Моё здоровье - моя забота.

(Методическая разработка по теме «Здоровый образ жизни)

Милованова Т.П.

Форма проведения: практикум

Цель: формирование сознательной потребности быть здоровым.

Задачи: проверить знания учащихся о требованиях к режиму дня школьника, личной гигиене, осанке, питанию и закаливанию; определить, какие качества личности способствуют укреплению здоровья, а какие мешают; какова ступень физического развития каждого участника практикума.

План проведения практикума.

1.Вступительная беседа.

- К чему стремятся все люди на земле? Что они ищут и ждут? (счастье)

- Возможно ли счастье без здоровья?

2. Обсуждение материалов, предложенных ведущим.

А) Лучше быть здоровым,… чем больным.

В Древней Спарте отец обязан был показывать новорожденного ребёнка совету старейшин. Растить его дальше разрешалось только в том случае, если совет находил его жизнеспособным. Тех же. Кого признавали слабыми, сбрасывали в ущелье с горы Тайгет.

- Что вы думаете по поводу такого подхода к улучшению человеческой природы? Известно ли истории 20-21 веков что-либо подобное? Как вы понимаете право на жизнь, записанное в Конвенции о правах ребёнка?

Оставшихся детей не пеленали, чтобы они закалялись. К 14 годам каждый ребёнок привыкал к физическим и душевным испытаниям. В ходе физических занятий дети не должны были исключать ударов ногами, укусов и даже царапания ногтями. Чтобы убедиться в том, что дети растут «удальцами», среди них специально организовывали раздоры и драки.

- Что вы думаете о таком подходе к физическому развитию детей?

Как бы там ни было, а всем ясно, что здоровье – одна из величайших человеческих ценностей. Лучше всех об этом знают люди нездоровые. Их физические страдания закрывают главное. К чему стремится человек, - счастье.

Представьте себе преуспевающего в делах предпринимателя, который зарабатывает много денег. На них он может купить дома, автомобили, яхты, кусок курортного побережья. Но страдает какой-либо болезнью, напоминающей о себе и днём, и ночью.

- Можно ли назвать этого человека счастливым?

- Как же человек становится счастливым благодаря здоровью?

Прошлась женщина упругой, грациозной, уверенной походкой, залюбовались ею мужчины – это не счастье. Это приятно.

Нырнула она в прохладные струи горной речки, растёрлась полотенцем и почувствовала себя превосходно на земле. Это тоже не счастье. Это приятное мгновение.

Взобралась на гору с сынишкой и дышит при этом нормально, да ещё часть дороги ребёнка на себе пронесла. И это не счастье. Это маленькая радость.

Встала на пляже в весёлую компанию, играющую в волейбол, показала всем удар и приём и без всяких мигреней полежала на песке. Это, конечно, тоже не счастье. Мгновение жизни.

И главное – пошла на нелёгкую работу радостная и вернулась такой же – это уже поближе к счастью, но ещё не счастье.

А счастье – это когда эти «мелочи» наполняют всю жизнь и жить хочется, несмотря на все сложности и неустроенность бытия.

Задание: попробуйте построить путь к человеческому счастью, приобретаемому через здоровье, для мужчины. (Сформулировать правила).

Б) Путь к здоровью и счастью. Чтобы достичь счастья и здоровья, нужно усвоить несколько важных правил.

Первое. С самых ранних лет нужно понять, что счастье и здоровье в руках каждого человека. Известно немало случаев, когда благодаря воле люди не только приобретали здоровье, но и возвращали, казалось бы навсегда утраченные надежды. (Рассказ о Юрии Власове, Валентине Дикуле).

- Что вы знаете о подобных случаях?

Второе. Ни под каким видом не допускайте появление избыточного веса. Длительное потребление больших количеств пищи влечёт за собой перевозбуждение так называемого аппетитного центра в мозгу, что, в свою очередь, побуждает к дальнейшей обильной еде. Жировая ткань, как и все живые ткани настойчиво требует пищи.

Некоторые девочки, желая иметь стройную фигуру, вообще перестают есть.

- Является ли это наилучшим способом хорошо выглядеть и почему?

- Каким должно быть питание подростка?

Третье. Будьте активными! Движение составляет основу жизни независимо от того, какое это существо – одноклеточная амёба или кит-великан. Работа мышц человека усиливает обмен веществ в организме, а значит, и образование тех из них, которые являются источниками энергии для деятельности сердечно-сосудистой системы. Чем сильнее физическая нагрузка скелетных мышц, тем больше образуется веществ, которые служат для сердца источником энергии. ( Разговор об утренней зарядке, о том, как скорее и лучше проснуться).

Четвёртое. Занимайтесь закаливанием солнцем, воздухом и водой.

-Как и когда это надо делать?

-Какое влияние оказывает закаливание на организм человека?

Пятое. Сон должен быть здоровым!

- Какие вы знаете правила здорового сна?

Шестое. Преодолевать лень!

3. Определение своей ступени на лестнице физического развития и качеств личности, которые способствуют или мешают укреплению здоровья.

А) Честно спроси себя:

1) Соблюдаю ли я режим дня? (да-3, нет-1)

2) Делаю ли я утреннюю зарядку? (да-3, нет-1)

3) Предпочитаю ли я ходьбу услугам транспорта? (да-3, нет-1)

4) Обливаюсь ли я холодной водой? (да-3, нет-1)

5) С удовольствием ли я хожу на уроки физкультуры? (да-3, нет-1)

6) Хожу ли я в спортивную секцию? (да-3, нет-1)

7) Занимаюсь ли я физическим трудом? (да-3, нет-1)

8) Покуриваю ли я? (да-1, нет-3)

9) Могу ли я 15 раз отжаться от пола? (да-3, нет-1)

10) Люблю ли я плавать? (да-3, нет-1)

Подсчитайте ваши очки и по сумме этих очков определите свою ступень на лестнице физического развития. 10-15 очков- низкая ступень; 15-25 очков- средняя ступень, 25-30 очков- высокая ступень

Б) Скажите, какие качества личности способствуют, а какие мешают укреплению здоровья. Подумайте, есть ли у вас эти качества?

- Мы почти не говорили о влиянии вредных привычек на здоровье человека. Предлагаю подготовить плакат-антирекламу на эту тему.