Методическая разработка нетрадиционного урока

«**Как жить сегодня, чтобы иметь шансы увидеть завтра?!**»

Учитель биологии

МКОУ СОШ № 2 г. Беслан Бутова Любовь Михайловна

2012

**«Как жить сегодня, чтобы иметь шансы увидеть завтра?!»**

**Цели:** в ходе творческой самостоятельной индивидуальной и групповой работы актуализировать и развивать знания уч-ся о здоровье и здоровом образе жизни; формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации; воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

**Учитель:**

Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, дорогие гости!

«Здравствуйте»- говорим мы при встрече, желая в первую очередь, прежде всего здоровья, а уже потом всего остального. Здоровье – это самое дорогое, чем обладает человек. Мы можем менять свои костюмы, привычки, но не можем менять себя. Организм нам дается на всю жизнь. Очень важно помнить это и заботиться о нем.

Послушайте сказку об одном больном короле.

**Ученик:**

В одной стране когда-то

Жил был один король.

Имел он много злата,

Но был совсем больной

Он очень мало двигался

И очень много ел.

И каждый день, и каждый час

Все больше он толстел.

Одышки и мигрени

Измучили его.

Плохое настроение

Типично для него.

Он раздражен, капризен –

Не знает почему.

Здоровый образ жизни

Был незнаком ему.

Росли у него детки.

Придворный эскулап

Микстурами, таблетками

Закармливать их рад.

Больными были детки

И слушали его.

И повторяли детство

Папаши своего.

Волшебник Валеолог

Явился во дворец.

И потому счастливый

У сказки сей конец.

**Учитель:**

сказка – ложь, да в ней намек, добрым молодцам урок. В каждой сказке есть доля правды. И в этой истории отражена реальная жизнь. В нашей стране 140 млн человек. По прогнозам специалистов, к 2050 году нас может остаться всего 100 млн. Одна из причин – низкая продолжительность жизни. В среднем мужчины в России живут до 57 лет, женщины – 71 год. За последние годы число мужчин, умерших от болезней сердца и сердечно-сосудистых заболеваний, увеличилось в 2,5 раза, каждый третий умирает от онкологических заболеваний, каждый четвертый – от болезней легких, и если так будет продолжаться, то через 20-25 лет Россия станет страной хронических больных вдов. Вы хотите такого будущего? Меня очень тревожит эта ситуация и волнуют вопросы: как правильно организовать свою жизнь? Как сделать её счастливой? Как жить сегодня, чтобы иметь шансы увидеть завтрашний день? (на доске открывается запись темы урока) В начале нашего разговора вы услышали печальную историю со счастливым концом. Каков же он?

**Ученик:**

Волшебник Валеолог

Сказал: «Долой врача!

Вам просто не хватает

Прыгучего мяча.

Вам надо больше двигаться,

В походы, в лес ходить.

И меньше нужно времени

В столовой проводить.

Вы подружитесь с Солнцем,

Со свежим Воздухом, Водой.

Отступят все болезни,

Промчатся стороной.

Несите людям Радость,

Добро и сердца свет.

И будете здоровы

Вы много, много лет!

**Учитель:**

Так что же такое здоровье? Что для вас значит это слово? ( Уч-ся встают и говорят что означает это слово).

**I.Учитель:**

Существует много способов поддерживать здоровье. Это ежедневная зарядка, это прогулка на свежем воздухе, это закаливание водой, воздухом, солнцем. Ну и конечно, это правильное питание.

О том, что правильное питание – залог здоровья, знает каждый из нас. Однако, по данным исследований сотрудников института возрастной физиологии, только у 35% школьников рацион и режим питания соответствует гигиеническим требованиям. И одна из причин – низкий уровень культуры питания детей и подростков. Что скрывать, многие едят 2, а то и один раз в день, используют в пищу преимущественно те блюда, которые нельзя отнести к разряду полезных (таких как чипсы, шоколадки, «газировку»), не соблюдают гигиенические правила.

**Уч-к 1.** Организм человека нуждается в разнообразных питательных веществах, обеспечивающих его работу, рост и развитие.

В основе правильного питания – 5 правил: регулярность, адекватность, разнообразие, безопасность, удовольствие. Требование питаться регулярно, соблюдать режим питания обеспечивает равномерную нагрузку системе пищеварения в течение дня, вот почему он должен включать в себя как минимум четыре приема пищи. Еда по часам важна в любом возрасте, но значению ее особенного велико для детей и подростков, когда в организме активно производит рост и созревание функций. Нерегулярное питание вызывает нарушение не только физического, но и психического здоровья. Исследования ученых показали, что у подростков, имеющих «вольный график» приема пищи, отличается более высокий уровень тревожности, утомляемости, у них чаще возникают конфликты со сверстниками педагогами, им сложнее учиться.

**Уч-к 2.** Наш организм нуждается в разнообразном пластическом и энергетическом материале. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, все это мы должны получать из пищи. Белки – основной, строительный материал, углеводы и жиры участвуют в энергообеспечением, жизнедеятельности систем и органов; витамины – важнейший регулятор биологических процессов, протекающих в организме. Нехватка любого из них способна привести к возникновению серьезных сбоев в работе организма. Вот почему необходимо включать в свое меню разные продукты и блюда – мясные, молочные, рыбные, растительные.

**3 уч-к:** Пища, которую ты съедаешь в течение дня, должна восполнять энерготраты организма. В среднем они составляют 2600-2900ккал. Но это в среднем. В каждом конкретном случае цифра это может меняться в зависимости от пола., условий жизни, вида деятельности, состояния здоровья.

**4 уч-к:** Безопасность питания обеспечивает три условия: соблюдение правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами. О том, что нужно мыть руки перед едой – известно даже самым маленьким. Но в последние годы в се чаще отличаются вспышки гепатита среди подростков. И основная причина этого – несоблюдение элементарных гигиенических правил.

**5 уч-к:** Здоровые зубы – основа здоровья всего организма. От здоровья зубов напрямую зависит состояние пищеварительной, дыхательной и других систем организма. Послушайте «золотые» правила приема сладостей:

- не есть сладости между приемами пищи;

- сладости не должны быть последним блюдом;

-не есть сладкого после чистки зубов на ночь;

- есть сладости не чаще двух раз в неделю;

- употреблять быстро зефир, мармелад, пастилу.

**6 уч-к.** А вот правила приема пищи, способные помочь организму в профилактике кариеса:

- принимать пищу четыре раза в день;

- не отказываться от жесткой пищи;

-долго грызть и жевать твердые овощи, фрукты, орехи;

- откусывать пищу передними зубами;

- измельчать пищу только боковыми зубами;

- пережевывать пищу тщательно, глотать пищу после тщательного измельчения, не запивая;

- заканчивать прием пищи твердыми овощами и фруктами, сыром;

- ежедневно употреблять молочные продукты.

II.

*Проблема «болезней поведений», или вредных привычек, была, есть и остается актуальной для молодого поколения.*

**Уч-ца** (**в костюме сигареты.)**

Мое имя – сигарета,

Я красива и сильна,

Я знакома с целым светом,

Очень многим я нужна.

Мозг и сердце я дурманю

Молодым и старикам,

Скажем прямо – слабакам.

**1 Уч-к:** Горящая сигарета содержит 4720 различных веществ, и все вредные, в их числе 40 канцерогенов – это ракообразовывающее вещество, коканцероген – вещество, усиливающее его воздействие.

**2 уч-к:** Ежегодно от различных болезней, связанных с курением , умирает 5 млн. человек. Ожидается, что 2030 году эта цифра вырастит до 10 млн. В России курят 70% мужчин, 27% женщин и 42% подростков.

Учитель: В мире, по данным ВОЗ, от курения каждые 10 сек. умирает 1 человек. Мы с вами беседовали, а люди умирали от своего безволия и невежества. Как же нам с вами быть дальше? Один из ответов на этот вопрос предлагает доктор М.А. Оганова, написавшая стихотворение «кроха - сын и отец».

Кроха-сын пришел к отцу,

И спросила кроха:

- Если я курить начну,

Это очень плохо?

Видимо, врасплох застал

Сын отца вопросом.

Папа быстро с кресла встал,

Бросил папиросу.

И сказал отец тогда

Глядя сыну в очи:

- Да, сынок, курить табак –

Это очень плохо.

Сын, услышав сей ответ,

Снова вопрошает:

- Ты ведь куришь много лет

И не умираешь?

- Да, курю я много лет,

Отдыха не зная,

Я не ведал страшных бед –

А вся глава седая.

Закурил я с юных лет,

Чтоб казаться взрослым,

Ну, а стал от сигарет

Меньше нормы ростом.

Я уже не побегу

За тобой вприпрыжку,

Бегать быстро не могу,

Мучает одышка.

Прошлым летом…

Иль забыл, что со мною было?

Я в больницу угодил,

Сердце прихватило.

Целый месяц пробыл там,

Еле откачали.

Да, спасибо, докторам –

Умереть не дали.

Сердце, легкие больны,

В этом нет сомненья.

Я здоровьем заплатил

За свое куренье.

Никотин – опасный яд,

Сердце поражает,

А смола от сигарет

В бронхах оседает.

А угарный газ СО

Попадает с дымом,

Он в крови вступить готов

В связь с гемоглобином.

Ведь курильщика всегда

Гипоксия мучит,

Под глазами синева

Почернее тучи.

- Ну и ну! – воскликнул сын. –

Как ты много знаешь:

Про смолу и никотин,

Гипоксию, гемоглобин,

А курить, однако ж, не бросаешь!

- Дорогой сыночек мой,

Я б тебе слукавил,

Но, признаюсь, лишь с тобой

Факты сопоставил.

Я бросал курить раз пять,

Может быть, и боле,

Да беда – курю опять,

Не хватает воли.

- Нет, ты сильный, мой отец.

Волевой. И смело

Завершишь ты, наконец,

Начатое дело.

Я хочу, чтоб ты курить

Бросил эту гадость,

Некурящим начал жить

Всем родным на радость.

Знаю, что курить бросать –

Никогда не поздно.

Трудно снова не начать,

Трудно, но возможно.

Ты – мой папа. Я – твой сын,

Справимся с бедою.

Ты бросал курить один,

А теперь нас двое.

И семейный наш бюджет

Станет побогаче,

Купим мне велосипед,

Чтоб гонять на даче.

- Ну и кроха! Вот так сын!

Хитрован ужасный!

Все проблемы в раз решил,

Ладно, я согласный.

Но условия скорей

Тоже выдвигаю:

Ты и пробовать не смей,

А я курить бросаю!

И решили впредь еще

И отец, и кроха:

- Будем делать хорошо

И не будем плохо!

**3 уч-к:** По мнению медиков:

- одна сигарета сокращает жизнь на 15 минут;

- одна пачка сигарет на 5 часов;

- тот, кто курит один год, теряет 3 месяца жизни;

- кто курит 4 года – теряет один год жизни;

- кто курит 20 лет – 5 лет;

- кто курит 40 лет – 10 лет.

Учитель: Анализируя вредные привычки, к которым могут пристраститься молодые люди, будущие создатели семьи, особого внимания требует пагубная привычка, возникающая у человека при частом употреблении различных средств, содержащих алкоголь.

Алкоголь – это главный разрушитель здоровья. А разрушителем действия алкоголя было известно науке еще в начале XX века. Об этом свидетельствует и постановление съезда русских врачей в 1915 году, в котором говорилось, что у человека нет ни одного органа, на который алкоголь не оказывал бы разрушительного действия. Особенно сильно от употребления алкоголя страдают ц.н.с., спиртными напитками приводит к уменьшению объема мозга, сморщиванию и разрушению нервных клеток, нарушению процессов внутриклеточного обмена, психику человека, к появлению алкогольной зависимости.

Что в переводе с арабского означает «алкоголь»? («Аль-коголь» - одурманивающий).

Почему с давних времен алкоголь называют похитителем рассудка?

Чем рискует человек, пристрастившийся к наркотикам?

Что означают аббревиатуры ВИЧ и СПИД?

Чем отличается ВИЧ-инфицированный от больного СПИДом?

**Составим синквейн:**

СПИД.

Опасный, смертельный.

Разрушает, калечит, убивает.

Распространяется из-за невежества.

Болезнь.

*Гиподинамия - это обратная сторона прогресса.*

«Движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, но все средства мира не в состоянии заменить действие движения»

Тиссо.  
 **Учитель:** Активная физическая деятельность – одно из обязательных условий

гармонического развития человека.

Когда-то древние греки высекли на камне: «Хочешь быть здоровым - бегай. Хочешь быть красивым - бегай. Хочешь быть умным – бегай». Как вы понимаете это высказывание?

Учитель: Я хочу пригласить одного из вас занять место за компьютером. Пожалуйста, скажи, ты так всегда сидишь? Тебе удобно? Тогда замри на минутку. Ребята, обратите внимание на осанку. Какие нарушения осанки мы наблюдаем, и объясните, к каким последствиям это может привести?

Памятка правильной посадки за компьютером.

**Ученик.**

Сядьте прямо.

Спину держите ровно, корпус разверните строго к монитору (нельзя сидеть вполоборота)

Ноги не скрещивайте, поставьте обе ступни твердо на пол или подножку.

Поясница слегка выгнута, опирается на спинку кресла.

Расслабьте корпус и ноги, вам должно быть удобно сидеть.

Руки расслабленно положите на стол (или на клавиатуру с мышью), расслабьте пальцы.

Линия плеч должна располагаться прямо над линией бедер.

Локти согнуты и находятся примерно в 3 см от корпуса.

Клавиатуру поместите ниже локтей (по возможности) или на их уровне.

Голову держите прямо, по желанию – с небольшим наклоном вперед

**Учитель:** Секрет вечной молодости не найден, но секреты сохранения хорошей осанки, фигуры и координации существуют. Они называются «Эрг-упражнения».

Эрг-упражнения

*1. «Глядя в небо»*

(Исходное положение)И. п. - стоя, руки лежат на бедрах. Медленно отклоняться, назад глядя в небо. Вернутся в исходное положение.

*2. «Египтянин»*

И. п.— сидя или стоя, взгляд направлен прямо, а не вверх и не вниз.

Надавив указательным пальцем на подбородок, сделать дви­жение шеей назад.

В этом положении следует оставаться в течение 5 секунд.

3. *«Абра-кадабра»*

И. п. - сидя, руки лежат на подлокотниках, запястья должны быть вытянуты ладонями вниз.

Абра- (медленно сжать ладони в кулак).

Кадабра (медленно разжать кулаки).

Для достижения желаемою результата эта упражнения следует повторять не менее 10 раз.

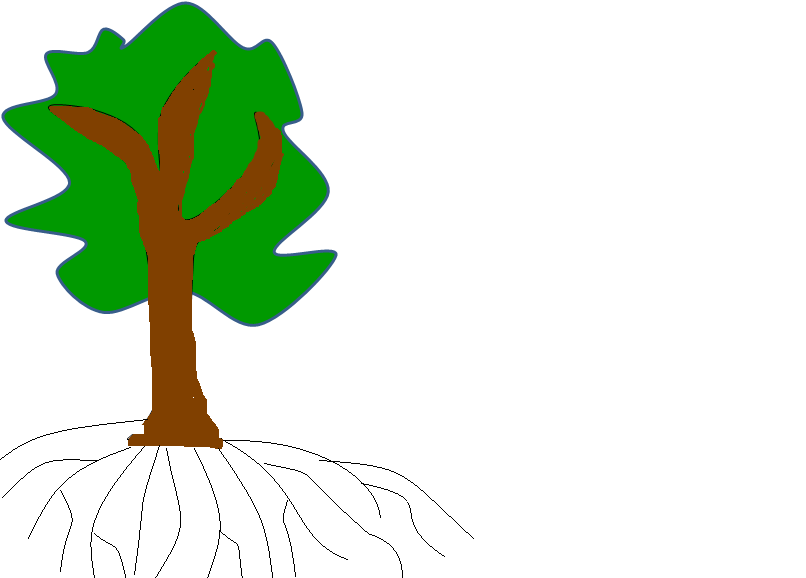
*4. «Разговор с ладонью»*

И. п. - сидя или стоя, левая рука вытянута на уровне плеч.

Отогнув левую кисть назад, так, чтобы пальцы были направле­ны в потолок, правой рукой осторожно потянуть назад пальцы на левой руке, немного отгибая кисть назад. В этом положении следует оставаться в течение 10 секунд. (Ребята, какие вы испытываете ощущения?). (Если наблюдаются болевые ощущения значит имеют место нарушения в опорно-двигательной системе).

**Учитель:** Свои представления о счастливой, полноценной и здоровой жизни в виде дерева жизни расскажет Гочиева Алана.

«Здоровый образ жизни я выразила в виде дерева жизни. Листья этого дерева – дни жизни человека. Каждый лист будет свеж и зелен, если поддерживать крону будут равноценные ветви: «Я могу, я хочу и я должен». Эти ветви поддерживает ствол «Здоровый образ жизни», питаемый корнями, составляющими здоровый образ жизни».



Тест «Ваш образ жизни»

Уч-ся\_\_\_\_ 9 класса «\_\_\_»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды химической активности | Оценка в баллах | | |
| Регу-лярно | Нерегу-лярно | Не  делаю |
| 1. | Утренняя гимнастика | 10 | 7 | 0 |
| 2. | Передвижение в школу, из школы пешком | 10 | 6 | 0 |
| 3. | Физкультура в школе | 10 | 5 | 0 |
| 4. | Физкультура в свободное время (секции, самостоятельно) | 30 | 10 | 0 |
| 5. | Турпоходы, экскурсии на природу в выходные дни | 15 | 7 | 0 |
| 6. | Закаливание | 5 | 3 | 0 |
| 7. | Участие в спортивных соревнованиях | 10 | 5 | 0 |
| 8. | Выполнение физической работы дома | 5 | 3 | 0 |

Штрафные очки (вычитаются из суммы): за курение – 10 баллов;

За употребление спиртных напитков – 10 баллов;

За нарушение намеченного режима дня – 5 баллов;

За не соблюдение режима питания – 5 баллов.

**Итого:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

***Презентация ученика что такое зоотерапия?***

**Зоотерапия** с участием животных:

**1.Апитерапия** – лечение ядом, который содержится в жале пчелы.

**2.Гирудотерапия** – лечение секретом слюнных желез медицинских пиявок.

**3.Дельфинотерапия** – лечебное плавание с дельфинами, снимающие мышечное и психоэмоциональное напряжение.

**4.Иппотерапия** – лечение верховой ездой на лошади.

**5.Канистерапия** - лечение при помощи собак.

**6. Тюленетерапия** – лечение основано на игре детей с животными и получении от этого положительных эмоций.

**7.Фелинотерапия** – лечение кошками.

О терапевтическом эффекте от общения с животными известно давно, еще со времен Гиппократа. А вот теория терапии с участием животных была сформулирована детским психиатром из США Борисом Левинсоном только в конце 1960-х гг. когда он обнаружил, что его маленькие пациенты положительно реагировали на собаку, находившуюся в приемной во время сеанса лечения.

В настоящие время общение животными используется для лечения таких заболеваний, как детский церебральный паралич, аутизм, гиперактивность, сердечно-сосудистые заболевания.

**Учитель:** Что мешает вести «здоровый образ жизни»? Демонстрация видеоролика.

А заканчивается наше занятие изучением общественного мнения. Каждому ученику раздаются заготовки – контуры лица, на котором, нарисованы только глаза. Дорисуйте выражение лица, которое вам хочется нарисовать. В зависимости от отношения к проблеме здорового образа жизни, веры в личные возможности сделать свою жизнь счастливой, оптимизма, дети рисуют различные выражения лица – чем шире улыбка, тем больше уверенности в завтрашнем дне и в свои силы.

Затем готовые рисунки вывешиваются на доске.

Желаем всем присутствующим здоровья и здравомыслия, ясного неба, свежего воздуха, чистой воды, отличного настроения. До свидания!