

*Как сохранить здоровье
и остаться хорошим учеником?*

Урок здоровья в рамках
Всемирного дня здоровья
учителя Кравченко Елены
Геннадьевны

Эпиграфы часа здоровья

- Ведь все взрослые сначала были детьми, только мало кто из них об этом помнит.

Антуан де Сент-Экзюпери

- Несовершеннолетние имеют право на получение необходимой информации о состоянии здоровья в доступной для них форме.

Ст. 19, 24 «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан»

План урока:

- I раздел Поговорим о здоровье
- II раздел Здоровье и образ жизни
- III раздел Физическое здоровье и возраст
- IV раздел Школа и здоровье
- V раздел Умей не уставать
- VI раздел Чтобы быть здоровым

Поговорим о здоровье

I раздел

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ)

Здоровье – это
«состояние полного физического и
социального благополучия, а не
только отсутствие
болезней и физических дефектов»

Духовное здоровье

Физическое
здоровье

Духовное и физическое здоровье

- Духовное и физическое здоровье - это две неотъемлемые части человеческого здоровья, которые должны находиться постоянно в гармоничном единстве, что и обеспечивает высокий уровень здоровья. Физическое здоровье воздействует на духовную жизнь, и духовный контроль дает необходимую дисциплину для поддержания физического здоровья.

Духовное здоровье

*умение жить в согласии с собой, родными, друзьями и обществом

*умение прогнозировать и моделировать события и составлять программу своих действий

Физическое здоровье

- Двигательная активность
- Рациональное питание
- Закаливание организма
- Очищение организма
- Рациональное сочетание умственного труда и физического
 - * Умение отдыхать
 - * Исключение из употребления алкоголя, табака и наркотиков

Факторы, влияющие на здоровье человека

- Образ жизни 50%
- Наследственность 20%
- Окружающая среда 20%
- Система здравоохранения 10%

- Среди физических факторов наиболее важными являются наследственность и состояние окружающей среды.
-

- Исследования свидетельствуют о существенном влиянии биологических факторов (наследственности) практически на все аспекты нашего физического здоровья. Это предрасположенность к определенным заболеваниям, стиль поведения и другое. Степень влияния их на здоровье может составлять до 20 %.
- Состояние окружающей среды прямо влияет на здоровье, и даже самые здоровые жизненные привычки не могут полностью компенсировать воздействие загрязненного воздуха или воды.
- Степень влияния окружающей среды на здоровье человека может составить до 20 %.

- Духовный фактор является важным компонентом здоровья и благополучия.
-

- Это понимание **здоровья как способности к созиданию добра, самосовершенствованию, милосердию и бескорыстной взаимопомощи, создание установки на здоровый образ жизни.** Необходимо отметить, что побудить людей вести здоровый образ жизни - трудная задача.
- Знать, что такое здоровый образ жизни, - это одно, а вести его - совсем другое. Выбор в пользу здорового образа жизни требует высокого уровня понимания и заинтересованности.
- Таким образом, духовный фактор во многом зависит от индивидуального образа жизни, степень его влияния на здоровье составляет 50 %.

- Социальные факторы также значительно влияют на наше здоровье и благополучие.
-

- Уровень благополучия, а следовательно, и здоровья может быть высоким тогда, когда человек имеет возможности для самореализации, когда ему гарантированы хорошие жизненные условия, образование и медицинское обслуживание. Считается, что влияние медицинского обслуживания на здоровье составляет 10 %.
- Необходимо подчеркнуть, что каждый человек ответствен за свое здоровье и благополучие. Достижение хорошего уровня здоровья и благополучия - это непрерывный процесс, который подразумевает **определенную жизненную позицию и поведение.**

Здоровье и образ жизни

II раздел

Здоровый образ ЖИЗНИ

Рационально
е
питание

Физическая
активность

Общая
гигиена
организма

Закаливание

Отказ от
вредных
привычек

Рациональное питание.

- Данный компонент рассматривается как один из важнейших критериев здорового образа жизни. Питание выполняет одну из главнейших функций в обеспечении жизнедеятельности человеческого организма. Рациональное питание, построенное на научных основах, обеспечивает нормальное развитие организма. Оно служит, предупреждая многие болезни, мощным профилактическим средством.

Физическая активность.

- Это второй базовый компонент здорового образа жизни. Физические упражнения по праву входят в систему здорового образа жизни, так как без физической активности состояние человека значительно ухудшается, и не только физическое, но и психическое, снижаются интеллектуальные возможности человека (врачи утверждают, что умственная работа должна в полной мере компенсироваться физической).

Общая гигиена организма.

- Гигиена организма связана, прежде всего, с поддержанием чистоты кожного покрова. Проблема чистоты кожного покрова весьма актуальна для человека, так как примерно 2,5 млн потовых и сальных желез выделяют около 0,5 л пота и около 20 г сала в сутки, в поверхностных слоях кожи идет непрерывное обновление клеток, на грязной коже могут иметься вредные для здоровья человека микроорганизмы. При загрязнении кожи засоряются выводные протоки потовых желез, и нарушается способность организма к терморегуляции. На грязной коже легко развиваются грибковые заболевания, лечение которых требует много времени. Естественно, что все эти факты убеждают нас в необходимости поддержания чистоты тела.

Закаливание.

- Это достаточно широкое понятие также входит в общую концепцию здорового образа жизни.
- 50 лет назад под закаливанием понимали исключительно привыкание организма к холоду. Сейчас это понятие истолковывают более широко – закаливание означает **«укрепление сопротивляемости организма к любым факторам внешней среды, вызывающим состояние стресса, то есть напряжение»**. К таким факторам относятся низкая и высокая температура воздуха, чрезмерно пониженная или повышенная влажность, резкие изменения атмосферного давления и т. д.

Отказ от вредных привычек.

- Необходимо отметить, что в идеальном случае здоровый образ жизни предполагает не отказ от вредных привычек, но изначальное их отсутствие. Если же по каким-то причинам они уже имеются у человека, то необходимо принять все меры, чтобы освободить данного индивида от столь пагубных для него самого пристрастий.
- К вредным привычкам чаще всего относят употребление алкоголя и табакокурение, ученые обозначают курение как более распространенную привычку, а следовательно, и как большее зло для человека.

Физическое здоровье и возраст

III раздел

Когда и как сохранить здоровье?

- Чтобы понять, как сохранить здоровье, чтобы его хватило на долгую и активную жизнь, нужно знать, из каких этапов складывается жизнь человека.
- Вслед за антропологами и физиологами попытаемся разобраться в особенностях жизни каждой возрастной ступени.

- Жизненный путь каждого человека от рождения до смерти чрезвычайно сложен.
 - По мере роста и развития в организме происходят глубочайшие изменения.
-

- В начале жизни в детстве и юности идет бурный рост организма, развитие физиологических и интеллектуальных качеств, все жизненные проявления организма активны.
- В зрелости все физиологические и духовные процессы уравниваются и стабилизируются. В этот период человек активно трудится, познает себя и окружающий мир, развивается и совершенствуется его интеллектуальная деятельность. В конце жизни происходит постепенное затухание всех функций организма, ограниченность подвижности организма, его старение.
- Старение - закономерный физиологический процесс, присущий всем живым организмам на Земле.

Возрастные периоды жизни человека

- Детство с рождения до 10
- Подростковый возраст 10-15
- Юность 15-18
- Молодость 18-30
- Зрелость 30-60
- Старость 60-

-
- Каждый возрастной период жизни человека сопровождается определенными физиологическими и духовными изменениями. Характер этих изменений непосредственно определяется тем образом жизни, который ведет человек, той социальной сферой, в которой он формируется, растет и развивается.

Это нужно знать!

- В процессе жизнедеятельности организма человека наступают периоды биологической и социальной зрелости. Социальная зрелость предполагает такой уровень развития организма, когда молодой человек способен принимать активное участие в жизни общества. В нашей стране социальная зрелость наступает с получением паспорта - документа, подтверждающего принадлежность данного человека к социальной среде, в которой он живет и формируется. Это происходит в 14 лет.

- Однако это еще не полная социальная зрелость, а именно ее первый этап. Полная социальная зрелость наступает в 18 лет, то есть в тот период, когда каждый человек данной социальной системы может принимать активное участие в ее строительстве, развитии и жизнеобеспечении. Этот период связан с совершеннолетием молодого человека.
- Причем каждая социальная система сама определяет период социального созревания своих членов. Так во многих государствах период совершеннолетия молодого человека связан с 20-21 годами, когда юноша или девушка могут самостоятельно принимать решения, подчиняясь законодательной системе данной социальной среды.
- Биологическая зрелость организма связана с половым созреванием и способностью к продолжению рода.

Это интересно!

- Низкий рост народов тропических стран - это не особая расовая черта, а следствие недостатков белков в пище.
- В тех районах земного шара, где нарастает потребление белка, жизнь человека стала более продолжительной.
- Избыточная масса тела значительно сокращает продолжительность человеческой жизни.
- Насчитывается более 200 теорий старения человека. И. И. Мечников, например, сравнивал старость с болезнью и говорил о необходимости ее лечения.
- Причиной старости он считал замену «благородных» клеток организма соединительной тканью в результате внутриклеточных процессов. Он впервые создал стройную научную теорию старения организма.

Это интересно!

- У детей и подростков высокогорья процессы роста и полового созревания сильно замедлены по сравнению с жителями равнинных и низкогорных районов. Например, средние размеры школьников высокогорья Киргизии меньше, чем у низкогорных групп: разница в длине тела составляет 2 см, а в окружности I груди- 1,5 см.
- Для жителей высокогорья Памира характерен сравнительно низкий уровень основного обмена веществ, а ведь он находится в прямой зависимости от функций щитовидной железы.
- Гормоны щитовидной железы не только регулируют основной обмен веществ, но и играют важную роль в процессе роста и развития организма.

Школа и здоровье

IV раздел

Проблема

- *Влияние школы и учебной нагрузки столь велико именно потому, что оно действует длительно и непрерывно, систематично и комплексно. Кроме того, годы обучения для каждого ребенка - период интенсивного развития, формирования организма, период, когда любые неблагоприятные влияния оказывают наибольшее воздействие.*

Проблема

- Наиболее значительный прирост всех нарушений состояния здоровья отмечен в 7, 10 лет и в период от 12 до 17 лет. При этом считается, что отрицательное влияние внутришкольной среды и, прежде всего, перегрузок в начальной школе составляет 12 %, а в старшей - 21 %. Физиологическая цена школьных перегрузок хорошо известна - развитие астенических состояний, ухудшение зрения, обострение хронических заболеваний.

Это нужно знать!

- Школьная программа обширна и сложна. Каждому подростку приходится значительное время проводить за учебниками и тетрадками. При этом глаза выполняют значительную зрительную работу. После уроков, вопреки рекомендации врачей, большинство твоих сверстников не гуляют на свежем воздухе, а проводят все свое свободное время у телевизора или компьютера. В результате все больше ребят вынуждены надеть очки.

Это нужно знать!

- Ученые связывают нарушение зрения и с общим состоянием организма, поэтому занятия физической культурой крайне необходимы всем нам.
- Дети со слабым зрением могут сдавать нормы ГТО, посещать уроки физкультуры, заниматься в спортивных секциях, участвовать в соревнованиях, что имеет не только оздоровительное, но и психологическое значение. Разумеется, физические нагрузки должны дозироваться с учетом возраста и подготовленности каждого ученика.

Умей не уставать

V раздел

Проверим ваш жизненный тонус

(ответы давайте по десятибалльной шкале)

1. Полны желания соперничать.
2. Вы целеустремленны, напористы.
3. Стремитесь к продвижению.
4. Все делаете быстро.
5. Озабочены общественным признанием вашей работы (деятельности).
6. Раздражительны.
7. Цените время и не откладываете намеченное дело.
8. Озабочены своим успехом в обществе.
9. Доводите все дела до конца.
10. Нетерпеливы.

Проверим ваш жизненный тонус

- Подсчитайте баллы:
- **менее 25 баллов** — у вас спокойный характер, многие жизненные обстоятельства не влияют на состояние самочувствия;
- **25—50 баллов** — обладаете уравновешенным характером, умеете преодолевать различные неприятности спокойно;
- **50—75 баллов** — ваша жизнь очень напряженная, вы часто испытываете стрессы, нередко допускаете перегрузки работой или домашними делами.

Режим в основе всего

- Режим - основа гигиенического образа жизни. Он создает оптимальные условия для укрепления здоровья и повышения работоспособности. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается определенный ритм деятельности всего организма. Это улучшает его функциональные возможности и позволяет наиболее эффективно выполнять различные виды работ. Кроме того, воспитываются организованность, воля, дисциплинированность.

- Чтобы чувствовать себя здоровым и бодрым, ты должен приучить себя в определенное время просыпаться и ложиться спать, выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику и закаливающие процедуры, завтракать, обедать и ужинать, заниматься спортом, готовить уроки, отдыхать.
- При этом режимы дня могут отличаться и зависеть от твоих индивидуальных особенностей, конкретных условий учебы (какая смена?), условий жизни и т. д.
- Основные гигиенические положения, на основе которых разрабатывается режим дня: правильное чередование различных видов деятельности (учеба, отдых, тренировки и т. д.) в течение дня (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы, тренировочные занятия, туристские походы, прогулки).

Режим дня здорового школьника в общих чертах можно представить таким образом:

- Вставать следует не позднее 7 часов, затем в течение 7-10 минут делать гимнастику, обтираться влажным полотенцем или принимать душ.
- Необходимо установить определенное время для питания и строго его придерживаться, чтобы пища лучше усваивалась. Есть следует за 1,5-2 часа до занятий физическими упражнениями и спустя 40 минут после их окончания. Ужинают за 2-2,5 часа до сна.
- Домашние учебные занятия также следует выполнять в одни и те же часы. Через каждые 45 минут устраивайте 10-минутные перерывы, во время которых рекомендуется встать, походить, выполнить несколько физических упражнений.

- В режиме дня должно быть все точно распределено: продолжительность учебных занятий дома, прогулки, регулярность питания, сон, чередование труда и отдыха. И это не случайное требование. Когда человек соблюдает правильный режим, у него вырабатываются условные рефлексy и каждая предыдущая деятельность становится сигналом последующей. Это помогает организму легко и быстро переключаться с одного состояния на другое. Так, например, если человек ложится спать в одно и то же время, то он быстрее засыпает и спит глубоким, спокойным сном; регулярное питание, как было уже сказано, вызывает в определенное время аппетит и т. д.

- Очень важно как можно больше бывать на воздухе, гулять, играть в подвижные игры, ходить на лыжах, совершать туристские походы. Ведь длительное пребывание в помещении, особенно в классе, где физические свойства и химический состав воздуха даже при хорошей вентиляции изменяются с каждым часом в неблагоприятную сторону, вызывает кислородное голодание.
- А когда воздух богат кислородом, не содержит вредных примесей, он благотворно влияет на организм: улучшается состав крови, повышается обмен веществ, появляется хороший аппетит. В выходные дни и в каникулярное время необходимо как можно больше гулять.

Сон

- Не менее важен и сон. Продолжительность сна уменьшается с возрастом: для 7-8 лет она составляет 11,5-11 часов; 9-10 лет - 10,5-10 часов; 11-12 лет - 10 часов; 13—15 лет - 9,5 часов и 16-18 лет - 8,5-8 часов. Полноценный отдых во время сна наступает только в том случае, если сон достаточно глубокий. А для того чтобы крепко спать, надо ложиться в одно и то же время, перед сном избегать шумных игр, никакого света, хорошо проветривать комнату, оставлять открытой форточку на ночь.

Чтобы быть здоровым

VI раздел

«Киллеры XXI века»

- Болезни - бич человечества. Сколько сотен и тысяч жизней они уносят безвременно. У скольких людей отнимают радость созидательного труда.
- Борьбу с болезнями ведет медицина - одна из самых гуманных наук. Она возникла на заре человеческой культуры и достигла больших успехов. Но далеко еще не все недуги побеждены ею.

«Киллеры **XXI** века»

A light blue, multi-pointed starburst shape with a dark blue outline, containing the text СПИД.

СПИД

A light blue, multi-pointed starburst shape with a dark blue outline, containing the text ВИЧ.

ВИЧ

A light blue, multi-pointed starburst shape with a dark blue outline, containing the text Туберкулёз.

Туберкулёз

Профилактика!

- На протяжении многих веков главной и единственной задачей врачей было лечить больных. Но вот в медицине появилась новая точка зрения: надо не только лечить, но и предупреждать болезни. Выдающиеся русские врачи еще в прошлом веке считали, что будущее принадлежит предупредительной (профилактической) медицине.

Профилактика!

- Есть два рода болезней. Одни происходят от заражения микробами и вирусами, проникающими в организм извне. Это инфекционные заболевания.
- А другие возникают большей частью от нарушения режима труда и отдыха, неправильного питания, от охлаждения, перегрева, плохого освещения, неправильной осанки, вредных привычек.
- Если человек крепок, закален, то его организм может активно сопротивляться и тем и другим болезням. У ослабленных же людей сопротивляемость снижена, и они часто болеют.

Это нужно знать!

- Итак, самое верное средство борьбы с любыми болезнями - укрепление здоровья. Как же его укрепить? Для этого есть немало средств: физкультура и спорт, закаливание, соблюдение правил гигиены, хорошее питание.

Движение и спорт, закаливание

- Утренняя гимнастика, уроки физкультуры, занятия в спортивных секциях, подвижные игры и спортивные развлечения, туризм - все это укрепляет здоровье и предохраняет организм от заболеваний.
- Есть еще одна очень важная сторона физического воспитания - закаливание. Специальными исследованиями доказано, что закаленные дети значительно реже болеют гриппом, ангиной, катарам верхних дыхательных путей, чем незакаленные. Воздушные и солнечные ванны и водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание) предохраняют организм от различных заболеваний, особенно простудных. Но прежде чем начинать закаливание организма, нужно посоветоваться с врачом

Виды гимнастики

- Утренняя гигиеническая гимнастика
- Компенсационная гимнастика
- Ходьба
- Танцы
- Спортивная и игровая гимнастика
- Дыхательная гимнастика

-
- *Здоровья
крепкого всем
вам!*