. Давайте выясним, полезна ли Кока-кола?

Б) Сообщение учащегося «Влияние Кока-колы на организм человека»

В любом случае, важно знать, что именно в газированных напитках может реально принести вред. Во-первых, это углеводы. В 0,33 л. Pepsi-Cola содержится 8 кусков сахара.

Мало кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. В диетические газировки для минимизации калорий добавляют различные подсластители. Самый опасный из них - белок аспартам. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит.

Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Например, в яблочном соке кислоты содержится во много раз больше. Разница только в том, что там она натуральная, хоть и разъедает эмаль зубов, но не вымывает кальций, как это делает ортофосфорная кислота (Е338). Чаще всего в газировках используется именно она.

Также газировки содержат углекислый газ, который возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность и способствует метеоризму. Ну и разумеется кофеин. Если злоупотреблять напитком, можно получить кофеиновую зависимость или интоксикацию. Ее признаки - беспокойство, возбуждение, бессонница, желудочные боли, судороги, тахикардия и пр. В некоторых дозах кофеин может быть смертельным.

Пожалуй, самое коварное в газированной воде - это тара. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни. В момент вскрытия банки в контакт с ее содержимым вступают различные виды стафилококков, а также бактерии-возбудители сальмонеллеза и энтероколита, жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас.

В) Сообщение учащихся «Кока-кола заменяет бытовую химию»

История кока колы утверждает, что во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 баллона Колы, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии.

Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа.

Чтобы удалить ржавые пятна с хромированного бампера машины, потрите бампер смятым листом алюминиевой фольги, смоченным в кока коле.

Чтобы удалить коррозию с батарей в автомобиле, полейте батареи банкой Колы, и коррозия исчезнет.

Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте ею болт на несколько минут.

Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на грудку грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Кока кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.

О составе кока колы. Активный ингредиент кока колы - фосфорная кислота. Ее pH равен 2.8. За 4 дня он может растворить ваши ногти.

Для перевозки концентрата кока колы грузовик должен быть оборудован специальными поддонами, предназначенными для высококоррозионных материалов.

Дистрибьюторы кока колы уже 20 лет используют ее для очистки моторов своих грузовиков.

Все еще хотите бутылочку Колы? (слайд)

Г) Сообщение учащихся «Исследование влияние Кока-колы на организм»

Опыт 1.

Для опыта разрезали кусочек колбасы на 2 половинки. Одну половинку положили в воду, другую – в “Колу”. На 2 день колбаса, помещенная в воду, не потеряла своего вида, а колбаса в “Коле” превратилась в кашицеобразное пюре.

Вывод: “Кола” обладает разрушающими свойствами для мяса.

Опыт 2.

Взяли 2 ржавых болтика. Один поместили в стакан с водой, другой – с лимонадом. На второй день болтик в воде покрылся еще одним слоем ржавчины, а болтик в “Коле”, наоборот, даже очистился от нее.

Вывод: “Кока-кола” разъедает даже ржавчину!

Опыт 3.

Была взята белая чашка со следами от чая. Обычной водой следы не отмывались. Дети налили в чашку лимонад. Через 30 минут чашку прополоскали. Следы от чая пропали.

Вывод: “Кока-кола” содержит вещества, разрушающие стойкие пятна.

Опыт 4.

В стакан налили лимонад и оставили его на неделю. Через неделю вода из “Колы” испарилась, а в стакане остался тягучий сироп.

Вывод: в этом лимонаде очень много сахара.

Опыт 5. «Грозит ли Кока-Кола нашим зубам?!» мы взяли скорлупу куриного яйца. Она содержит много кальция, вещества, которое участвует в строении зубов и костей человека. Из сырого куриного яйца удалили белок и желток.

В крышке вырезали отверстие. Скорлупу закрепили так, чтобы только одна её часть была погружена в Кока-Колу. Другая часть оставалась на поверхности.

Наблюдения показали:

- через 6 дней скорлупа, погружённая в Кока-Колу, потемнела и окрасилась;
- через 12 дней на ней появились неровности и шероховатости;
- через 18 дней – продолговатые отверстия с неровными краями.

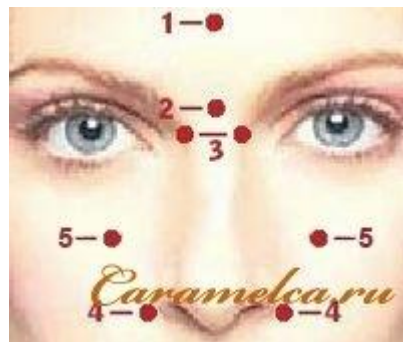
Этот эксперимент подтвердил гипотезу о способности Кока-Колы растворять кальций (зубы, ногти). Употребление Колы в больших количествах может привести к разрушению эмали зубов.

А проведя свои исследования, мы можем смело утверждать, что Кока-Кола отрицательно влияет на здоровье организма.

б) частые простудные заболевания, как следствие снижения иммунитета (точечный массаж при профилактике гриппа и ОРВИ)

При простудных заболеваниях точечный массаж активизирует иммунную функцию организма. Особенно эффективен массаж на первых этапах заболевания простудой. Сначала двумя пальцами (указательным и средним) медленно и плавно совершаем круговые движения. Постепенно усиливаем воздействие на массируемую область. Затем опять ослабляем надавливание, чередуя интенсивное воздействие с мягким надавливанием. Каждую зону(точку) необходимо массировать около 5 минут. При простуде эффективно проведение массажа 3 раза в день. Обычно хватает 10 процедур в курсе лечения.

Также точечный массаж можно проводить для профилактики заболеваний в периоды межсезонья.



При лечении простуды методом точечного массажа существует **7 массируемых зон**.

- 1) Зона располагается по центру лба. Массаж этой зоны помогает при гриппе и простуде, а также стрессе.
- 2) Зона располагается посередине между бровями. Снимает заложенность носовой пазухи.
- 3) Эта зона находится между бровями в точке, где сходятся брови и переносица. Эффективен массаж при насморке и ОРЗ. Эта зона располагается с правой и левой стороны лица. Массируют эту зону с обеих сторон лица.
- 4) Эта зона находится возле ноздрей. Массаж этой зоны помогает решить проблему заложенного носа. Зона также является симметричной.
- 5) Вторая зона располагается в районе скулы, на одной прямой со зрачком. Эта зона также располагается с обеих сторон лица. Массируют ее также одновременно.
- 6) Данная зона является симметричной, ее массировать необходимо с двух сторон тела. Находиться она между ключицей и грудинной костью. Массаж зоны поможет при болях горла и кашле.
- 7) Зона находится у основания черепа в ямке. Массаж зоны лечит боль в шеи и головную боль.

Противопоказания к точечному лечебному массажу.

Точечный массаж исключен при беременности, гнойнички на коже, родинки, бородавки, новообразования.

7) заболевания нервной системы и психической сферы

А) В древнем Египте не знали про димедрол и лечили бессонницу... пением хора.

В одном из ялтинских санаториев это взяли на вооружение. Выяснилось, что наиболее успешно конкурируют со снотворными таблетками следующие мелодии: «Лунная соната» Бетховена, «Сентиментальный вальс» П.И. Чайковского, «Аве Мария» Шуберта.

На японской фабрике с участием 120 кормящих матерей был проведен эксперимент. Их разделили на 2 группы, первая слушала классическую музыку, вторая – джаз и поп-музыку. В результате эксперименты обнаружили, что у матерей, которые слушали классическую музыку, увеличилось количество молока на 20%, а у второй группы снизилось на 20%.

В музыкальной терапии применяются в основном классические произведения. Специалисты всерьез предлагают лечебную музыку (музыкальная шкатулка):

1. Для снятия раздражения – «Лунная соната» Л.Бетховена
2. Против беспокойства и тревоги – вальсы Штрауса «Вальс цветов», «Сказки Венского леса»
3. Для снятия озлобленности – «Итальянский концерт» Баха, симфонию Гайдна.
4. Успокаивающие – «Аве Мария» Шуберта, «Колыбельная» Брамса

5. При головной боли – «Венгерская рапсодия» Листа, сюита к драме «Маскарад» Хачатуряна.
6. Против гипертонии – «Концерт ре минор для скрипки» А. Вивальди, «Ноктюрн ре минор» Шопена.
7. При нарушениях сна – «Маленькая ночная серенада – рондо» В.А. Моцарта

Прибегайте к музыке всякий раз, когда ваше эмоциональное состояние неустойчиво, не доводите дело до нервных срывов, сильных стрессовых ситуаций, которые могут привести к болезни.

Б) Умение позитивно смотреть на мир, вера в то, что все получится – вот главные правила психогигиены.

Есть известный пример о полупустом и полуполном стакане. Оптимист воспринимает стакан наполовину наполненный — как наполовину полный, а пессимист — наполовину пустой. Стакан-то от этого никак не изменился. Но один человек от такого восприятия жизни чаще радуется, а другой от этого огорчается. Получается, мы сами выбираем, как мы реагируем на то или иное событие в нашей жизни.

Научиться с оптимизмом воспринимать, жизнь научат нас герои мультфильма.

Просматривая мультфильм, скажите какие фразы учат позитивно смотреть на мир?

Просмотр мультфильма «Сказка о барашке»

VI. Рефлексия.

Притча.

Давным-давно жил мудрец. Ему очень завидовал один человек, который решил придумать такой вопрос, чтобы мудрец не смог на него ответить. Он пошел на луг, поймал там бабочку, посадил её между сомкнутых ладоней и подумал: «Спрошу я у мудреца, какая бабочка у меня в руках: живая или мертвая? Если он скажет – живая, я сомкну ладони и бабочка умрет, если скажет – мертвая, тоя раскрою ладони и бабочка улетит. Вот тогда все поймут, кто из нас мудрее». Так он и сделал. И тогда мудрец, который был действительно умным человеком, ответил: «Всё в твоих руках!»
Ваше здоровье в ваших руках.

В конце работы на уроке.

Цель: обрести спокойствие и уверенность.

- а) Остановить бег мыслей в голове
- в) Сказать добрые слова друг другу.

VII. Домашнее задание

Прочитать параграф 7.2 «Составляющие здорового образа жизни»,

задание в конце параграфа « Разработайте примерный план своего поведения в повседневной жизни для укрепления и сохранения здоровья».

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и « этюды для души»

Оздоровительная минутка « Сотвори солнце в себе» направлено на снятие напряжения.

-В природе есть солнце. Оно светит всем и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза и представьте в своём сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который сеет любовь. Звездочка увеличилась. Направляем к ней лучик, который несёт мир. Звездочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром, звёздочка стала ещё больше. Направляем к звёздочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звёздочка становится большой, как солнце Оно несёт тепло всем- всем. (Руки в стороны перед собой).

Задача оздоровительных пауз – дать знания, формировать умения, навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления здоровья. Народная мудрость гласит « здоровье всему голова» и поэтому, проводя уроки ОБЖ, я стараюсь учитывать, что ребёнок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную, оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей, сочетающийся с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки- упражнения для глаз, осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка. Уроки ОБЖ включают не только вопросы физического, но и духовного здоровья. Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни.