

III Региональная научно-практическая конференция «Олимпийские чтения: от спортивных результатов к педагогическим достижениям»

26.02. 2013г.

Тема: «Пропагандируем здоровый образ жизни на уроках биологии»

(Презентация)

Учитель: Павлова С.В. КОР № 1

Эпиграф:

«Добыть и сохранить здоровье может только сам человек!»

- * Цель: убеждать учащихся в необходимости наблюдать и анализировать свое состояние здоровья и вести здоровый образ жизни



Задачи:

- * **Образовательные** – способствовать расширению представления о здоровом образе жизни и формированию умений систематизировать и анализировать информацию, которую учащиеся получают на уроках биологии и из средств массовой информации.
- * **Развивающие** – развивать творческое мышление учащихся, умение излагать свое мнение, обсуждать, делать выводы, сотрудничать, работать с источниками информации.
- * **Воспитательные** – воспитывать чувство ответственности за своё состояние здоровья и других, за работу в группе учащихся.

Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли.

Именно на уроках биологии решаются задачи формирования ответственного отношения к своему здоровью в совокупности процессов обучения, воспитания и развития личности. И самая трудная, важная задача педагога – создание условий, при которых ребенок заинтересуется тем, как нужно заботиться о своем здоровье. Прямые призывы к ведению здорового образа жизни и запреты так называемых вредных привычек, угрозы и запугивание не только безрезультативны, но и вредны, так как вызывают скрытые противодействия у детей. Формирование ценностных ориентации, убеждений, активной жизненной позиции возможно при использовании педагогом таких методов и приемов, которые способствуют вовлечению учеников в активный процесс получения и переработки знаний. Происходить это должно в обстановке доверительных отношений между участниками образовательного процесса, в атмосфере сотрудничества и сотворчества.

На основе утверждения выдающихся педагогов, психологов, таких, как Лихачев Д.С. «Главное, от чего зависит физическое здоровье, - здоровье нравственное... чтобы сохранить свое здоровье, думай о здоровье других»;

Макаренко А.С. «Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе».

Здоровый образ жизни человека – говоря эту фразу, мы редко задумываемся о том, что же действительно скрывается за этими словами. Так что же такое здоровый образ жизни? В целом, здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, который обеспечивает укрепление физического и морального здоровья человека, повышения моральной и физической работоспособности.

- * На уроках биологии в 8–ом классе (курс «Анатомии и физиологии») каждая тема заканчивается пропагандой здорового образа жизни.

Например изучая строение скелета, каждый учитель объяснит почему может наступить плоскостопие, искривление позвоночника, как избежать эти нарушения или изучая зрительный анализатор выяснить причины ухудшения зрения и т.д.

Но в 10х-11х классах не все темы можно связать. Многие темы не связаны со здоровым образом жизни («Строение клеток», «химический состав», «эволюционные учения» и т.д.)

- * А возраст учеников этих классов 16-18 лет, когда возникают различные соблазны: потребность в одобрении товарищами чаще всего толкает подростка на эксперименты с алкоголем, курением, наркотиками.
- * Поэтому пропаганда здорового образа жизни очень актуальна.

Изучая тему «Эмбриогенез», можно остановиться указав влияния вредных факторов на развитие зародыша.



Во время беременности вредное воздействие на развитие сначала эмбриона, а потом и плода может оказывать множество различных факторов. При этом следует учитывать влияние вредных факторов на здоровье родителей и во время формирования гамет, и накануне зачатия. В связи с этим беременность нужно планировать на время, когда будущие родители здоровы, не злоупотребляют вредными привычками, не связаны с вредными производственными факторами, нормально питаются, обоюдно хотят ребенка. Повреждающие факторы во время периода эмбриогенеза наиболее опасны и могут вызвать гибель, уродство или болезнь плода.

Некоторые факторы опасны в любые сроки беременности (радиация, инфекции, химические вредности).



Вредные факторы можно объединить в следующие группы:

- * 1. Инфекции. Все инфекционные заболевания опасны, особенно в период эмбриогенеза.
- * 2. Вредные экологические факторы.
- * 3. Кислородная недостаточность.
- * 4. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркотики)
- * 5. Недостаточное питание.
- * 6. Соматические заболевания.
- * 7. Прием лекарственных препаратов.
- * 8. Стрессовые ситуации .

Тема «Вирусы» дает много возможностей пропаганды борьбы с вирусными заболеваниями!

Вирус (от *lat. virus* — яд) — микроскопическая частица, способная инфицировать клетки живых организмов. Вирусы являются облигатными паразитами — они не способны размножаться вне клетки.

В настоящее время известны вирусы, размножающиеся в клетках растений, животных, грибов и бактерий (последних обычно называют бактериофагами).

**ЗНАЧЕНИЕ ВИРУСОВ
1. ЗАБОЛЕВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА**

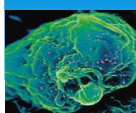


* *Корь, свинка, грипп, полиомиелит, бешенство, оспа, желтая лихорадка, трахома, энцефалит, некоторые онкологические (опухолевые) болезни, СПИД, бородавки, герпес.*

СПИД -это болезнь

СПИД – Синдром Приобретённого Иммунодефицита

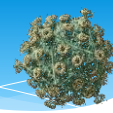
СПИД - инфекционное заболевание, которое вызывается вирусом...



Вирус иммунодефицита человека

СПИД, ВИЧ.

Многие путают два совершенно различных понятия - ВИЧ-инфицированный и больной СПИДом. Разница заключается в том, что человек, инфицированный вирусом иммунодефицита, может в течение многих лет оставаться работоспособным, относительно здоровым человеком. Такой человек не представляет никакой опасности для окружающих.



Трёхмерное изображение вируса СПИДа



Смертельно опасный вирус СПИДа

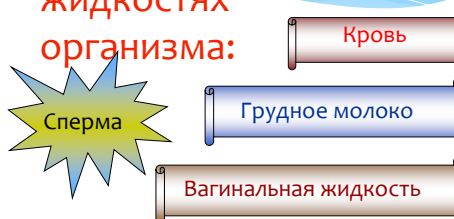
Первая информация о СПИДе появилась в середине 80-х годов.

В 1981 году в США отмечено большое число случаев редкого рака кожи — саркомы Капоши, на фоне общей ослабленности иммунитета.

В течении года от этого заболевания умерло 128 человек.



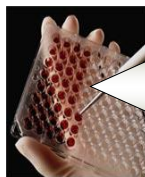
ВИЧ содержится в определённых жидкостях организма:



Это значит, что ВИЧ передаётся...



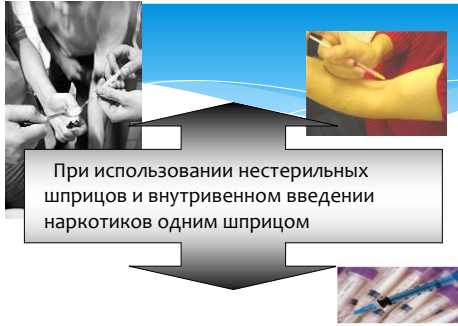
При сексуальном контакте без презерватива



При прямом попадании крови в организм через ранки, порезы, язвочки

При переливании крови и трансплантации органов





При использовании нестерильных шприцов и внутривенном введении наркотиков одним шприцом



От матери ребёнку во время беременности, родов, кормления грудным молоком

До сих пор можно услышать, что ВИЧ опасен для определённых социальных групп, а для «обычных людей» нет повода для беспокойства.

Если под первую волну эпидемии попали гомосексуалисты и наркоманы, то теперь всё больше процент новых заражений приходится на гетеросексуальные контакты.

Муж, который в прошлом потреблял наркотики, может заразить жену.



В наше время с полной достоверностью известно, как можно и как нельзя заразиться ВИЧ-инфекцией, и эти знания подтверждены многолетним практическим опытом.

ВИЧ может жить вне организма всего несколько минут.

Поэтому...

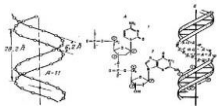
ВИЧ НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ ЧЕРЕЗ:

- * Через объятия
- * Через рукопожатия
- * Через поцелуи
- * Через укусы насекомых
- * Через предметы гигиены
- * Через туалет
- * При посещении бассейна
- * Через столовые приборы

- Изучая тему «мутационная изменчивость» нужно уделять внимание мутагенным факторам (физическим, химическим, биологическим), которые вызывают наследственные болезни. Необходимо четко формулировать аргументы против таких вредных факторов, как алкоголь, наркотики и т.д.

Мутации:

✓ Мутационная изменчивость связана с процессом образования мутаций. Мутации – это внезапные скачкообразные стойкие изменения в структуре генома.



Мутации у человека:



Тема постэмбриональное развитие дает возможность разобрать влияние различных факторов на организм человека. Для примера можно взять влияние вредных факторов: алкоголизм, наркомания, табакокурение. А так же положительные факторы влияющие на здоровье человека.

В нашей стране более 6 млн. человек, страдающих алкоголизмом, среди них около 180 тысяч детей



**Никто не
рождается
алкоголиком**



**Каждый сам
выбирает:**

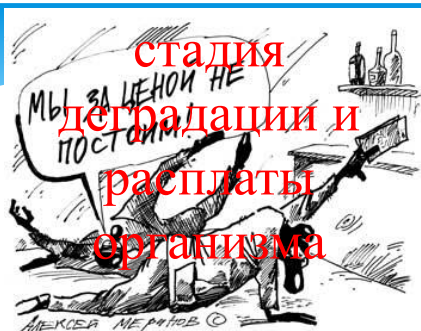
**«Пить или
не пить»**



Однако, российский рынок завален поддельной водкой, употребление которой может привести к **сильнейшим отравлениям и смерти**



Алкоголизм – тяжёлая хроническая болезнь, в большинстве случаев трудноизлечимая. Она развивается на основе регулярного и длительного употребления алкоголя

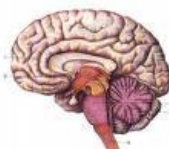


характерно:

- поражение печени и других органов
- алкогольный психоз
- расстройство памяти
- высокая смертность
- импотенция
- слабоумие

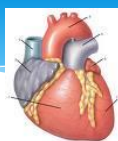


**Систематическое
употребление
алкоголя в организме
не оставляет ни одного
нормально
функционирующего
органа**



Патологически изменяется обмен веществ в клетках **мозга**. Подавляется активность центров мозга, отвечающих за поведение, ориентацию, память, зрение, слух

**Постепенно человек
деградирует**



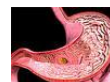
Угнетается работа **сердца**, учащается пульс. По сосудам проходит больше крови, они не справляются с нагрузкой

**Высокий риск развития
инфаркта и инсульта**



Страдает вся **пищеварительная система:**

- варикозное расширение вен пищевода
- гастрит
- панкреатит
- язва желудка





Разрушаются клетки **печени**. На их месте появляются рубцы. Печень перестаёт нейтрализовать токсичные вещества, попадающие в организм

Наступает отравление организма



Во время беременности от матери к ребёнку через плаценту поступают токсичные вещества

Ребёнок может родиться умственно отсталым и больным



Если родители употребляют алкоголь «*даже совсем немножко*», ребёнок может родиться с серьёзными отклонениями



Многие к пиву относятся как к лимонаду, забывая о том, что пиво – это

алкогольный напиток

Злоупотребление пивом может привести к развитию алкоголизма



Особенно опасно пиво для подростков 10 -13 лет, так как у них очень быстро развивается алкогольная зависимость

Пивной алкоголизм развивается быстрее водочного



У юношей и мужчин разрастаются грудные железы, округляются бёдра, появляется целлюлит

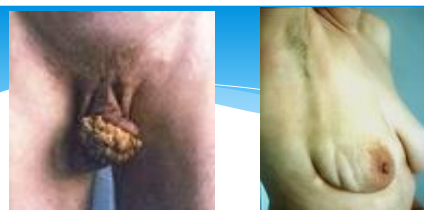
Так как пиво усиливает выработку женских половых гормонов



Сердце расширяется, становится дряблым



Возникает варикозное расширение вен, так как пиво быстро всасывается и переполняет кровеносное русло



Пиво может стать причиной злокачественных опухолей мочеполовой системы и молочных желёз

Пейте лучше
молоко,
будете
здоровы!!!



Потребление чистого алкоголя на
душу населения /литр в год/



На уроках так же можно уделить большое
внимание компонентам здорового образа жизни.

1) Рациональное питание.

Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания. Современный рацион питания большинства людей отличается большим потреблением продуктов, содержащих много углеводов. Результат – переедание и ожирение. «Уверенность – союзник природы», - говорил древнегреческий врач, отец медицины Гиппократ. Да, питание должно быть уверенным, но разнообразным и полноценным. Пища должна содержать витамины! Свежие овощи и фрукты, мед, курага, орехи, изюм, гречка, овсянка, пшено – вот продукты, повышающие жизнедеятельности организма. Также важно помнить, что продукты, которые содержат различные консерванты, подсластители и красители, не полезны и даже опасны для здоровья.



2) Двигательная активность, занятие физкультурой и спортом.

Необходимо добавить, что к компонентам здорового образа жизни относится еще и двигательная активность (не менее 30 минут в день). Она улучшает работу всех жизненно важных органов. Без физической нагрузки не может быть здоровья. «Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь», - так считал римский поэт Гораций. Самые полезные и доступные виды спорта: плавание, езда на велосипеде, гимнастика, походы.



3) Положительные эмоции и закаливание.

Положительные эмоции тоже необходимо для здорового образа жизни: радость, счастье, удовлетворенность жизнью, доброта. Отрицательные эмоции, которые разрушают здоровье: злость, страх, обида, тревога, тоска, мнительность, жадность. Старайтесь избегать таких эмоций и оберегать от них окружающих вас людей.



Древняя мудрость гласит:
«Помоги себе сам».

* Можно еще долго приводить примеры, вести пропаганду, но только сам человек способен помочь себе! Только ты сам можешь определить быть ли тебе алкоголиком или наркоманом или же вести здоровый образ жизни и быть здоровым! Каждый выбирает свой путь!



* В заключении хотелось бы сказать, что ведя здоровый образ жизни, правильно питаясь и делая различные физические упражнения, мы тем самым продлеваем свою жизнь.