



● «БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ С МОЛОДУ»





Ц. Формирование знаний о здоровом образе жизни

Задачи:

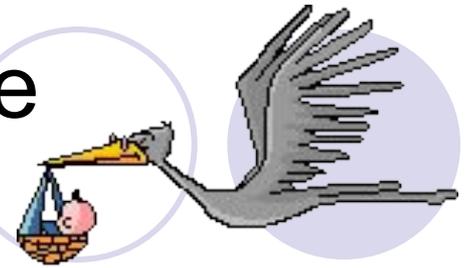
- Продолжить знакомство с особенностями строения своего организма
- Оценить состояние своего здоровья
- Продолжить воспитание ценностного отношения к своему здоровью

Какие пословицы о здоровье вы знаете?

- Береги себя смолоду (французская)
- Болен – лечись, а здоров – берегись (русская)
- Здоровому – каждый день праздник (турецкая)



От чего зависит здоровье человека?



- От наследственности
- Условий жизни
- Поведения



Все правильно! Если родители больны, малыш здоровым не родится. Это закон. Посейте в землю незрелое семя и посмотрите, какие всходы получите: нежизнеспособные и больные

По мнению ученых, здоровье на 50 %
зависит от образа жизни

- Что же такое здоровье?

«Здравствуйтесь!», – говорим мы
ежедневно, «Будь здоров!», – бросаем
на ходу, не вдумываясь в смысл.

О здоровье написаны тысячи книг, дано
бесчисленное количество советов.

Почему же при все возрастающем
уровне медицины наше здоровье
ухудшается?!



Попытаемся произвести самоконтроль текущего состояния здоровья

На листочках поставьте:

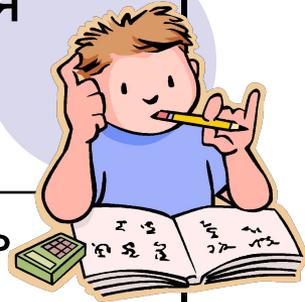


- **1 балл**, если состояние в норме
- **минус 1 балл**, если есть отклонение
- **0 баллов** – промежуточное состояние

| Показатели | Хорошее состояние, норма | Отклонения | Причины отклонений |
|------------|--|--|--|
| 1.Кожа | Гладкая эластичная | Шелушение, зуд, пигментные пятна | <ul style="list-style-type: none"> - Не полноценное питание (недостаток витаминов и минеральных веществ) - Раздражение кожи одеждой, средствами личной гигиены |
| Язык | Влажный розовый | Сухой с белым налетом | |
| 2.Ногти | Гладкие прозрачные без наслоений, утолщений, пятен | Ломкие Слоятся Имеют пятна и утолщения | <ul style="list-style-type: none"> - Не полноценное питание - Поражение грибком |

| Показатели | Хорошее состояние, норма | Отклонения | Причины отклонений |
|-----------------|--|---|---|
| 3. Волосы | <p>Гладкие</p> <p>Имеют естественный блеск</p> <p>Быстро растут</p> | <p>Ломкие, тусклые с секущимися концами. Растут медленно. При расчесывании выпадают в больших количествах</p> | <p>Общее заболевание, ослабление организма</p> <p>Заболевание кожи головы</p> |
| 4. Самочувствие | <p>Если вы ощущаете бодрость</p> <p>Достаточно сил для выполнения работы</p> | <p>Часто испытываете усталость, слабость, угнетенное состояние (без особых причин)</p> | <p>Состояние нервной системы</p> |

| Показатели | Хорошее состояние, норма | Отклонения |
|---------------------------------|---|--|
| 5. Умственная работоспособность | Выполняя домашнее задание легко можете сосредоточиться | Часто отвлекаетесь Быстро устаете Не можете справиться с мыслями |
| 6. Работоспособность физическая | Без остановок поднимаетесь на 5 этаж Отсутствие одышки | Одышка |
| 7. Сон | Быстро засыпаете Крепкий сон Встаете отдохнувшими | Долго не можете заснуть Рано просыпаетесь Пробуждаетесь среди ночи |



| Показатели | Хорошее состояние, норма | Отклонения |
|---|---|---|
| 8. Настроение | <p>Если вы жизнерадостны Увлечены какой-либо деятельностью Надеетесь на лучшее в любой жизненной ситуации (приподнятое)</p> | <p>Часто испытываете скуку, печаль Страх в тяжелых жизненных ситуациях (подавленное)</p> |
| 9. Аппетит | Хороший | Плохой |
| 10. Иммуни-тет  | <p>Высокий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Редко болеете - Быстро выздоравливаете, без осложнений - Можете устоять перед болезнью даже в период эпидемии | <p>Низкий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Болеете чаще двух раз в год - Легко простужаетесь |

| Показатели | Хорошее состояние, норма | Отклонения | Причины отклонений |
|--|--|---|---|
| 11. Приспособляемость к условиям среды | <p>Изменение погоды не отражается на самочувствии</p> <p>Нет тяжести в теле и головной боли в ненастную погоду</p> <p>Легко переносите поездки в любом виде транспорта</p> | <p>При изменении погоды чувствуете себя разбитым, ощущаете сонливость, головную боль</p> <p>Плохо переносите поездки в транспорте (тошнота, головокружение)</p> |  |
| 12. Определение массы тела | <p>В норме:</p> <p>масса тела (кг) = рост (см) – 100 + - 5 кг</p> | <p>Избыточна</p> <p>Недостаточна</p> | <p>Нарушение обмена веществ</p> <p>Неправильный образ жизни</p> |

Уровень здоровья

От 10 до 12 баллов – высокий

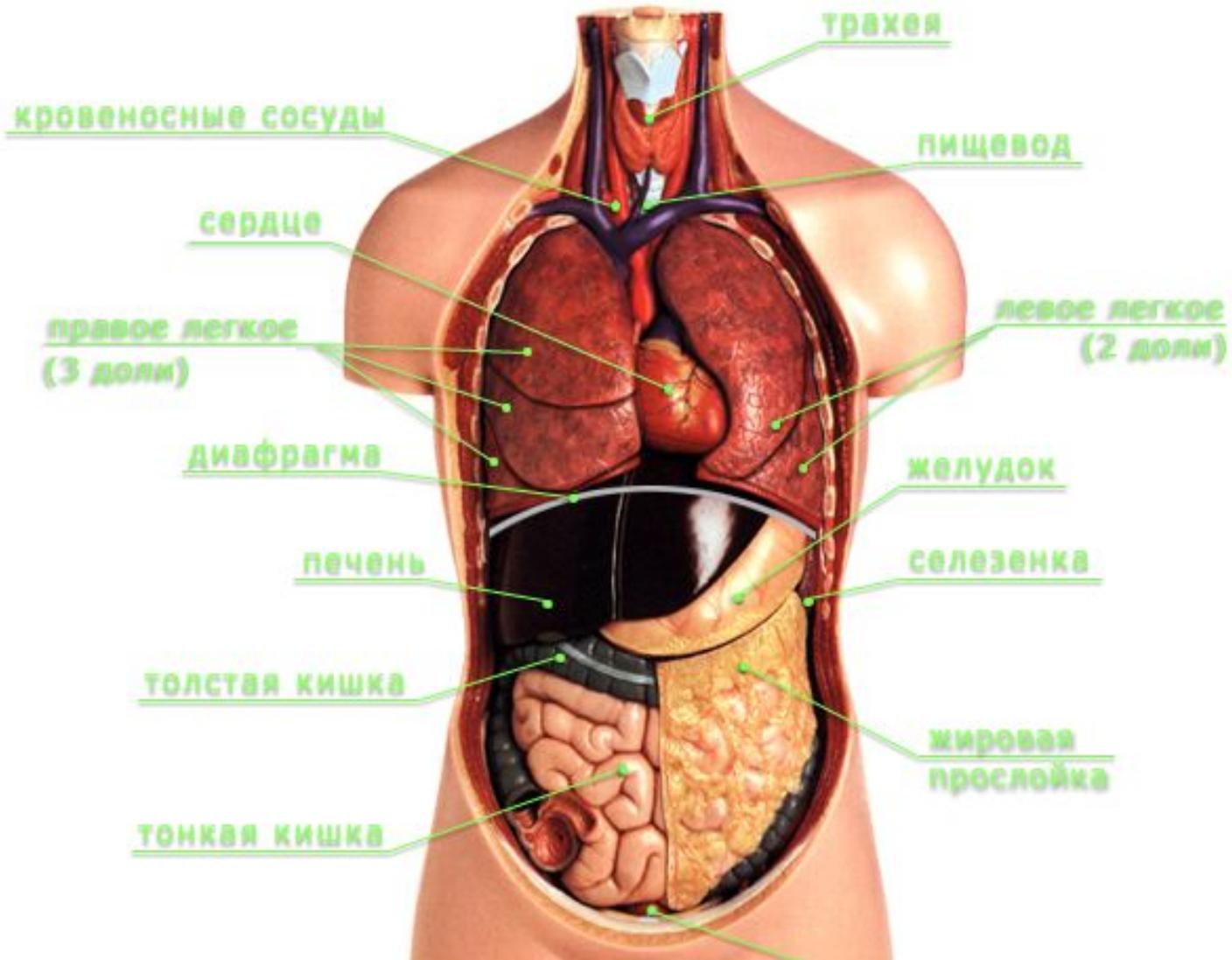
6 – 9 баллов – средний

Меньше 6 баллов – низкий



- Как можно улучшить состояние здоровья?
- Какой образ жизни будет способствовать сохранению и укреплению здоровья?

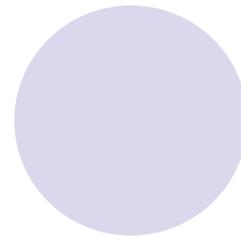
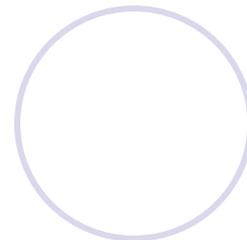
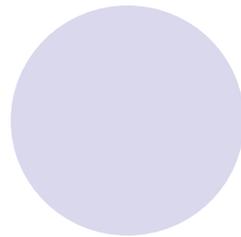
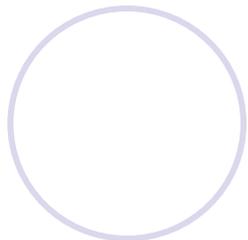
Управлять своим организмом может только тот, кто знает строение своего тела



органам. Кровь доставляет им
кислород из легких и
питательные вещества
из переваренной пищи

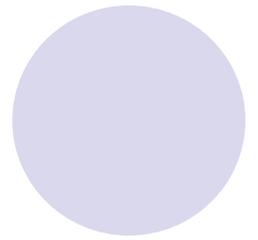
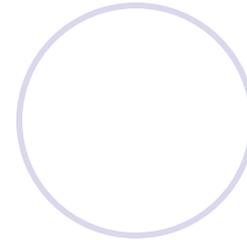
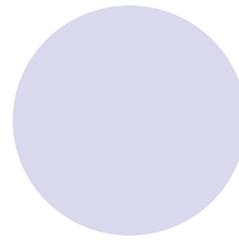
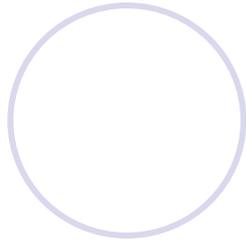
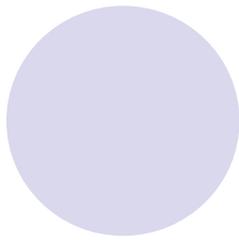
- У каждого человека есть сердце, которое как насос подает кровь ко всем органам. Кровь доставляет им кислород из легких и питательные вещества из переваренной пищи.





- Приложи ухо к чьей-нибудь груди, и ты услышишь звуки, похожие на ритмичные удары барабана. У детей сердце делает от 80 до 90 ударов в минуту, у взрослых медленнее. У ребенка оно размером с апельсин, у взрослого – с небольшой грейпфрут. Каждый день оно делает 12 тысяч ударов (и когда ты спишь, и когда бодрствуешь!)





- Мы должны беречь свое сердце. Физические упражнения укрепляют сердце, точно так же, как мышцы рук и ног
- А если сидеть целыми днями и ничего не делать, то рано или поздно сердце перестанет хорошо работать!



Вот несколько правил. Соблюдай их, чтобы сохранить свое сердце здоровым!

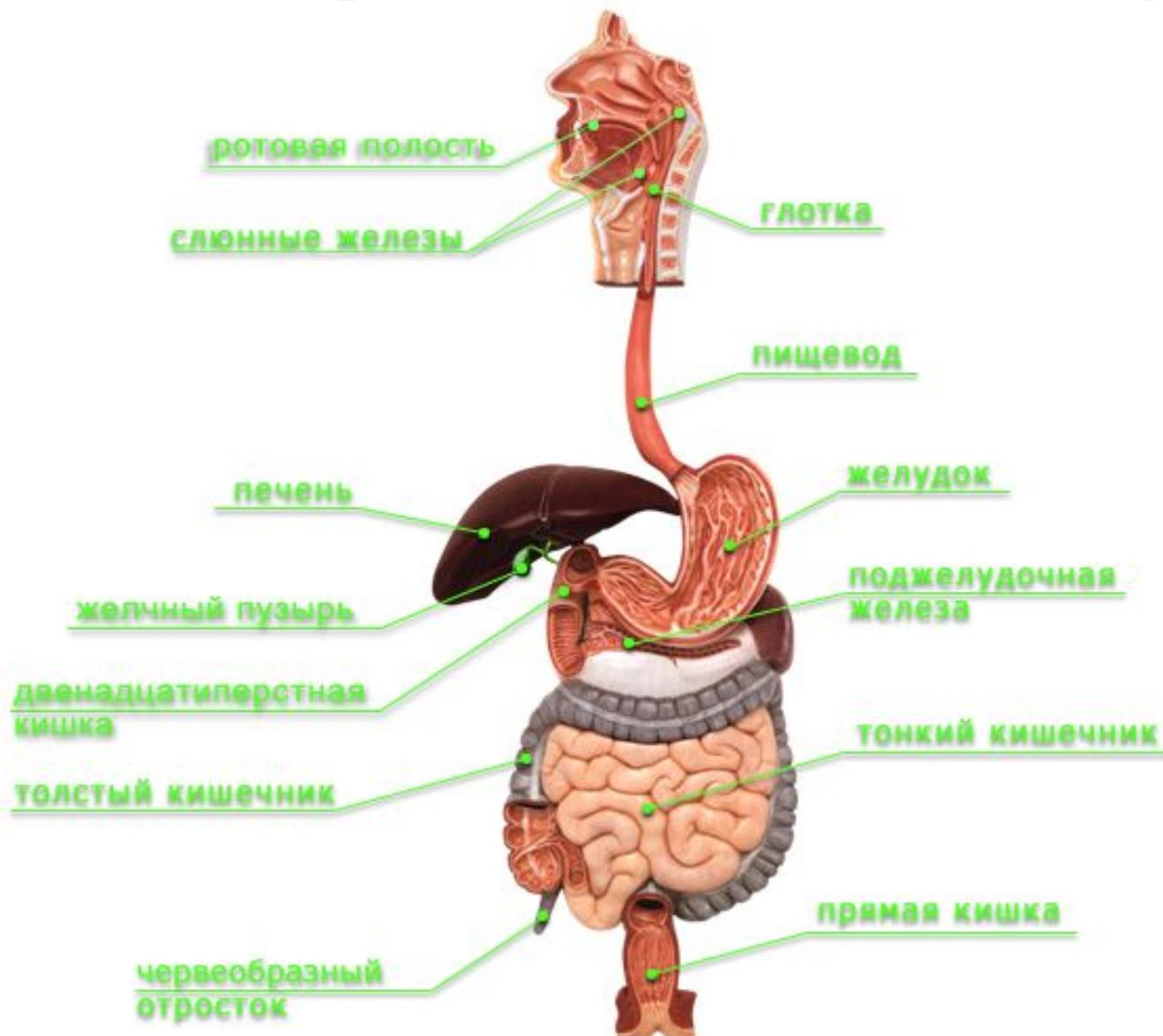
- Регулярно занимайся физкультурой, бегай и играй в подвижные игры
- Не ешь слишком много, чтобы не растолстеть
- Если ты болен, лежи в постели, сколько велел врач
- Старайся не слишком уставать от быстрых игр и не переутомляться



Почти 2500 лет назад лучшему воину скороходу было поручено сообщить жителям Афин о победе греков над персами в Марафонской долине. Гонец пробежал около 40 км за 3 часа. Появившись на площади, он крикнул: «Мы победили!» – и упал мертвым. Произошла внезапная остановка сердца от чрезмерного напряжения.

- Обязательно спи ночью 8 – 10 часов

Желудочно-кишечный тракт



Желудок

- Занимает небольшую часть живота – левый верхний угол пониже ребер. Кроме желудка в брюшной полости находится кишечник, печень, почки.
- Отчего же у нас может болеть живот?
Оттого, что мы едим слишком быстро и плохо пережевываем пищу. При этом мы заглатываем много воздуха и в желудке образуется большой пузырь. Он давит на стенки желудка и вызывает боли



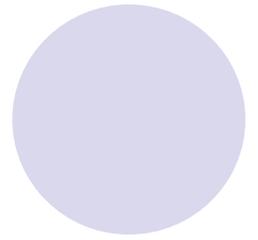
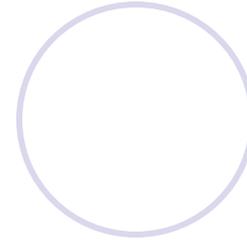
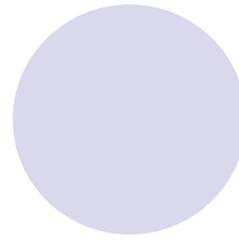
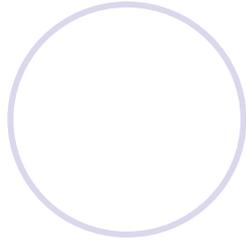
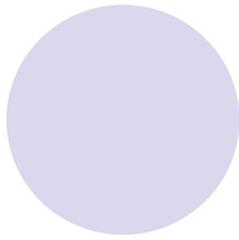


ИТАК:

- Ешь медленно и тщательно пережевывай пищу, прежде чем проглотить ее
- Никогда не переедай
- Не пей слишком много газированной воды: углекислый газ может вызвать боли в животе
- Не ешь много жирной, острой и жареной пищи
- Не ешь продукты, которые несколько часов пролежали на солнце (особенно салаты)
- Когда ты огорчен, старайся есть поменьше
- Ежедневно ешь овощи (400 г) и фрукты (хотя бы один в день – мандарин, яблоко)







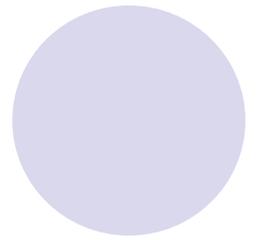
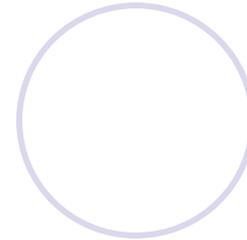
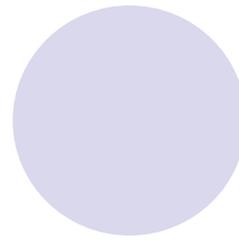
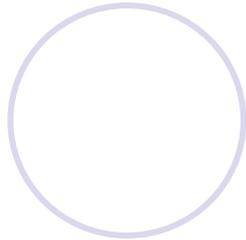
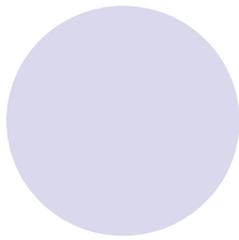
- Хочется вспомнить мудрецов: «В здоровом теле – здоровый дух!» Грусть и уныние забирают наши силы, а значит разрушают здоровье
- Светлые мысли способны излечить. Да и долгожители не скрывают секретов, как продолжить свой земной путь:



Правильный образ жизни



Гармония с природой и с самим собой, со своей душой



- Надеемся, что у вас появилась потребность бережно относиться к своему здоровью. Кто из нас действительно заботливо относится к собственному организму:

ежедневная зарядка,

закаливание,

правильное питание,

нормальный сон,

чередование умственных и физических

нагрузок

мера во всем?!



Тест, составленный американскими медиками

- Средняя продолжительность жизни людей постоянно растет. Но каждого, естественно, интересуют его шансы на долголетие. Ответайте на вопросы совершенно искренне, а над некоторыми еще и поразмышляйте. Может быть, вам необходимо в чем-то изменить свой образ жизни.
- Возраст не имеет значения, все равно – вам 14 лет или 50. Но чем раньше вы откажетесь от вредных привычек, тем лучше.
- Итак, возьмем число 72. Из него надо будет вычитать или к нему прибавлять набранные в результате ответов очки.



- Если вы мужчина, вычтите из 72 цифру 3. Женщинам следует прибавить к 72 цифру 4 – они живут в среднем на 7 лет дольше мужчин. Следовательно, у мужчин берется за основу средняя продолжительность их жизни – 69 лет, у женщин – 76.
- Если вы живете в городе с населением более 1 млн. человек, то вычтите 2 года.
- Если вы живете в населенном пункте с населением менее 10 тыс. человек, то добавьте 2 года.
- Если вы планируете в будущем заниматься умственным трудом, отнимите 3 года, если физическим – прибавьте 3 года.
- Если вы занимаетесь спортом пять раз в неделю хотя бы по полчаса, то прибавьте 4 года, если два-три раза – прибавьте 2 года.

- Если в будущем вы собираетесь вступить в брак – добавьте 5 лет, если нет – вычтите по одному году за каждые 10 лет холостой жизни (начиная с 25-летнего возраста).
- Если вы постоянно спите больше 10 ч, вычтите 4 года, если по 8 – 10 ч – ничего не вычитайте.
- Если вы плохо спите, отнимите 3 года. Большая усталость, как и слишком продолжительный сон – признак плохого кровообращения
- Если вы нервный, вспыльчивый, агрессивный человек, отнимите 3 года, если спокойный, уравновешенный – добавьте 3 года.
- Если вы счастливы, добавьте 1 год, если несчастливы, отнимите 2 года.
- Если вы собираетесь получить среднее образование, добавьте 1 год, если высшее – 2 года.
- Если ваша прабабушка или прадедушка дожили до 85 лет, то добавьте 2 года, если оба дожили до 80 – 4 года, если кто-то из них скоропостижно скончался, не дожив до 50 лет (умер от инсульта, инфаркта и т.д.), вычтите 4 года.



- Если кто-то из ваших родственников, не дожив до 50 лет, скончался от рака, инфаркта и др., вычтите 3 года.
- Если вы выкуриваете больше трех пачек в день, отнимите 8 лет, если 1 пачку – 6 лет, меньше пачки – 3 года.
- Если каждый день вы выпиваете хоть каплю спиртного, вычтите 1 год.
- Если ваш вес по сравнению с нормальным для вашего возраста и роста превышает 20 кг, вычтите 8 лет, если 15 – 20 – 4 года, 5 – 15 кг – 2 года.
- Число, которое получится в итоге, и есть тот возраст, до которого вы можете дожить.

Но, конечно, вы проживете дольше, если будете лучше следить за собой и откажетесь от вредных привычек!



Нужно:



- В меру есть
- Побольше пить воды
- Заниматься спортом
- Дышать свежим воздухом
- Больше ходить
- В меру спать
- Просыпаться с улыбкой
- Почаще смеяться
- Любить жизнь



Не нужно:

- Употреблять спиртное
- Курить
- Переедать
- Дуться на окружающих

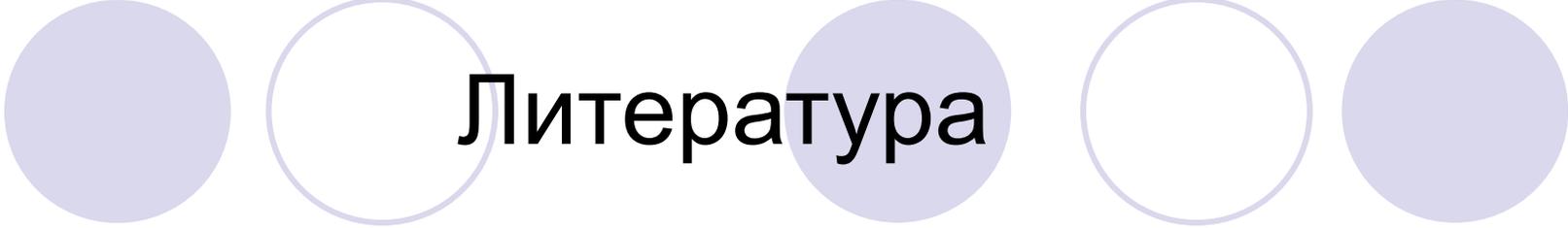




Карта здоровья

(заполните самостоятельно)

| Мои болезни, недостатки внешности | Рекомендации врачей- специалистов, родителей | Мои действия |
|---|---|--------------|
| | | |



Литература

1. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. – М.: Просвещение, 1989
2. Роберт Ротенберг. Расти здоровым // Детская энциклопедия для здоровья.– М.: Физкультура и спорт, 1992. – 590 с.
3. Биология в школе №№ 3/1997 с.28; 7/2000 с.5, 19; 1/2001 с.19; 2/2001 с.3