

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Урок 1. «Здоровый образ жизни- индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья»

Цель: познакомить обучающихся с понятиями: «потребность человека в здоровом образе жизни», «Составляющие здорового образа жизни», «личная заинтересованность каждого человека в здоровом образе жизни».

Учебно- наглядный комплекс: таблица компонентов, составляющих здоровый образ жизни.

Ход урока:

- I. Организационный момент.
- II. Проверка домашнего задания.

Обучающиеся дают определение понятия «здоровый образ жизни», которое они нашли в различных источниках. В итоге, должно быть примерно следующее определение, которое обучающиеся записывают в тетрадь: «Образ жизни человека, его поведение и, мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья, называется здоровым образом жизни». Учитель оценивает ответы обучающихся.

III. Изучение новой темы.

1. Объяснение учителя.

Человек- это не просто высокоорганизованная биологическая система, а организм, живущий в определенных общественных условиях, которое отражаются на его физическом и психологическом самочувствии и определяют его нравственные устои.

Образ жизни- показатель того, как человек реализует условия жизнедеятельности для своего здоровья.

Как показывают современные исследования, индивидуальное

здоровье человека более чем на 50% зависит от его образа жизни (сравните: 20% - от окружающей среды, 8% -от наследственности).

Среди основных составляющих здорового образа жизни можно выделить следующие компоненты:

- Умеренное и сбалансированное питание. Означает полноценный прием пищи людьми с учетом их пола, возраста, характера труда. Существует три правила рационального питания: 1) питание должно быть разнообразным; 2) поддержание своего веса в норме; 3) учет в рационе питания интенсивности физических нагрузок.

- Режим дня с учетом динамики индивидуальных биологических ритмов. Составляется строго индивидуально на основании личных данных.

- Достаточная двигательная активность. Включает режим труда и отдыха подростка, режим занятий физической культурой.

- Закаливание. Состоит в постепенности, продолжительности, постоянстве применения. Включает воздушное, солнечное, водное и термическое закаливание.

- Личная гигиена. Состоит из гигиены кожи, зубов и волос. Включает правила туалета, гигиену одежды и обуви.

- Грамотное экологическое поведение. Состоит из осознанного отношения к окружающей среде как среде обитания, то есть сведения к минимальному вредному влиянию на ее состояние.

- Психогигиена и умение управлять своими эмоциями, профилактика невротических состояний. Включает аутотренинг, саморегуляцию, самовнушение.

- Сексуальное воспитание. Состоит из факторов подражания внешним признакам взрослости, равнения подростков на качества «настоящих мужчин», социальной зрелости, интеллектуальной взрослости и секса.

•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 лидирующее положение;
- 4) Преодоление тяжелого микроклимата(голод, нищета и др.)

•Безопасное поведение в быту, на улице, в школе, обеспечивающее предупреждение травматизма и отравлений. То есть везде и всегда соблюдать правила безопасности для себя и окружающих людей.

2. Работа в тематических группах.

После записи и расшифровки составляющих здорового образа жизни учитель предлагает обсудить проблемы ЗОЖ более подробно, разбившись на группы по 3-4 человека. Каждая группа выбирает одну из составляющих, обсуждает ее, вырабатывает более конкретные правила поведения и предлагает их на обсуждение другим.

3. Рекомендации по здоровому образу жизни:

1. Познай самого себя.
2. Содержи свое тело в чистоте.
3. Хорошо и правильно питайся.
4. Играй с осторожностью.
5. Заводи друзей разумно.
6. Содержи свой мир в чистоте.
7. Научись говорить «нет».
8. Лекарства – не игрушка.
9. Иммунизация (прививки) организма.
10. Если ты чувствуешь себя больным, обратись к врачу, родителям.

IV. Итог урока.

- перечислите компоненты здорового образа жизни.

-какие из них наиболее важны, на ваш взгляд, в подростковый период?

- что включает в себя понятие «гигиена умственного труда»?

- как должна учитываться динамика индивидуальных биологических ритмов режиме дня?

Домашнее задание: составить свою таблицу, отражающую влияние на здоровый образ жизни человека его составляющих.

Урок №2. «Общие понятия о режиме жизнедеятельности и его значение для здоровья».

Цели: дать понятие о режиме жизнедеятельности; познакомить с влиянием режима для здоровья человека.

Учебно-наглядный комплекс: таблица «составляющие здорового образа жизни и их влияние на здоровье человека».

Ход урока.

I. Организационный момент.

II. Проверка домашнего задания.

Обучающиеся представляют выполненные таблицы составляющих здорового образа жизни. комментируют, поясняют их, отвечают на вопросы, возникшие у одноклассников.

Учитель проверяет работы, оценивает их.

III. Изучение новой темы.

1. Рассказ учителя.

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

Главной составляющей режима жизнедеятельности человека является его труд, который представляет собой деятельность по созданию материальных богатств и моральных благ человека.

У работающего человека существует определенный ритм его жизни, который является основой не только трудовой деятельности, но и

один из основных законов жизни.

Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

В трудовой деятельности человека участвует весь организм как целое. Трудовой ритм задает ритм физиологический: в определенные часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, дыхание, а затем появляется чувство усталости; в другие часы, дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых после утомления, восстанавливаются силы и энергия. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основной высокой работоспособности человека.

Часто усталость приходит не столько от нагрузки, сколько от неумения организовывать свой труд. Русский физиолог Н.Е. Введенский установил ряд условий повышения работоспособности человека.

1. Постепенное вхождение в работу.
2. Продуманная и отработанная последовательность в труде.
3. Правильное распределение нагрузки (дневной, недельной, месячной и годовой).

Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической, так и умственной. Интересная и любимая работа выполняется легко, без напряжения, не вызывает усталости и утомления. Непосредственно до работы важно организовать свое рабочее место: убрать все лишнее, наиболее рационально расположить все инструменты и т.п. освещение рабочего места должно быть достаточным и равномерным. Выполнение работы лучше начинать

с самого сложного. Это тренирует и укрепляет волю. Не позволяет откладывать трудные дела с утра на вечер. С вечера на утро, с сегодня на завтра и вообще в долгий ящик.

Необходимым условием сохранения здоровья в процессе сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха. Отдых после работы вовсе не означает состояние полного покоя. Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека («контрастный» принцип построения отдыха). Людям физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда необходима в часы досуга определенная физическая работа. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья. Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе. Городским жителям желательно отдыхать вне помещений – на прогулках по городу и за городом, в парках, на стадионах, в турпоходах на экскурсиях, за работой на садовых участках и т.п.

2. Практические упражнения по управлению эмоциями.

1) Антистрессовые упражнения.

В наше беспокойное время надо научиться мысленно представлять себя в стрессовой ситуации, научиться расслабляться, глубоко дышать, продумывать пути выхода из стресса, проигрывать в воображении весь «сценарий», наметить пути выхода из сложной ситуации.

Сядьте , расслабьтесь и медленно считайте про себя от 10 до 0. Представьте, что вы медленно опускаетесь в глубокую шахту. Закройте глаза, сомкнув веки, внимание – на лежащих на коленях руках, кончиками пальцев «чувствуйте» воздух. А теперь представьте себе яркие поверхности: черный бархат, алый закат солнца, зеленый луг,

голубое небо... соблюдайте указанную последовательность. Упражнения - ежедневные , по 10 минут.

Сожмите кисти рук в кулаки как можно крепче. Подержите так, а затем расслабьте. Повторите. Раздвиньте пальца как можно шире. Подержите так и расслабьте. Повторите. Сосредоточьтесь на ощущениях тепла или покалываниях в кистях и предплечьях.

Существует три пути психологической защиты от дистрессов: физиологический - преднастрочные реакции в анализаторных системах организма; психологический - самопобуждение малозначимости происшедшего происшедшего; социальный – преднамеренное избегание конфликтной ситуаций.

Эти упражнения помогут научить свой организм приспособливаться (адаптироваться) к возникающим трудностям, какие бы они не были.

2) Положительные эмоции.

Музыкотерапия. Музыка заметно сглаживает депрессию, а порой и полностью излечивает ее. Слушать музыку лучше в одиночестве, расслабившись, в полусонном состоянии.

Эмоциональную возбудимость погашают сонаты для фортепиано Бартока. Слушать по настроению 2-3 месяца. Раздражительность устраняется при прослушивании Кантаты №2 Баха, «Лунной сонаты» Бетховена (лучше после обеда в течение 12 дней). Тревожность исчезает, если слушать Шопена, вальсы Штрауса, «Мелодии» Рубинштейна (по утрам 3-4 недели). Злобность, агрессивность уменьшают «Итальянский концерт» Баха, пьесы «Финляндия» Сибелиуса (ежедневно утром и вечером в течение 1 месяца).

Астению сглаживают прелюдии и фуги ми-минор Баха, увертюра «Эгмонт» Бетховена, Шестая симфония Чайковского, Венгерская рапсодия №2 Листа (слушать по утрам 1 месяц).

Головные боли заметно уменьшаются при прослушивании опер

«Фиделио» Бетховена, «Дон-Жуан» Моцарта, Венгерской рапсодии №1 Листа, музыки к драме «Маскарад» Хачатуряна (слушать перед ужином в течение 14 дней, через 2 недели – повторить).

Гипертоническая болезнь ослабевает, если, предчувствуя повышение давления, прослушать «Ре- минор для скрипки» Баха (курс лечения 1-2 месяца).

3) Эмоции и самочувствие.

Разные эмоции оказывают различное действие на организм человека. Когда мы испытываем положительные эмоции, зрачки глаз расширяются, а когда отрицательнее – сужаются. В глазах отражается интеллект, в движениях губ, морщинах на лице- преобладающие эмоции: при удивлении или испуге человек мигает; если отводит взгляд при высказывании ему просьбы – это отказ в ее выполнении. Изменение деятельности вегетативной нервной системы возможно по следующей схеме: мысль_ самовнушение- эмоции - стресс – изменение функции внутренних органов в нужную сторону. При сильных или длительных воздействиях нервные клетки впадают в состояние торможения. Это – ключ к воздействию на центральную, нервную систему.

Положительные эмоции. Мы почему - то забываем, что в нашем мозгу заложены возможности радовать себя, не ожидая чуда появления этого чувства со стороны. Способ чрезвычайно прост, его основа – улыбка. Как только проснулись – улыбнитесь. Подумайте о чем-нибудь приятном в наступающем дне и снова улыбнитесь. Улыбайтесь и по вечерам перед отдыхом ко сну. Из всех телесных движений смех- самое здоровое : он активизирует и бодрит весь организм.

Для снятия напряжения: сядьте поудобнее, спину держите прямо. Мышцы, в том числе мышцы лица, расслабьтесь. Дыхание – ровное. Глубокий вдох, одновременно зажмурьтесь на 2-3 секунды с напряжением мышц лица. Расслабьтесь, сделайте глубокий вдох, постепенно открывая глаза. Во время медленного выдоха улыбнитесь

несколько раз.

4) Влияние цветового спектра.

Каждой эмоции соответствует свой цвет: спокойствию-зеленовато-синий, отвращению – сине-фиолетовый и т.д. один из способов управления эмоциями – усиление их ослабление с помощью индивидуальной цветовой шкалы. Установлено , что длинноволновая часть цветового спектра действует возбуждающе (красный, оранжевый, желтый), а коротковолновая – успокаивает или угнетает (голубой, синий, фиолетовый).

Чтобы преодолеть отрицательное эмоциональное состояние, надо отвлечься от него и сосредоточиться на объекте, вызывающем положительную эмоцию, вызывающем положительную эмоцию, например на красивом цветке, или любимой мелодии, или просто на подсчете собственного пульса.

Полезна предварительная «проработка» своего поведения в случае возникновения стрессовых обстоятельств. Вы получаете так знания, которые пригодятся для решения трудного вопроса, специальную тренировку эмоциональной реакции на неожиданные ситуации. Предлагаемый путь – это не уход от трудностей, а их преодоление.

IV. Итог урока.

Домашнее задание: знать понятие о режиме. Периодичность труда и отдыха.

Урок 3. «Основные элементы жизнедеятельности человека (умственная и физическая нагрузка, активный отдых, сон, питание и др.), рациональное сочетание элементов жизнедеятельности.

Цель: познакомить обучающихся с понятиями: «основные элементы жизнедеятельности человека; рациональное питание; «отдых».

Учебно-наглядный комплекс: таблица «Составляющие здорового образа жизни и их влияние на здоровье человека».

Ход урока I.

Организационный момент.

II. Проверка домашнего задания.

Ученики отвечают на вопросы:

- что включает в себя понятие о режиме?

- какова должна быть периодичность труда и отдыха? Учитель оценивает ответы обучающихся.

III. изучение новой темы.

1. Рассказ учителя .

Основными элементами жизнедеятельности человека являются:

•Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то 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, то есть жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами.

- Правильное питание – это важнейшее условие здоровья человека, его работоспособности и долголетия. Это, значит, получать с пищей в достаточном количестве и в правильном соотношении белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду – строительные материалы и топливо для нормальной работы нашего организма.

- Отдых – это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности. Сон является важнейшим ежедневного отдыха человека, сон нельзя ничем заменить, он ничем не компенсируется. Важно выработать привычку ложиться спать и вставать в одно и то же время, научиться быстро засыпать и крепко спать. Важно уметь активно отдыхать в конце недели и года после продолжительных нагрузок.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя «душе лениться».

Академик Н.А.Амосов предлагает ввести новый медицинский термин «количество здоровья» для обозначения меры резервов организма.

Все элементы режима жизнедеятельности человека (труд, сон, отдых, питание) во многом индивидуальны. Высоким уровнем работоспособности, здоровья и долголетия будет обладать тот, кто придерживается требований здорового образа жизни. Долгожитель Кавказа Махмуд Эйвазов, который прожил 152 года, считал, что секрет кроется в выполнении пяти правил:

- 1) Ежедневный труд (его трудовой стаж- 135 лет);
- 2) Закаленное тело;
- 3) Закаленные нервы и хороший характер;
- 4) Правильное питание;
- 5) Горный климат.

2. Компетентное мнение.

Рассказ врача (медработника) или учителя о правильном питании.

Правила питания.

Основной принцип питания – умеренность, основная тенденция –сведение суточного рациона к рациональному, адекватному минимуму, главное условие правильного построения пищевого режима – разнообразие стола.

Есть ровно столько, сколько нужно, чтобы покрыть затраты энергии (при идеальном весе).

Из-за стола выходить ощущением легкого голода.

Не нарушать основных элементов режима питания (ешьте с учетом вашего биологического ритма, в основном, суточного).

Включать в суточный рацион как можно больше овощей, фруктов, ягод в натуральном виде. Разнообразить меню.

Ограничивать себя в рафинированной пище, особенно сладких блюдах. Желательно исключить жареную пищу и сократить употребление соли до 4-6 г в сутки.

Пища усваивается, если есть аппетит, нормально работает желудочно-кишечный тракт, правильно протекает обмен веществ и сохранена регулирующая деятельность центральной нервной и эндокринной систем.

Аппетит- это и инстинкт, и привычка (условный рефлекс на время, обстановку и т.п.). как инстинкт – это чувство натурального голода, но поскольку на него накладываются привычки, то они и диктуют большей частью время приема пищи.

В связи с этим необходимо отличать чувство натурального голода от аппетита, вырабатываемого привычкой; последняя может быть и у сытого человека под влиянием свойств пищи (вкуса, запаха, алкоголя и т.д.). Повышению аппетита способствуют также обильная плотная еда, так как при ней в пищевом центре поддерживается состояние возбуждения.

Признаки острого голода (по инстинкту) – желание простой, натуральной пищи без вкусовых приправ, общая слабость. Аппетит насиловать не надо, его надо ждать (при его отсутствии), ибо еда без чувства голода менее полезна.

В приеме пищи должен быть следующий режим: не рекомендуется есть сразу после пробуждения от сна и менее чем за 2-3 часа до отхода ко сну, интервалы между приемом пищи должны быть не менее 4-5 часов.

Не рекомендуется прием пищи при физической и умственной усталости, в этом случае перед приемом пищи следует отдохнуть, ибо сам процесс переваривания нуждается в затрате энергии.

Принимать пищу лучше в одни и те же часы. Это

поддерживает выработанные условные рефлексы, улучшает аппетит и усвоение пищи. Беспорядочный прием пищи, особенно перед сном, способствует появлению различных заболеваний, ожирению.

Суточная калорийность для современного человека явно завышена. По нашим наблюдениям, суточная калорийность в 3000 ккал допустима только лицам с высокими потерями энергии при значительной физической нагрузке. Здоровым лицам без таких потерь достаточно 2000-2200 ккал. Лицам, склонным к полноте – не более 1800 ккал в сутки.

V. Итог урока.

-какие пищевые привычки могут привести к нарушениям в состоянии здоровья?

- какие основные группы продуктов должны входить в рацион питания?

- какие факторы влияют на формирование рациональной привычки питания?

Домашнее задание. Ответить на вопросы: есть ли долгожители в вашей семье? В чем секрет долгожительства в вашей семье? Проанализировать свой пищевой рацион с точки зрения полноценности и разнообразия.