

**Муниципальный этап IX Всероссийского конкурса  
«Учитель здоровья России - 2018»**

**Тема: Здоровье. Факторы, влияющие  
на здоровье человека  
8-а класс**

**Гусева Наталья Славовна  
Учитель биологии  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение «Кольчугинская школа №1»**

## **Тема: Здоровье. Факторы, влияющие на здоровье человека**

**Цель:** сформировать понимание и позитивное отношение учащихся к здоровому образу жизни.

### **Задачи урока:**

#### 1. Образовательные

Дать представление о том, что такое здоровый образ жизни

#### 2. Развивающие.

Развивать умения применять знания о сохранении здоровья на практике

#### 3. Воспитательные

Объяснить роль здоровья в жизни и деятельности человека, развитии общества.

### **Планируемые результаты:**

#### 1. Личностные:

- развитие мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
- развитие социальной компетентности;
- развитие способности ставить цели и строить жизненные планы

#### 2. Метапредметные:

- развитие умений видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты;
- делать выводы, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;

#### Предметные:

- способы охраны и укрепления психического и физического здоровья.
- организация рационального питания и ведение здорового образа жизни взрослого человека.
- влияние стрессов, гиподинамии, вредных привычек на обмен веществ

**Оборудование:** учебник, глянцевые журналы, фломастеры, клей, ножницы и чистый лист формата А3.

**Форма урока:** комбинированный урок

#### Сценарий урока

##### 1. Организационный этап

Здравствуйтесь ребята! Садитесь! Я с вами поздоровалась – это значит, что я пожелала вам всем здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверно, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. К сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем! И сегодня у нас с вами необычный урок, сегодня мы попытаемся вывести формулу сохранения здоровья.

##### 2. **Определение темы и цели урока.**

Однажды шли три странника. В пути их застала ночь. Они увидели дом, постучали. Им открыл хозяин и спросил: “Кто вы?”

- Здоровье, Любовь и Богатство. Впустите нас переночевать.

- Жаль, но у нас только одно свободное место. Пойду, посоветуюсь с семьей, кого из вас впустить.

Больная мать сказала: “Давайте впустим Здоровье”.

Дочь предложила впустить Любовь, а жена — Богатство.

Пока они спорили, странники исчезли.

- Как вы думаете что важнее: Здоровье, любовь или богатство? Почему?

- Что влияет на здоровье человека?

- На какие вопросы вы хотите ответить на сегодняшнем уроке?

- Какова тема сегодняшнего урока?

### **3. Изучение нового материала**

Учитель ставит цель урока: “Мы с вами сегодня рассмотрим: что включает в себя понятие здоровья, его виды; что означает здоровый образ жизни и какие есть факторы риска для здоровья.

Вопрос учителя: “Ребята, как вы понимаете “здоровье человека”?”

*Дети высказывают свои версии.*

Учитель: “В большой медицинской энциклопедии ЗДОРОВЬЕ - это состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие либо болезненные изменения.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) “здоровье это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”. *(Определение берется из учебника).*

Здоровый образ жизни – это деятельность, наиболее характерная, типичная для конкретных социально-экономических, политических, экологических и прочих условий, направленная на сохранение, улучшение и укрепление здоровья людей.

**Вопрос учителя:** “О каких видах здоровья сказано в данном определении?”

*Дети отвечают:* физическое, психическое, социальное.

### **Учитель: ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

20 % -наследственные факторы

20 % -экологические факторы

10 % - недостатки здравоохранения

50 % - образ жизни

Валеология - это наука о здоровом образе жизни.

Из чего же состоит здоровый образ жизни?

### **Составляющие здорового образа жизни**

1. Отказ от вредных привычек;
2. Двигательная активность;
3. Рациональное питание;
4. Закаливание;
5. Рациональный режим труда и отдыха;
6. Личная гигиена;
7. Положительные эмоции.

Теперь мы выясним: а как вы относитесь к своему здоровью?

### **Тест: Ваше отношение к здоровью**

Проверьте, насколько внимательно вы относитесь к состоянию вашего здоровья.

На предлагаемые вопросы ответьте «да» или «нет».

Каждый положительный ответ приносит 1 балл, каждый отрицательный – 0 баллов.

1. Регулярно ли вы проходите медицинское обследование?
2. Покупаете ли и читаете ли книги по медицине?
3. Вам нравится смотреть по телевизору передачи о здоровье?
4. Регулярно покупаете и употребляете витамины?
5. Стараетесь не есть того, что плохо сказывается на вашем здоровье?
6. Используете ли вы травы и другие средства народной медицины?
7. Часто говорите о своем здоровье или болезнях?
8. Если у вас болит голова, беспокоитесь, что это может быть опухолью мозга?
9. Кажется ли вам, что вы страдаете необычными недугами?
10. Имеете привычку ложиться в постель, если расстроены или обеспокоены?
11. Начинает ли у вас что-нибудь болеть (например, голова), когда вы много и напряженно работаете?
12. Пропуская важные, но неприятные встречи, вы оправдываетесь тем, что плохо себя чувствуете?
13. Вас обвиняли когда-нибудь в симуляции болезни?
14. Приходилось ли вам притворяться, что у вас что-то болит, чтобы не ходить в школу, когда были ребенком?
15. Ваша мама сильно волновалась, когда вы болели в детстве?
16. Вы сразу ложитесь в постель, когда простужаетесь?
17. Бойтесь ли заразиться инфекционными заболеваниями?
18. Часто ли вы посещаете врача?

19. Много лекарственных препаратов вы имеете у себя дома?
20. Есть ли в вашей семье наследственные болезни?
21. Сильно ли вы беспокоитесь о своем здоровье?
22. Вы ежедневно проверяете свой вес?
23. Часто ли у вас кружится голова?
24. У вас бывает ускоренное сердцебиение?
25. Регулярно ли вы рассматриваете свой язык?

**Результаты теста:**

**14-25 баллов:** Вы ипохондрик и своим чрезмерным беспокойством о здоровье можете вызвать у себя какую-нибудь болезнь. Научитесь расслабляться и принимать вещи такими, какие они есть. Следите за своим здоровьем, но пусть это не играет определяющей роли в вашей жизни.

**4-13 баллов:** У вас достаточно разумное отношение к здоровью. Но не позволяйте этой заботе стать целью вашей жизни. Интерес может очень легко перерасти в ненормальное состояние ипохондрии.

**3 балла и меньше:** У вас вполне разумное отношение к своему здоровью.

Учитель: Одинокая живая пылинка – это наша планета Земля. Земля – одуванчик. Жизнь человека – единственного разумного живого существа – не вечна. Каждый человек неизбежно умрет: один – раньше, другой – позже. Сроки жизни для человека неопределенны. Но всякая ранняя смерть – трагедия. Чтобы продлить долгую и счастливую жизнь, нужно научиться ценить и беречь природу, как ничем незаменимую среду жизни и колыбель человечества.

Кроме природной среды здоровье и долголетие человека определяют условия его труда и жизни, поэтому со школьной скамьи важно осваивать научную и духовную культуру своего народа. И, конечно, только здоровый образ жизни способствует реализации всех возможностей, предоставляемых природой человеку.

Класс разбили на 3 группы и каждая группа предварительно получила домашнее задание. Работая, каждая группа получила свои вопросы и они нас сейчас с ними познакомят.

Алкоголь

Курение

Наркомания

**1 группа:** Злоупотребление алкоголем является одной из актуальных проблем нашей страны.

Широкая продажа и реклама алкогольных напитков, социальная, экономическая и психологическая напряженность, неорганизованность досуга и отдыха способствуют алкоголизации населения, включая студенчество. Регистрировавшееся ранее снижение заболеваемости хроническим алкоголизмом сменилось его ростом, в том числе наиболее тяжелого его состояния — алкогольного психоза. Несчастные случаи, отравления и травмы, связанные с

алкоголизмом, поражают преимущественно лиц цветущего возраста (особенно мужчин): в структуре смертности трудоспособного населения они занимают первое место и вышли на второе место по структуре причин смертности всего населения России, став причиной смерти каждого второго мужчины и каждой третьей женщины, умерших в трудоспособном возрасте. Рост смертности трудоспособного населения оказывает влияние на формирование трудовых ресурсов. Алкогольный образ жизни как антипод здорового образа жизни является одним из важнейших факторов, ведущих к преждевременной смерти. Алкоголизм — огромное социальное зло, которое изнутри «разъедает» личность, нанося огромный урон обществу. «Национальное бедствие», «коллективное самоубийство нации», «путь к катастрофе человечества» — так оценивают ученые и общественность многих стран растущее злоупотребление спиртными напитками. Алкоголизм — это болезнь или распущенность? Начало систематического опьянения — это распущенность, бескультурье и безволие, а период психической зависимости от спиртного — это уже зарождающееся заболевание.

По данным официальной статистики:

- В Англии 70% самоубийств совершается в состоянии опьянения;
- Самоубийства среди алкоголиков в 8-10 раз чаще, чем среди непьющих;
- По данным Центрального института травматологии и ортопедии, в Москве около 20% бытовых, 46% уличных, 18% производственных травм связано с опьянением.
- При приеме 30 мл водки – увеличивается число ошибок у наборщиков, машинистов, операторов;
- При приеме 150 мл – снижается производительность труда на 25%

По данным советского ученого В.Кудрявцева - 80% убийств и > 90% хулиганства совершается в пьяном виде.

Пристрастие к алкоголю:

Употребление в 15-17 лет – развивается через 2-3 года;

В 13-15 лет – в течение года.

Отравление алкоголем – 13 чел

Отравление ядами неизвестного происхождения – 5 чел

Отравление угарными газами – 3 чел

**2 группа:** Еще одна из опасных болезней химической зависимости – **табакокурение.**

Главный компонент табачного дыма – никотин. Ради него и тянется человек к сигарете, т. к. в малых дозах никотин вызывает возбуждение. И только, в XX веке, выделив это вещество в чистом виде, химики доказали, что никотин – сильнейший яд. Он легко проникает в кровь и накапливается в самых жизненно важных органах, разрушая их, нарушая их функции.

В табачном дыме обнаружен целый ряд веществ, объединенных общим названием канцерогены, т. е. вызывающих рак. Огромное количество в табаке и радиоактивных веществ. При выкуривании одной пачки сигарет в день человек получает дозу радиации, в 7 раз превышающую ту, что признана предельно допустимой Международным соглашением по защите радиации. Неопровержимо доказано: радиация табачного происхождения – главная причина возникновения раковых заболеваний. Крайне ядовитым радиоактивным изотопом единодушно признан полоний - 210. Подсчитано в бронхах и моче курящих количество полония-210 в 6 – 7 раз больше, чем у некурящих.

Природа создала нас очень прочными, и многие курильщики, особенно молодые, не чувствуют опасности для своего здоровья. Но если присмотреться! Папа нередко бывает, раздражен, у него часто болит голова. А может, он курит?

У здоровых родителей родился слабенький, часто болеющий ребенок. А может, кто-нибудь из них курит?

Малыша замучила аллергия. А может быть, его мама курила в те месяцы, когда была беременна или кормила его грудью?

У вас плохой сон? Неважная память? Оглянитесь вокруг, может быть, рядом с вами живет курильщик?

Бросить курить можно разными способами. Можно резко прекратить курить, а можно постепенно уменьшать число выкуриваемых сигарет за один день. Некоторые врачи избавляют от табачной зависимости психотерапией, гипнозом, иглоукалыванием. Главное условие избавления от этой привычки – желание самого курильщика.

А так же нашей стране запрещена реклама табачных изделий на телевидении, а каждая пачка сигарет снабжена обязательной надписью: «Минздрав предупреждает: курение опасно для Вашего здоровья».

В США и некоторых других странах в 70-е годы в средствах массовой информации была развернута активная компания по защите прав некурящих дышать чистым воздухом, поддержанная законодательными запретами курения в общественных местах. Результаты проявились достаточно быстро: за 30 лет потребления сигарет сократилось почти вдвое – с 4000 до 2000 тыс штук в год

Мы считаем, что необходимо ввести полный запрет на курение в общественных местах.

### **3 группа:**

Влияние наркотиков – это объемный вопрос, касающийся негативных последствий употребления. Слово «**наркомания**» происходит от древнегреческого «парке», что означает «беспамятство», «ощепенение», «мания», т. е. сумасшествие, безумие. Наркотики — это яд, оказывающий угнетающее действие на все органы и ткани, а особенно, на центральную нервную систему. В

отличие от алкоголизма, когда человек продолжает работать, хотя и с низкой производительностью труда, наркомания ведет к быстрой утрате трудоспособности и смерти. Средняя продолжительность жизни наркоманов составляет 30 лет. По статистике, в России более 7 млн наркозависимых. Каждый из них знал о негативном влиянии наркотиков на организм, но никто не остановился. Возможно, потому что стандартные формулировки о последствиях употребления размыты и неубедительны. В этой статье мы подготовили подробный материал о том, как именно психотропные вещества воздействуют на внутренние органы наркомана, его психику и социальную жизнь.

Сердце и сосуды образуют огромную транспортную сеть, которая пронизывает все наше тело. Мы делаем вдох, и вены несут кислород от легких к сердцу. Из него артерии разносят кровь с кислородом и питательными элементами по телу. Каждая клетка перерабатывает питание в углекислый газ и другие продукты жизнедеятельности. А вены выводят их при помощи легких (выдох) и органов выделения.

*Проведение физкультминутки (зарядка для глаз)*

*Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть их на такое же время.*

*Повторять 6-8 раз.*

*Быстро моргать в течение 10-12 секунд, открыть глаза, отдыхать 10-12 секунд.*

*Повторять 3 раза.*

*Исходное положение: сидя, закрыть веки, массировать их с помощью легких круговых движений пальца.*

*Повторять в течение 20-30 секунд.*

#### **4. Закрепление нового материала**

Я предлагаю вам составить коллаж по теме «Здоровый образ жизни», используя глянцевые журналы, фломастеры, клей, ножницы и чистый лист формата А3. На этом коллаже вам необходимо отразить свое представление о здоровом образе жизни. На выполнение этого задания вам отводится 10 минут. После завершения работы каждая группа представит свой коллаж и даст к нему пояснения.

Требования к работе:

- Аккуратность
  - Позитивность
2. Требования безопасного труда.
  3. Представление и защита работ.

#### **5. Подведение итогов.**

Закончить урок мне бы хотелось высказыванием академика Амосова Николая Михайловича. « В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности. Что бы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем».

#### **5. Домашнее задание**



Прочитать §29 ст.76-78 1. Отвечать на вопросы учебника ст.78

2. Сделать кроссворд по теме: «Здоровый образ жизни»

3. Сделать памятку «Здоровый образ жизни»

## 6. Рефлексия

### Оценочная лесенка

Учащимся предлагается лесенка, шкала на которой они должны поставить солнышко на той ступеньке, на которую вы поставили бы себя при анализе урока.



### Список использованной литературы

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровье>
2. <http://03info.com/articles/test-vashe-otnoshenie-k-zdorovyu.html>
3. <http://vozz.org/dictionary-of-health/53/5085/>
4. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/08/23/fizkultminutki>
5. Корыстылёв Н.Б. От А до Я.-М.: Медицина, 1980.
6. Воскресенский Б.А. Здоровый образ жизни и гигиеническое воспитание подростков и молодежи. — М., 1987.
7. Учебное пособие Л.Н. Войт «Медико-социальные аспекты формирования здорового образа жизни»: Благовещенск 2008

