Муниципальный этап
Всероссийского конкурса

«Учитель здоровья России - 2014"

**Здравствуйте!**

**(урок здоровья в 5 классе)**

Разработала: учитель химии и биологии

1 квалификационной категории

муниципального бюджетного общеобразовательного

учреждения, средней общеобразовательной

школы №6 п.г.т. Зеленоборский Мурманской области

Томарович Людмила Александровна

2014

Урок здоровья в 5 классе МБОУ СОШ №6 п.г.т. Зеленоборский Мурманской области.

Учитель химии и биологии Томарович Людмила Александровна, 1 квалификационная категория.

Тема урока: «Здравствуйте!»

**Цель урока**: определение факторов, влияющих на здоровье учеников школы.

**Задачи:**

 - выяснить, что такое здоровье;

- определить факторы здоровья;

- выяснить зависимость здоровья от некоторых факторов;

- разработать ряд мероприятий по сохранению и укреплению здоровья.

Необходимое оборудование: компьютер, экран.

**Ход урока**:

 Эпиграф: **Здравствуйте**

Здравствуйте, я говорю вам, здравствуйте!
Доброго здоровья люди вам.
Каждый день и час желаю – здравствуйте!
Я для вас тепло души отдам.

Солнца луч пусть дарит вам здоровье,
Летний дождик силой напоит.
Матушка – Земля пусть хлебом – солью
За труды вас щедро наградит.

Здравствуйте, я говорю вам, здравствуйте!
Всем родным, знакомым и [друзьям](http://romantic-poems.ru/stixi-o-druzhbe-i-druzyax.html).
Будьте счастливы, и просто, здравствуйте,
Мира, радости и процветанья вам!

1. При встрече мы с вами всегда здороваемся. Что это значит? Это значит, что мы говорим друг другу: «Здравствуйте!» То есть мы желаем друг другу здоровья. И тема нашего урока: «Здравствуйте!» Я желаю вам быть здоровыми.
2. А как вы можете мне объяснить, что такое здоровье? Из каких составляющих складывается это понятие? Слово вам. (Ученики выдвигают свои предположения).
3. А теперь, используя всё, что вы назвали, мы составим определение здоровья. Итак, в уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье — это «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Как же поддерживать в себе это ощущение внешней и внутренней гармонии? Что для этого надо делать?
4. Давайте мы сейчас познакомимся с данными медицинского кабинета о состоянии здоровья наших учеников.

 Анализ школьной медицинской документации показал, что в 2012/ 13 учебном году на 7% увеличилось количество детей, имеющих отклонения в развитии и здоровье. Так, количество детей с нарушениями зрения увеличилось с 98 в 2010 году до 119 в 2013, органов пищеварения – с 5 до 8, дыхания – с 19 до 24, нервной системы – с 27 до 28, а с аллергическими проблемами – с 12 до 19 человек соответственно.

Как вы думаете, почему наши ребята стали больше болеть? Что может влиять на наше здоровье? (Ученики выдвигают свои предложения).

1. Факторы здоровья: а) наследственность; б) образ жизни; в) состояние окружающей среды; г) уровень медицины.

**Таблица 1. Факторы, влияющие на здоровье человека**

|  |  |
| --- | --- |
| **Сфера влияния факторов** | **Факторы** |
| **Укрепляющие здоровье** | **Ухудшающие здоровье** |
| Генетические (15-20%) | Здоровая наследственность. Отсутствие морфо- функциональных предпосылок возникновения заболеваний | Наследственные заболевания и нарушения. Наследственная предрасположенность к заболеваниям |
| Состояние окружающей среды (20-25%) | Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания | Вредные условия быта и производства, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки |
| Медицинское обеспечение (10-15%) | Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь | Отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья, низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание |
| Условия и образ жизни (50-55%) | Рациональная организация жизнедеятельности, оседлый образ жизни, адекватная двигательная активность, социальный и психологический комфорт. полноценное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек, валеологическое образование и пр. | Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, миграционные процессы, гипо- или гипердинамия, социальный и психологический дискомфорт. неправильное питание, вредные привычки, недостаточный уровень валеологических знаний |

Данная таблица показывает общие факторы. Я предлагаю вам определить положительные и отрицательные факторы здоровья, которые непосредственно влияют на здоровье каждого из нас. Причём, прошу обратить внимание: будем говорить только о тех факторах, которые мы можем изменить, т.е. об условиях и образе жизни.

1. Учащиеся пытаются письменно определить, что влияет на здоровье в повседневной жизни и сформулировать принципы здорового образа жизни. В результате, большее число ребят высказывают мнение, что на их здоровье влияют: чрезмерное использование компьютера, малоподвижный образ жизни, неправильное питание. Некоторые называют и вредные привычки: курение и употребление алкоголя и наркотических средств.
2. Несколько учащихся выступают с докладами по темам: Компьютер: друг или враг? Здоровое питание: что это? Движение – это жизнь (задание дано было заранее).
3. **Подводим итоги работы на уроки**: разработка рекомендаций по здоровому образу жизни. Ребята на листах красочно оформляют свои листки здоровья (работа в группах).

Здравствуйте — желаю Вам здоровья!
В слове этом — мудрость, доброта,
Что всегда соседствуют с любовью,
И души славянской красота!

1. Охрана здоровья человека ([здравоохранение](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)) — одна из функций государства. В мировом масштабе охраной здоровья [человечества](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE) занимается [Всемирная организация здравоохранения](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%81%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B7%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F).

Всемирный [день здоровья](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%81%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%8C_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F) отмечается ежегодно 7 апреля, [Всемирный день психического здоровья](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%81%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%8C_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F) — 10 октября.

**Рефлексия**. Прошу учеников ответить письменно на ряд вопросов:

- Как вам кажется, тема данного урока важна для каждого из вас?

 - Узнали ли вы что-то новое?

 - Понравилось ли вам работать самостоятельно или в группах?

 - Какие вопросы мы не рассмотрели, но очень бы хотелось получить знания на подобных занятиях? - Поставьте оценку себе и своей команде за урок.

Возьмите свою жизнь в свои руки! Начните вести здоровый образ жизни. Удачи!

**Домашнее задание**: подготовьте плакаты или листовки на тему: «Если хочешь быть здоров…»