

Внеклассное мероприятие

Строим дом своего здоровья

Существует несколько трактовок понимания **здоровья**:

здоровье

- отсутствие заболеваний

здоровье

- умение человека осознавать свои потребности и удовлетворять их



А вот как считают обучающиеся.

А вот как считают обучающиеся:

Здоровье – это хорошее самочувствие.

Здоровье – условие выживания.

Это то, о чем начинаешь заботиться, когда оно наполовину утрачено.

Здоровье – это то, что дается природой, и тут уж ничего не поделаешь.

Оказывается, проблема здоровья находится в поле внимания нынешних обучающихся

Представим себе красивый и добротный дом. Все в нем ладно, и построен он на века. Если мыслить образно, то наше здоровье можно представить в виде дома, который сейчас постепенно строит каждый из детей. Каким он будет – кривым, покосившимся или, на зависть окружающим, крепким и долговечным?



Давайте попробуем построить дом нашего здоровья вместе!

1. Стоит ли строить?

Ребята не пришли к единому мнению...

- Если человек родился болезненным, то тут уж ничего не поделаешь.
- Из-за плохой экологии многие изначально нездоровы.
- У меня соседскому мальчику 2 года, а он уже в очках. Когда же он успел растерять зрение?
- Многие говорят о здоровом питании, но ведь многие люди живут бедно и едят то, что есть.
- Все вокруг твердят. Что надо много двигаться, это полезно. Но ведь сколько уроков!
- А как же Суворов: в раннем детстве он был хилым и болезненным, что не помешало ему после работы над собой стать сильным и уважаемым полководцем.
- Но ведь и при этом условии одни люди живут гораздо дольше других.
- Многие болезни заложены в генах. Кроме того, не все мамы, ждущие ребенка, понимают, что хорошо для него, а что плохо.
- Здоровая пища вовсе не дороже, чем привычная для многих. Просто в ней больше овощей, фруктов, молока. А мясо вредно!
- У нас в техникуме много спортсменов. И они – не самые худшиестуденты. Можно найти время, если поставить цель.

Что же влияет на здоровье человека?

- Наследственность
- Образ жизни
- Окружающая среда
- Качество
медицинских услуг

Что же из перечисленного составляет фундамент
здоровья?

наследственность

- **Статистика свидетельствует, что долголетие бабушки и дедушки (не менее 85 одного из них и не менее 80 – двух) повышает шансы внуков на срок жизни превышающий среднестатистический. Скоропостижная смерть одного из этих прародителей в возрасте до 50 лет от сосудистых или онкологических заболеваний говорит о необходимости профилактики этих заболеваний у потомков.**

Полезно поинтересоваться и здоровьем родственников старшего поколения, т.к. предрасположенность ко многим заболеваниям передается по наследству. Например, гипертония, диабет, рак.

Строительный материал для дома.

Что станет главным строительным материалом?

**Здоровый образ
жизни**

**Здоровое
питание**

**Двигательная
активность**

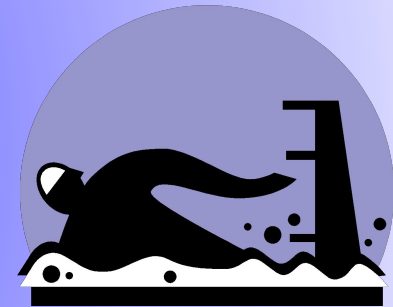


**Регуляция
эмоционального
состояния**

**Режим
труда и
отдыха**

Это интересно!

Американские медики разработали тест «Доживете ли вы до 70?», который дает возможность оценить факторы риска различных видов образа жизни человека. Ученые собрали большой фактический материал и сделали выводы относительно влияния некоторых особенностей образа жизни человека на его долголетие. Оказалось, что физический труд, в отличие от умственного, прибавляет несколько лет жизни. Спорт также увеличивает ее продолжительность. Установлено, что лица, занимающиеся спортом 5 раз в неделю, живут на 4 года дольше, чем те, кто игнорирует физические нагрузки или обращается к спорту лишь эпизодически.



Это интересно!

Длительный сон (свыше 10 часов в сутки) отрицательно влияет на продолжительность жизни, сокращая ее на 4 года по сравнению с 7-8-часовым сном, что объясняется снижением двигательной активности, а значит, и ухудшением кровообращения. Доказано, что агрессивные люди вспышками гнева укорачивают свой век, тогда как спокойные – удлиняют его благодаря собственной уравновешенности. Разница в продолжительности жизни этих двух категорий лиц составляет шесть лет. На продолжительность жизни отрицательно влияют курение, употребление наркотиков, алкоголя, положительно влияет образование: среднее удлиняет ее на год, высшее – на два. Образование развивает интеллект и культуру, которые влияют на всю организацию жизни человека.

Тест-анкета для самооценки обучающимися факторов риска ухудшения здоровья

- 1. Я часто сижу сгорбившись или лежу с искривленной спиной.
- 2. Я ношу сумку (часто тяжелую) обычно в правой руке.
- 3. У меня есть привычка сутулиться.
- 5. Я не занимаюсь оздоровительной гимнастикой(физзарядка, спортивные секции, плавание)
- 6. Я занимаюсь тяжелой атлетикой.
- 7.Я питаюсь нерегулярно, кое-как.
- 8. Нередко читаю при плохом освещении лежа.
- 9. Я не забочусь о своем здоровье.
- 10. Бывает, я курю
- 11. Помогает ли тебе школа заботиться о здоровье?

А) да Б) нет В) затрудняюсь ответить

12. Помогли ли тебе занятия в школе создать дома полезный для здоровья образ жизни?

А) да Б) нет В) затрудняюсь ответить

13. Какие состояния для тебя наиболее типичны на уроках?

А) безразличие Б) заинтересованность В) усталость Г) сосредоточенность

Д) волнение Е) что-то другое

14. Как, по твоему мнению, влияют учителя на твоё здоровье?

А) заботятся о моем здоровье Б) наносят вред своими методами преподавания

В)подают хороший пример Г) подают плохой пример Д) учат, как беречь здоровье

Е)им безразлично моё здоровье

15. Как обстановка в школе влияет , по твоему мнению, на здоровье?

А) не оказывает заметного влияния Б) влияет плохо В) влияет хорошо Г)затрудняюсь ответить

Обработка результатов

По вопросам 1-10 по одному баллу начисляется за каждый положительный ответ.

По вопросам 11-12 балл начисляется за ответ «Б».

По вопросу 13 балл начисляется за ответы «А», «В», «Д».

По вопросу 14 балл начисляется за ответы «Б», «Г», «Е».

По вопросу 15 балл начисляется за ответы «Б», «Г».

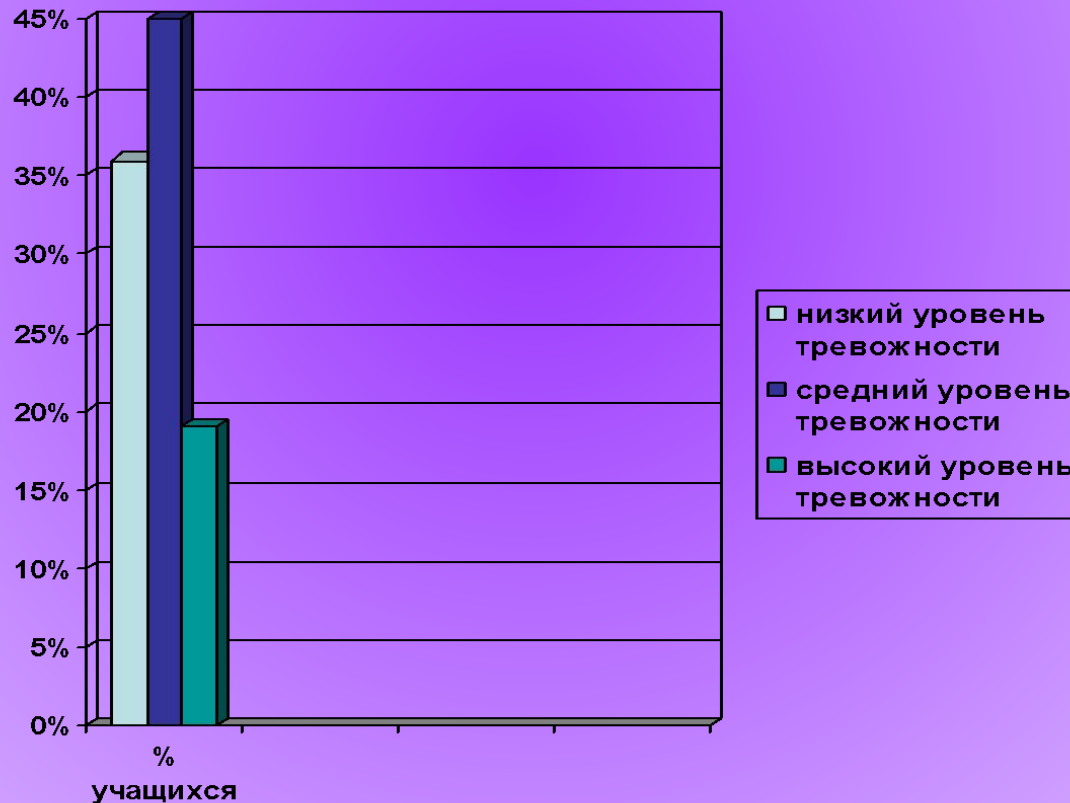
Затем полученные баллы суммируются.

Благополучным считается результат, составляющий более 6 баллов. «Зона риска» - более 12 баллов.

Очень больно по здоровью «бьют» стрессы, связанные со страхами, неуверенностью, обидами, грубостью окружающих.

И первая ступень к стрессу – состояние тревожности

"Самооценка учащимися школьных ситуаций Кондаша"



"Самооценка учащимися школьных ситуаций Кондаша"

Оцени, пожалуйста, каждую ситуацию в баллах в зависимости от того, насколько она может вызвать у тебя тревогу:

0 – ситуация не волнует; 1 – волнует незначительно;
2 – достаточно волнует; 3 – волнует очень сильно.

Ситуации

1. Ответ у доски.
2. Разговор с директором.
3. Преподаватель решает, кого спросить.
4. Тебя критикуют и в чем-то упрекают взрослые.
5. Выполнение контрольной работы.
6. Ожидание родителей с родительского собрания.
7. Сдача экзамена.
8. Участие в соревнованиях, конкурсах.
9. Непонимание объяснений учителя.
10. Неожиданный вопрос учителя.
11. Не получается домашнее задание.
12. Принятие важного решения.
13. Тебя критикуют товарищи, одноклассники.

Оценка результата:

до 20 баллов – низкий уровень тревожности;
20-30 баллов – средний уровень тревожности;
более 30 баллов – высокий уровень

Правильное питание - первый шаг к здоровью.



Попытайтесь распределить их по следующим принципам, обосновывая свой выбор. Каждая группа должна распределить продукты на три части: те, которые необходимо включать в рацион **с осторожностью**, те, которые давать ребёнку **не рекомендуется** те, присутствие которых должно быть **обязательным**.

- 1 группа - делает отбор для ребенка 3-5 лет
- 2 группа - для школьника среднего и старшего звена.
- 3 группа - для пожилого человека.

Детям дошкольного возраста не рекомендуется резко вводить в рацион такие продукты как грибы, мёд, ягоды, фрукты и овощи красной окраски, так как она могут вызвать аллергию у ребёнка.

Обязательно в рационе должны присутствовать молочные продукты, нежирные сорта мяса, рыба, овощи и фрукты, натуральные соки.

До трёх лет лучше совсем не давать ребёнку шоколад и шоколадные конфеты.

Детям школьного возраста нельзя острое, жирное, газированные лимонады, чипсы, гамбургеры. С осторожностью нужно употреблять какао. В рационе должно быть достаточно овощей и фруктов, натуральных соков.

Пожилым людям для укрепления костей необходим кальций, источником которого являются молочные продукты, рыбу, мясо. Лучше ограничивать приём сладкого. Кушать больше овощей и фруктов, натуральных соков.

Цвет продуктов может не только создать хорошее настроение, но и сохранить здоровье.



http://rodn-i-k.narod.ru/index.html

Find in page Find next Voice Fit to width

САМ СЕБЕ ПОМОГИ!!!

[Профессию выберите](#) [Здоровыми станьте](#) [Конфликты научитесь решать](#) [Комнатные растения выберите](#) [Работу найдите](#) [Диету подберите](#) [Реферат напишите](#)

(Новое: ориентируйтесь в матрице профсамоопределения)

[Тестироваться потренируйтесь](#) [Резюме составьте по образцу](#) [К экзаменам подготовьтесь](#) [Ароматерапией воспользуйтесь](#) [К собеседованию подготовьтесь](#) [Права личности изучите](#) [Цвет и форму познайте](#) [Экскурс совершите в "Мир увлеченных"](#)

Новые: [тест 1](#), [тест 2](#)

[Выставку детских рисунков посетите, посвященную Дню рождения Санкт-Петербурга](#) [Карьеру в СПб и Ленинградской области начните с востребованных профессий](#) [Рабочую команду создайте](#)



Выбор профессии, психология здоровья, ароматерапия, программы обучения и развития, умение решать конфликты, написать резюме, быть готовым к тестированию и собеседованию с работодателем, выбрать комнатные растения лично для себя, подготовиться к экзаменам, ... Авторы проекта Вас приглашают найти ответы на эти и многие другие актуальные вопросы на данном сайте, большинство страниц которого создано благодаря доброжелательной и высокопрофессиональной помощи специалистов СПб ФНО (ИТМО)

<http://rodn-i-k.narod.ru/>





ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

[Гармония души и тела : лечение телесных болезней начинайте с решения психологических проблем](#)

[Цвет продуктов лечит и создает хорошее настроение](#)

[Простая пища для творчества, радости, развития ума](#)

[Продукты исцеляющие](#)

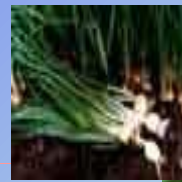
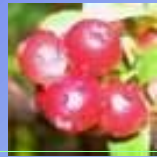
[Диеты звезд кино и эстрады попробуйте](#)

[Вернуться на главную](#)

[Напишите мне](#)

Цвет продуктов и здоровье

КРАСНЫЙ



ЗЕЛЕНЫЙ

Красный цвет **согревает**, дает много **энергии** и поднимает **настроение**. Те, кто постоянно мерзнет зимой и осенью, могут включить "внутреннее отопление", употребляя чай из плодов **шиповника, бруснику, свеклу** и **краснокочанную капусту**. Красный растительный пигмент благодаря низкой частоте колебаний и большой длине волны обладает согревающим действием. Кроме того, красный активизирует пищеварение и обмен веществ, этот цвет бодрит, как никакой другой.

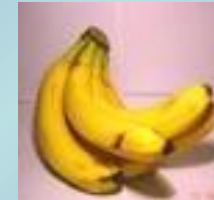
Зеленый цвет - это "законсервированная" жизненная энергия и целительная сила. Хотя зеленый и холодный цвет (как синий и фиолетовый), тем не менее он полезен зимой и осенью. Салаты, зелень, капуста брокколи и т.д. противостоят воспалительным процессам, уничтожают болезнетворные бактерии и, таким образом, защищают от простуды.

ОРАНЖЕВЫЙ



Оранжевый снимает спазмы прибавляет сил. Продукты оранжевого цвета - морковь, тыква, апельсины - идеальны для подготовки организма к зиме. Апельсины нейтрализуют яды. Содержащиеся в овощах и фруктах оранжевого цвета каротины защищают клетки.

ЖЕЛТЫЙ



Желтый наделяет положительной энергией и успокаивает. Когда дни становятся короче, вы можете восполнить недостаток солнца желтыми лакомствами (кукурузой, бананами, манго). Как и солнечный свет, они улучшают настроение, снимают симптомы депрессии, успокаивают нервы. Кроме того, эти продукты содержат много витамина С, повышающего иммунитет.

А какие продукты полезны для поддержания творческого состояния организма, для укрепления памяти, для концентрации внимания, для повышения работоспособности и хорошего настроения?

**ПАМЯТЬ УКРЕПЛЯЮТ
МОРКОВЬ, АНАНАСЫ И
АВОКАДО**

Морковь стимулирует обмен веществ и облегчает запоминание, заучивание необходимого материала. Студентам перед экзаменом совсем неплохо съесть большую порцию тертой моркови с растительным маслом

Ананас необходим людям творческих профессий, тем кому нужно удерживать в памяти большие объемы текста или нотных знаков. Витамин С, которым богат ананас, помогает сосредоточиваться. К тому же в ананасе мало калорий.

Авокадо благодаря высокому содержанию жирных кислот - отличный источник энергии для кратковременной памяти.

**ТВОРЧЕСКОМУ СОСТОЯНИЮ
СПОСОБСТВУЮТ ИНЖИР И ТМИН**

Инжир благодаря содержащемуся в нем веществу, близкому по составу к аспирину, как бы "освежает" голову, делает мозг восприимчивым к новым идеям. Эфирные масла инжира разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом. Поэтому инжир настоятельно рекомендуется людям творческих профессий.

Эфирные масла, содержащиеся в тмине, прекрасно стимулируют нервную систему. Хорош чай из тмина: две чайные ложки измельченных листьев и семян на одну чашку.



Орехи укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность головного мозга. Перед ответственным выступлением, докладом, концертом ешьте больше орехов.



Креветки снабжают мозг жирными кислотами, которые укрепляют внимание. Достаточно съедать 100 граммов креветок в день. Но необходимо учесть, что солить их нужно только лишь после кулинарной обработки.

Репчатый лук снимает умственное переутомление и психическую усталость. Он способствует также разжижению крови, улучшает питание мозга человека.



ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

[Наверх](#)



Капуста снижает активность щитовидной железы, хорошо снимает нервозность и успокаивает



Лимон облегчает восприятие информации, ударная доза витамина С повышает работоспособность



Черника способствует улучшению кровообращения головного мозга, положительно влияет на зрение

Дом почти достроили.

Поговорим о влиянии на здоровье окружающей среды

Ученые отмечают, что опасными загрязнителями воздуха в помещениях являются древесно-стружечные плиты, из которых обычно делается мебель.

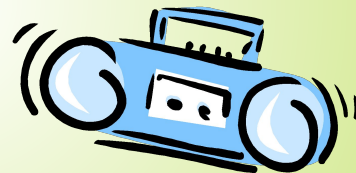
Их изготавливают из измельченной древесины и склеивающих составов.

В качестве связующего материала широко применяются пено- или аминопласты, которые выделяют формальдегид – вещество, вызывающие аллергию.

С течением времени поступление формальдегида в окружающую атмосферу уменьшается, поэтому старая мебель экологичнее.

Опасны также продукты неполного и полного сгорания, испарения жидких моющих веществ, клеев, освежителей, сигаретный дым.

- Не менее опасно электромагнитное излучение. В помещении электромагнитные волны излучают телевизоры, компьютеры, СВЧ – печи, сотовые телефоны. При покупке предпочтение отдавайте приборам с низкой мощностью и жидкокристаллическими дисплеями. Факторами риска являются и громкие звуки, разрушающие нервную систему, могущие привести к нарушению сна.



Так что же такое экология дома?

ЭКОЛОГИЯ ДОМА

- это и правильный подбор растений, и дизайн, и отношения, которые складываются между людьми, это и мысли и душевное состояние каждого человека

Цветы для кухни



алоэ

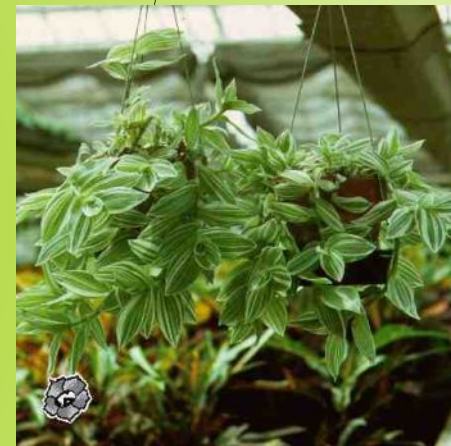


плющ

Цветы для спальни



КЛИВИЯ



традесканция

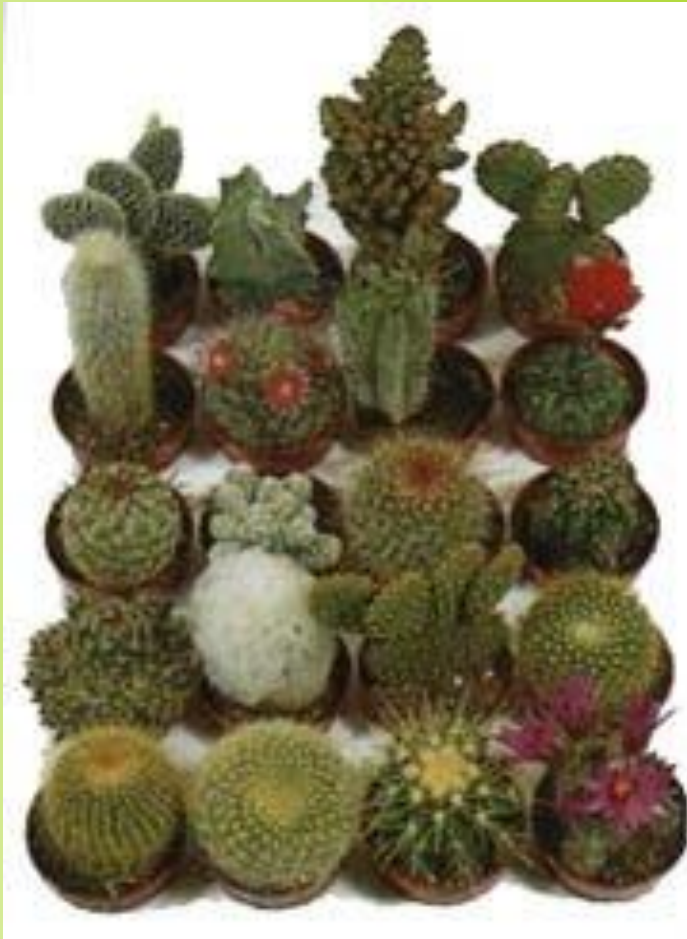


каланхое



гортензия

Цветы для детской



кактусы



бальзамин



традесканция

А теперь выйдем за пределы нашего дома

С какими факторами риска здесь может столкнуться человек?

- Загрязнение воздуха, водоемов
- Замусоренность территории
- Загрязнение почвы
- Уменьшение площадей зеленых насаждений
- Стихийные автостоянки
- Шум
- Радионуклиды

Автомобили стали главными загрязнителями окружающей среды в городах. В выхлопных газах содержатся угарный и углекислый газ, двуокись азота, агрессивные окислители, тяжелые металлы. Воздушное пространство загрязняют ТЭЦ, работающие на угле, который часто содержит много серы и является причиной кислотных дождей. Растворенная в капельках атмосферной влаги серная кислота попадает в дыхательные пути и вызывает различные нарушения в их деятельности. Так, в Лондоне в 1952 году от «черного тумана» (капли кислотного дождя + взвешенная пыль) заболели десятки тысяч человек, 4000 умерли.

Таким образом, крышей нашего «дома» будет что символизирует защищенность человека в случае разумного отношения к ней.



окружающая среда,



Не в нашей с вами компетенции обсуждать сегодня качество медицинских услуг как компонент здоровья. Сейчас мы ничего не можем изменить, хотя в этой сфере далеко не всё в порядке. В нашем символическом доме хорошее медицинское обслуживание мы обозначим окнами, потому что они открывают человеку возможность увидеть новые подходы к лечению болезней и поддержанию организма в нормальном состоянии на долгие годы.

***Итак, мы построили наш
"дом здоровья"***

**Пусть он будет крепким,
надежным и долговечным.
Залогом тому – тот опыт,
который вы сегодня получили**

Ресурсы

<http://yandex.ru/>
Фото, картинки.

<http://rodn-l-k.narod.ru/> - сайт «Сам себе помощи».

Сериков В.В. Личностный подход в обучении: концепции и технология. – Волгоград: «Перемена», 1998. – 150с.