**Урок "Школа- территория здоровья"**

 Антонова Светлана Александровна. *Учитель биологии.*

**Разделы:** [Преподавание биологии](http://festival.1september.ru/biology/)

**1.1. Актуальность темы.**

Важнейшей глобальной общегосударственной проблемой современности стала проблема национального здоровья, она особенно актуальна и обозначена Государством в последнее время. Состояние здоровья детей и подростков приобрело настолько плачевное состояние, что о нём заговорили не только врачи и педагоги но и представители широкой общественности и политики. Сегодня 20–25 % школьников могут быть названы по настоящему здоровыми. Состояние окружающей среды становится всё менее благоприятным для существования человека, его здоровья.

В этих условиях школа обрела особое значение и призвана дать подрастающему поколению хотя бы элементарные представления о взаимосвязях окружающей среды и здоровья человека. Ребёнок приходит в школу в восприимчивом к образованию и воспитанию возрасте, а длительное пребывание в школе вполне достаточно для формирования у него мотивов здоровья [1].

Содержание школьного биологического образования не раскрывает в полной мере проблему здорового образа жизни, факторов влияющих на состояние здоровья человека.

**1.2. Цели и задачи урока.**

В основе данного предмета лежат принципы:

– “Здоровье через образование”
– осуществление целостного подхода к воспитанию;
– соответствие содержания возрастным особенностям учащихся;

Основные цели:

* Отношению к здоровью как к ценности.
* Формирование представления о себе как здоровом человеке.
* Переживание возможности утраты здоровья (мысль об этом должна порождать – тревогу).
* Овладение знаниями и представлениями об опасностях окружающей среды угрожающих здоровью человека.
* Понимание необходимости осознания и соблюдения правил гигиены в целях укрепления и сохранения здоровья.
* Понимания причин ухудшения здоровья населения страны.
* Формирование культуры здоровья.
* Понимание потребности здорового образа жизни.
* Развивать умение работать с различными источниками информации.

Главная задача предмета:

* сочетание развития склонностей и способностей подростков в воспитании у них культуры здоровья, гигиенической и экологической культуры.

**1.3. Организация учебного процесса.**

В основе организации учебного процесса лежат следующие принципы:

– заинтересованность к изучению предмета;
– взаимное доверие и уважение к любому мнению, точке зрения;
– активное участие.

Методы работы:

– поисково-исследовательских метод (работа по выполнению заданий исследовательского характера);
– метод самореализации (выступления );
– метод комплексного подхода к образованию и воспитанию (единство нравственного, экологического, эстетического воспитания).

Формы работы:

– беседы, теоретические занятия

При изучении материала предмета предусмотрено использование наглядных пособий, Цоры.

**1.4. Прогнозируемый результат и форма отчётности.**

**Создание урока “Школа- территория здоровья”**

– составление буклетов;
– пропаганда здорового образа жизни.

**2. Содержание урока.**

**2.1. Блок I “Здоровье человека”.**

Здоровье человека как состояние физического, психологического и социального благополучия. Здоровье как медико-биологическая и социальная категория. Социальная значимость, возможность самореализации в общественно полезной деятельности – важнейшее условие жизни и здоровья человека. Социальная значимость проблем здоровья, их сопряжённость с задачами охраны окружающей среды. Системы здорового образа жизни.

**2.2. Блок I I “Здоровый образ жизни”.**

Природная среда как фактор здоровья. Лечебные и болезнетворные факторы среды. Связь здоровья человека с разными природно-климатическими и производственными условиями. Влияние техногенных факторов на здоровье человека. Медицинские и гигиенические требования урбанизации в эпоху НТП. Влияния ускоренного и регламентированного ритма жизни, усиление нервно-эмоциональных нагрузок, химического и физического загрязнения на здоровье человека.



**2.3. Блок I I I “Вредные привычки”.**

**Привычка** — это действие, постоянное осуществление которого стало для человека потребностью и без которого он уже не может обойтись.

**Вредные привычки -** это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности.

Вредные привычки обладают рядом особенностей, среди которых особенно следует отметить:

* Употребление алкоголя, наркотиков и курение вредны как здоровью самого подверженного им человека, так и здоровью окружающих его людей.
* Вредные привычки в конечном итоге обязательно подчиняют себе все остальные действия человека, всю его деятельность.
* Отличительной чертой вредных привычек является привыкание, невозможность без них прожить.
* Избавиться от вредных привычек чрезвычайно трудно.

Наиболее распространенными среди вредных привычек являются курение и употребление алкоголя и наркотиков.

## Вредные пристрастия и факторы зависимости: сценка учащихся.

* Газета «Завалинка» № 35 (320) от 2005 года, август, стр 6

Куренье, кроха, - это плохо!



Стихотворение об алкоголе:

Алкоголь… Алкоголь
Всем несет только боль,
Жизнь детишек на муки похожа.
В семьях, папа где пьет,
С ним и мама все пьет,
Где пьют дедушка с бабушкой тоже.

И идет над страной стон глухою волной -
Детский плач, на мольбу похожий:
Просят маму: - Не пей,
Просят папу: - Не пей,
Просят бабушку с дедушкой тоже.

Но тогда лишь спокойна ребячья душа, -
Детство тоже на сказку похоже, -
Когда папа не пьет,
Когда мама не пьет,
Не пьют бабушка с дедушкой тоже.

* « Мифы о наркотиках»

Часто говорят, что…

Миф: «Наркотики употребляют сильные и талантливые люди»

ФАКТ:

 Если они и были такими, то скоро изменились, причем все - в худшую сторону.

 Миф: «Наркотики делают человека свободным»

ФАКТ:

 Наркоманы абсолютно свободны от всех радостей жизни.

Миф: «Наркотики бывают « ВСЕРЬЁЗ» и «НЕВСЕРЬЁЗ» - всегда можно отказаться.

ФАКТ:

 Отказаться можно только один раз – первый.

Миф: «Наркотики как приключенческий роман – избавляют от обыденности жизни»

ФАКТ:

 Часто при этом наркотики избавляют и от самой жизни.

Миф: «Наркотики помогают решать жизненные проблемы»

ФАКТ:

 Зато появляется много новых, решить которые порой просто невозможно.

СДЕЛАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР: С К А Ж И НЕТ НАРКОТИКАМ!!!

  **2.4. Блок IV Научные “Распределение физической нагрузки”.**

* Значение утренней зарядки: цель лишь в том, чтобы перейти от сна к состоянию бодрствования, усилить кровообращение и дыхание, поднять работоспособность. Зарядка включает от пяти до десяти упражнений для различных групп мышц.
* Основная задача уроков физической культуры в школе – научить правильным экономным движениям при выполнении ходьбы, бега, прыжков, при катании на лыжах и коньках, работе на спортивных снарядах. Большое значение для каждого человека имеет правильный выбор вида спорта. При этом надо исходить не только из стремления остаться в привычной компании, но и из своих физиологических предпосылок, способностей, возраста, состояния здоровья. Развивая мышцы, мы тренируем и нервную систему. Наши движения становятся более точными, быстрыми и экономными.
* Плавание – прекрасное средство закаливания организма. Оно делает человека устойчивым к простудным заболеваниями. При плавании происходит своеобразный массаж тела.
* Спокойный бег – отличный отдых для нервной системы, средство для тренировки мышц.
* Ходьба на лыжах – при пробеге работают мышцы ног, рук, спины, укрепляются кровеносная, дыхательная и нервная системы.
* Физический труд: работа в саду и огороде, уборка класса и квартиры. В процессе труда работают и тренируются различные группы мышц. Но во всем нужна мера. Перетренировка, недостаточный отдых после работы вредно отражается на здоровье человека.

**2.5. Блок IV “Обобщение”.**

Режим труда и отдыха. Работоспособность – важное качество человека. Необходимость чередования труда и отдыха. Изменение работоспособности в течении дня, недели, месяца, года, нескольких лет. Стресс и работоспособность.

Физическая активность как условие нормального протекания жизненных процессов. Культура физической активности. Последствия малоподвижного образа жизни (гиподинамия). Физические упражнения как универсальный стимулятор и восстановитель умственной и физической работоспособности. Сон как главное средство восстановления работоспособности. Нарушения сна, их причины и профилактика. Вред систематического употребления снотворных препаратов. Гигиена умственного труда. Приёмы, способствующие повышенную продуктивности учебного труда, правила гигиены при выполнении домашнего задания, двигательный режим при выполнении домашних заданий.

**3. Рефлексия.**

Учащиеся высказывают свое мнение о полученной информации.

**4. Этап информации о домашнем задании.**

Подготовить информационный блок для проведения классных часов в параллелях среднего звена и для участия в декаде ЗОЖ

**Литература:**

1. О.И. Моисеева, И.И. Тараданова «Выбираем мир без наркотиков».
2. Н.Я. Копыт, Е.С. Скворцова «Алкоголь и подростки».
3. Д.В. Колесов «Алкоголь – наркотическое вещество»