

**МБОУ СОШ №125**



# **Проект урока «Мое здоровье»**

**Учитель биологии  
Лобанова Т.Н.**

**г. Нижний Новгород  
2012г.**

# Цель


создать условия для осмысления новой учебной информации

# Задачи

**Образовательные:** формировать понимание того, что здоровье – бесценный дар; знания о здоровом образе жизни; навыки самостоятельного поиска и анализа нужной информации; знания учащихся об основных заболеваниях сердечно-сосудистой системы, о факторах риска их возникновения и мерах профилактики, о современных достижениях кардиологии; узнать, как можно оценить состояние своей сердечно-сосудистой системы и наметить свою программу оздоровления организма.

**Развивающие:** Развивать умения давать физиологическое обоснование причинам заболевания сердечно-сосудистой системы; устанавливать причинно-следственные связи; развивать познавательный интерес к предмету; расширять кругозор учащихся.

**Воспитательные:** Содействовать формированию ответственного отношения к своему здоровью в противовес курению и алкогольной зависимости; убедить учащихся в важности двигательной активности, рационального питания и других компонентов гигиенического, экологического и патриотического воспитания.



**Здоровье** - 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. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Среди определений «Здоровье» встречаются следующие:

- Здоровье — нормальная функция организма на всех уровнях его организации, нормальный ход биологических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству
- Динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой
- Участие в социальной деятельности и общественно полезном труде, способность к полноценному выполнению основных социальных функций
- Отсутствие болезни, болезненных состояний и изменений
- Способность организма приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям внешней среды

Несмотря на большую ценность, придаваемую здоровью, понятие «**Здоровье**» с давних пор не имело конкретного научного определения.

- «Здоровье есть гармония противоположно направленных сил»  
(древнегреческий философ Алкмеон)
- «Здоровье как правильное соотношение различных душевных состояний» (древнеримский политик и философ Цицерон)
- «Здоровье — это полное довольство при условии полного удовлетворения всех потребностей» (древнегреческий философ Эпикур)
- «Здоровье — обретение человеком своей самости, «реализация Я», полноценная и гармоничная включенность в сообщество людей»

# Факторы, влияющие на здоровье

## СОЦИАЛЬНЫЕ:

- жилищные условия
- уровень материального обеспечения
- уровень образования
- состав семьи и т.д

## БИОЛОГИЧЕСКИЕ:

- возраст матери, когда родился ребенок
- возраст отца
- особенности протекания беременности и родов
- физические характеристики ребенка при рождении

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ**  
факторы, как результат действия  
биологических и социальных  
факторов



# Составляющие здорового образа жизни

1. Рациональное питание человека
2. Закаливание
3. Физическое воспитание
4. Личная гигиена и режим дня





# Биологические показатели нормы для среднего взрослого человека

Частота сердечных сокращений — 60—90 в минуту  
Артериальное давление — в пределах 140/90 мм рт. ст.

Частота дыхательных движений — 16—18 в минуту  
Температура тела — до 37 °С (в подмышечной впадине)

С точки зрения здоровья можно определить два уровня артериального давления:  
оптимальное: САД менее 120, ДАД менее 80 мм.рт. ст.  
нормальное: САД 120—129, ДАД 84 мм.рт.ст..

САД — систолическое артериальное давление  
ДАД — диастолическое артериальное давление



# Русские народные пословицы о здоровье

Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится

Больной - и сам не свой

В здоровом теле - здоровый дух

Где здоровье, там и красота

Здоровье не купишь - его разум дарит

Здоровья за деньги не купишь

Курить - здоровью вредить

Нездоровому все немило

Чистота - залог здоровья

Человек стареет, болезнь молодеет



# Проекты учащихся

Отчётное задание 1-й группы учащихся: изучавших статистические данные о сердечно-сосудистых заболеваниях; статистические данные о причинах смертности людей в мире (по материалам периодической печати); заболевания сердечно-сосудистой системы у учащихся СОШ№125.

Отчетное задание 2-й группы учащихся: изучавших самые распространённые сердечно-сосудистые заболевания (атеросклероз, гипертоническая болезнь и др.)

# Проекты учащихся

Отчетное задание 3-й группы учащихся: изучавших ГИПОДИНАМИЮ и роль двигательной активности.

Отчетное задание 4-й группы учащихся: изучавших влияние алкоголя и табакокурения как факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний; Нерациональное питание. Ожирение. Роль холестерина





*Спасибо  
за работу  
на уроке !*