**Факторы, определяющие здоровье человека.**

*Урок биологии в 11 классе.*

*Цель урока*: Дать представление о том, что такое здоровый образ жизни; заставить учащихся задуматься о необходимости быть здоровыми; приобщение к здоровому образу жизни; объяснить роль здоровья в жизни и деятельности человека, развитии общества.

*Оборудование:* тесты, доска с таблицей для заполнения «факторы здоровья», экран, мультимедийный проектор, презентации учащихся.

*Ход урока*

*1.Организационный момент*. Здравствуйте 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.Изучение новой темы*. Каждому хочется быть умным, сильным, красивым, здоровым. На протяжении веков люди вырабатывали правила оптимального поведения, следуя которым можно с наибольшей эффективностью поддерживать здоровье тела и духа. Ещё в 19 веке немецкий философ Артур Шопенгауэр говорил: «Вообще 9/10 нашего счастья основано на здоровье. При нём всё становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакое внешнее благо не может доставить удовольствия».

Поэтому прежде чем нам говорить о здоровье, давайте уточним, что же такое здоровье?

*Здоровье* – это широкое понятие, включающее несколько составляющих: физическое здоровье, психическое и репродуктивное.

*Физическое здоровье* – это общее состояние организма, характер взаимодействия всех его систем.

*Психическое здоровье* – состояние психики человека, прежде всего центральной нервной системы.

*Репродуктивное здоровье* – это состояние репродуктивной системы, от которой зависит не только появление здорового потомства, но и качество его наследуемых признаков. Поэтому забота о своём здоровье. Здоровье родных и близких, всех окружающих людей является гарантией здоровья общества и всего народа.

*Здоровье* – это не только отсутствие болезней, это состояние физического, социального и психического благополучия.

Здоровье человека зависит от целого комплекса определённых факторов: наследственности; окружающей среды – природной и социальной; уровня культуры; образа жизни индивида, его привычек и пристрастий.

Именно сегодня, медики утверждают: здоровье человека на 10% зависит от наследственности, на 5% от работы медиков. Остальные 85% в руках самого человека.

Как сохранить и укрепить здоровье в современном мире? В этом случае вступает в силу древняя мудрость: «Помоги себе сам», т.е. веди здоровый образ жизни.

*Здоровый образ жизни* – это оптимальная организация своей жизнедеятельности изо дня в день; это поведение человека, обеспечивающее его собственное здоровье и здоровье окружающих людей.

Что будет включать в себя система здорового образа жизни?

* Режим дня (сообщение уч-ся)
* Питание (сообщение уч-ся)
* Гигиена (сообщение уч-ся)
* Двигательная активность (сообщение уч-ся)
* Чередование труда и отдыха от умственной и физической работы (сообщение уч-ся).

*Заполнение таблицы «Факторы здоровья» идёт параллельно сообщениям.*

Говоря о здоровье, обязательно нужно вспомнить о стрессах. Они подстерегают нас на каждом шагу. Резкое пробуждение, подъём – это уже стресс. Уроки – тоже стресс. Ругают родители, учителя, поссорились с друзьями…

*Давайте определим своё физическое состояние с помощью опросника:*

1. Я чувствую себя абсолютно здоровым человеком.
2. В последнее время меня раздражают вещи, к которым я раньше относился спокойно.
3. Я стал вялым и безразличным.
4. Мне трудно удержать в памяти дела, которые нужно сделать сегодня.
5. В последнее время мне стало труднее учиться.
6. У меня ровный и спокойный характер.
7. Меня мучают боли в висках и во лбу.
8. У меня бывают приступы сердцебиения.
9. Мне трудно сосредоточиться на задании.
10. У меня иногда возникает ощущение тошноты.
11. У меня часто болит голова.
12. Моя учёба и увлечения мне перестали нравиться.
13. Я постоянно хочу спать днём.
14. Мои близкие стали замечать, что у меня портится характер.
15. Мне нравится работать в коллективе.
16. Я с удовольствием прихожу в школу.
17. Я плохо сплю.
18. Я всё время чувствую усталость.

Посчитай баллы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ответ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| + | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 |
| - | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 |

Если получилось более 6 баллов, это свидетельствует о наличии начальной формы хронического утомления.

Нужно учиться избегать утомления, нервных стрессов, быть бодрыми и работоспособными. Не нужно зацикливаться на своих неприятностях! Вспомнить нужно то хорошее, что подарила нам жизнь. (заполнение таблицы)

Есть ещё замечательное средство от стресса – это песня. Когда вам плохо, попробуйте петь. (ученик поет песню под гитару из м/ф «Бременские музыканты»)

(аплодисменты)

Ваши аплодисменты – это не только благодарность певцу, но ещё и массаж ваших внутренних органов. Доказано, чем больше аплодисментов в зале, тем лучше настроение у зрителей. Поэтому многие артисты перед выступлением просят зрителей поаплодировать.

Итак, положительные факторы здоровья: активный образ жизни, правильное питание, хорошая экологическая обстановка, режим дня, гигиена, хорошее настроение, закаливание, занятие спортом.

Поскольку человек живёт в обществе, на него действует окружающая его социальная среда. Малыши копируют взрослых, для подростков важно мнение сверстников. Влияние окружающих может быть не только положительным, но и отрицательным. К сожалению, физический, психологический, моральный и экономический ущерб человеку и обществу наносят пьянство, наркомания и табакокурение.

Каково влияние на организм вредных привычек?

Презентации учащихся:

* Курение
* Алкоголь
* Наркомания

*Заканчиваем заполнение таблицы.*

Вот мы разработали факторы, определяющие здоровье человека. Какой можно сделать вывод? Как закончить фразу «Формула здоровья – это…».

Д/З п.18

И в заключение я вам предлагаю тест.

*Сколько лет тебе отпущено природой*

1. Если ты юноша, вычти из 72 цифру 3. Девочкам надо добавить к 72 цифру 4 (они живу т в среднем на 7 лет больше).
2. Если ты живёшь в городе с населением более 1 млн. человек, вычти 2 года.
3. Если ты живёшь в населённом пункте с населением менее 10 тыс. человек, добавь 2 года.
4. Если ты планируешь в будущем заниматься умственным трудом, отними 3 года, если физическим – прибавь 3 года.
5. Если занимаешься спортом пять раз в неделю, хотя бы по полчаса, прибавь 4 года, если 2-3 раза - прибавь2 года.
6. Если в будущем ты собираешься вступить в брак, добавь 5 лет, если нет, то вычти 5 лет.
7. Если ты постоянно спишь более 10 часов в сутки, вычти 4 года, если 7-8, ничего не вычитай.
8. Если ты плохо спишь, отними 3 года. Накопившаяся усталость, как и слишком продолжительный сон, - признак плохого кровообращения.
9. Если ты нервный, вспыльчивый, агрессивный человек, отними 3 года, если спокойный, уравновешенный – добавь 3 года.
10. Если ты счастлив, - добавь 1 год, если нет – отними 2 года.
11. Если собираешься получить среднее образование, -добавь 1 год, если высшее, -2 года.
12. Если кто-нибудь из твоих бабушек и дедушек дожил до 85 лет, то добавь2 года, если кто-то из них скоропостижно скончался не дожив до 50 лет (умер от инсульта, инфаркта, рака…), вычти 4 года.
13. Если ты выкуриваешь более пачки сигарет в день, отними 8 лет, если пачку – 6 лет, если меньше пачки – 3 года.
14. Если каждый день ты выпиваешь хоть каплю спиртного, вычти 1 год.
15. Если твой вес по сравнению с нормальным весом превышает на 20 кг., вычти 8 лет, если на 10-15кг. – 4 года, если на 5-10 – 2 года.

Число, которое получилось в итоге, и есть тот возраст, до которого ты можешь дожить.