

Конспект занятия
2020-2021 учебный год
Творческое объединение « Удивительное рядом»
первый год обучения
Руководитель Ильчук Людмила Николаевна.
Занятие № 29

25.12.2020

Тема: Я и моё здоровье. Факторы, влияющие на здоровье человека

Цель: дать определение понятию « здоровый образ жизни»;
обсудить проблему укрепления здоровья людей и продления их активной жизнедеятельности;
подвести к самостоятельному выводу о том, что только сам человек формирует свой здоровый (или нездоровый) образ жизни;
побудить обучающихся к размышлению о состоянии своего здоровья.

Задачи:

- **Обучающие :** *Сформировать понятия «здоровый образ жизни и его составляющие».*
- **Развивающие:** развивать умения применять полученные знания в повседневной жизни.
- **Воспитательные:** воспитывать стремление беречь и укреплять здоровье.

I . Организационный момент.

Проверка готовности учащихся к уроку.

II. Вступительное слово учителя

Здоровье

Купить можно много:

Игрушку, компьютер,

Смешного бульдога,

Стремительный скутер,

Коралловый остров

(Хоть это и сложно),

Но только здоровье

Купить невозможно.

Оно нам по жизни

Всегда пригодится.

Заботливо надо

К нему относиться.

Здравствуйтесь, ребята. Каждый день мы произносим это слово, встречаясь с людьми, желая им тем самым здоровья. Организм нам дается один на всю жизнь. Очень важно это помнить и заботиться о нем. Здоровье человека является основой всей его жизни. Когда человек здоров, он счастлив, потому что способен осуществить все свои мечты

- О чем мечтаете вы?
- Что бы вы пожелали своим родным и друзьям? (здоровья)

Что же такое здоровье?

В Уставе Всемирной организации здравоохранения дано более полное и объективное определение здоровья:

Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Что нужно делать, чтобы быть здоровым? (ответы учеников)

Ребята, давайте сформулируем тему урока.

Здоровье - самая большая ценность, которая дана человеку. Но человек не может быть совершенно здоровым, не ведя здорового образа жизни, т.е. образ жизни, способствующий сохранению и развитию здоровья отдельного человека и общества в целом. Факторы сохранения здоровья - это компоненты здорового образа жизни, как основа долголетия. Факторы риска - это факторы, способствующие возникновению заболеваний.

Здоровый образ жизни зависит от того: соблюдает ли человек факторы сохранения здоровья, исключает ли человек из своей жизни факторы риска и обладает ли человек: Хочется, чтобы вы задумались о состоянии своего здоровья и определили, насколько здоровый образ жизни вы сами ведете и наметили пути совершенствования своего здоровья.

Эпиграфом нашего занятия являются слова: «Человек – украшение мира».

Проблема здорового образа жизни имеет древние корни, связанные с рассмотрением таких вопросов, как отношение человека к бытию, смыслу жизни, соотношению духовного и телесного, наслаждение, разумное и неразумное, рациональное и иррациональное, связь с миром и окружающей средой, стремление к самосохранению счастья.

Древним грекам принадлежит высказывание о том, что в здоровом теле, здоровый дух... Демокрит говорил о том, что телесная красота животна, если за ней нет ума.

Давно известно, что физическое состояние тела действует на психофизическое здоровье человека.

Накопленная в течение многих веков мудрость говорит о том, что человечество всегда ценило здоровье, поощряло крепость духа и умеренность в потреблении телесных благ. В сказках, мифах, легендах многих народов прославляются сильные, смелые, выносливые, трудолюбивые люди и высмеиваются лентяи, обжоры, пьяницы (Соловьев М.Г., 1999). Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, - здоровье. Недаром в народе говорят: «Здоровому все здорово!» Об этой простой и умной истине стоит помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются сбои и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя от них подчас невозможного.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек сам творец своего здоровья! Вместо того чтобы грезить о «живой воде» и прочих чудотворных эликсирах, лучше с раннего возраста вести активный и здоровый образ жизни, закаляться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Вопрос: почему люди не заботятся о своем здоровье? (ответы обучающихся)

На вопрос, почему люди, заранее зная и понимая, делают то, что идет во вред их здоровью, ответить не так-то легко. Ведь не напрасно понятие о здоровье определяется не только отсутствием болезни, но и как состояние полного комфорта – физического, психического и социального.

В современном мире людей больше волнует финансовый достаток, наличие дорогих вещей, компьютеры и машины. А ведь здоровье – это самое дорогое, чем обладает человек.

Здоровье человека – это личная и общественная ценность, которая влияет на уровень духовного, физического и социального благополучия личности, общества и государства.

- **От чего зависит здоровье человека? (от образа жизни, поведения)**



Факторы здоровья

Ученые провели исследование и сделали вывод: от чего зависит наше здоровье.

Первый фактор – это наследственность, которая оказывает влияние на все стороны здоровья человека. Степень влияния наследственности на здоровье человека. По мнению специалистов, может составлять 20%.

Второй фактор – влияние окружающей среды в местах проживания. Степень ее влияния на здоровье может составлять также 20%.

Третий фактор - влияние медицинского обслуживания на здоровье человека. Этот фактор может составлять до 10%.

Четвертый фактор – влияние образа жизни человека на его здоровье. Этот фактор составляет 50%.

- **Как вы думаете, какие из составляющих этой формулы зависят от самого человека? (Образ жизни).**

Следовательно мы приходим к выводу: соблюдение норм ЗОЖ – это надежная гарантия укрепления и сохранения здоровья. Значит, наше здоровье зависит от наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

- **Что в вашем понимании есть здоровый образ жизни?**
- **Какие факторы образа жизни влияют на состояние здоровья? (запись в тетради)**

В тексте параграфа (стр 163) найдите факторы образа жизни, влияющие на состояние здоровья и выпишите их в тетради.

Факторы образа жизни

1. Двигательная активность
2. Отказ от вредных привычек
3. Режим дня
4. Правильное питание

5. Положительные эмоции

В большинстве болезней и различных несчастий виновата не природа, не общество, а сам человек (так называемый человеческий фактор).

Чаще всего несчастья случаются с человеком из-за безответственного отношения к своему здоровью, пренебрежительного отношения к нормам ЗОЖ и правилам безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и ЧС.

Листья этого дерева – дни жизни человека. Каждый лист будет свеж и зелен, если поддерживать крону будут равноценные ветви: “Я могу, я хочу, я должен”. Эти ветви поддерживают ствол “ЗОЖ”, питаемый корнями, составляющими основу здорового образа жизни:

Здоровье – главный дар, данный нам нашими предками и расточительно расходуемый нами. Как распорядиться этим бесценным (ведь оно нам дается совершенно бесплатно) даром?

Очень важно как можно раньше прийти к выводу и пониманию необходимости сохранения и умножения своего здоровья, в результате воспитания в себе здорового образа жизни, а для этого надо очень мало. Ученые определяют такое стремление как движение в два шага:

1-й шаг состоит в выборе жизненных установок, определении своих целей в жизни.

2-й шаг: это выбор путей для реализации тех жизненных установок и целей, которые вы для себя определили в первом случае.

Есть очень мудрые слова: «Великие люди ставят перед собой цели.

Остальные живут своими желаниями».

Если вы хотите добиться чего-то в жизни, сохранив молодость, красоту, энергию, жизнерадостность, а не влачить жалкое существование, охая и жалуясь на то, что жизнь не удалась и интереса жить нет, то вы должны, поставив цель и приложив усилия достичь этого.

Сложно это? Да, очень сложно.

Возможно выполнить это? Да, возможно.

Надо только запомнить, что главное условие здорового образа жизни – личная заинтересованность человека. Что результат будет тем лучше и выше, чем раньше вы начнете работать над собой.

Что является причиной заболеваний?

(отсутствие личной заинтересованности у молодежи в здоровом образе жизни и заботе о продолжении своего рода).

Что может повлиять на здоровье человека?

(социально-экономические факторы, природные, биологические, психологические и, конечно же, вредные привычки).

Какие привычки считаются вредными?

Ученые доказывают, что человек должен жить 150-200 лет! Так, например, древние греки (пеласги) считали, что умереть в 70 лет - это то же самое, что умереть в колыбели. Как свидетельствуют историки, продолжительность жизни пеласгов составляла около 200 лет. При этом до конца своих дней они сохраняли жизненные силы и не сидели.

А какие усилия надо предпринять, чтобы укреплять свое здоровье с юных лет?

Учащиеся рассуждают по этому вопросу.

Сейчас вы выполните тест, который поможет вам узнать насколько здоровый образ жизни вы ведете. Вам предлагаются варианты ответов, выберите свой и посчитайте баллы.

!

Между тем здоровье человека, в первую очередь, зависит, прежде всего, от условий и образа жизни. Необходимо выработать в себе привычку проявлять элементарную заботу о сохранении здоровья, об укреплении и создании его резервов.

Сберечь и увеличить резервы физического и психического здоровья людей – означает, без всякого преувеличения, приумножить потенциал могущества страны.

Сохранение и укрепление здоровья – важная забота каждого человека и всего общества

Выразите свои мысли и чувства по сегодняшнему уроку, употребив одно предложение или словосочетание.

Я надеюсь на то, что вы пополнили свой багаж знаний и уходите в хорошем настроении. Спасибо до свидания.