**Тема: Охрана репродуктивного здоровья подростков**

**Цели:**

1.Создать условия для формирования у учащихся представлений о репродуктивном здоровье и факторах его формирующих.

2.Расширение и углубление знаний учащихся о ЗОЖ как необходимом факторе здоровья человека, в том числе и репродуктивного здоровья.

**Задачи:**

*Образовательная*. Расширение, углубление и коррекция знаний учащихся по теме ЗОЖ и факторах, формирующих репродуктивное здоровье школьников. Практическое применение имеющихся знаний, умений и навыков по укреплению репродуктивного здоровья..

*Воспитательная*. Формирование у учащихся: целенаправленного подхода в изучении предметов естественного цикла как взаимодополняющих друг друга; бережного отношения к собственному здоровью; коллективной, познавательной деятельности.

*Развивающая*. Развитие познавательного интереса к учебным предметам, расширения знаний о ЗОЖ и факторах влияющих на здоровье человека.

**Методы и приемы**: вербальные, эмпирические, анализа и синтеза, работа со схемами, самостоятельная работа.

**Ход урока**

**1. Актуализация темы. Организационный момент.**

·       Здравствуйте! Когда мы произносим это слово, мы желаем друг другу здоровья. Почему же в приветствии людей заложено пожелание здоровья?

·       Наверное потому, что здоровье для человека – самая главная ценность!   Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем!

·        Что же такое Здоровье?

(ответы детей)

·        В уставе Всемирной организации здравоохранения указано, что здоровье – «это состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

·        Каждый человек хочет быть здоровым и счастливым, но не часто задумывается о том, как сделать, чтобы жить в ладу с собой, окружающим миром с людьми. Секрет этой гармонии прост – Здоровый образ жизни, ведущий нас к хорошему здоровью. Здоровье –понятие широкое и чуть ли не главным и определяющим будущее человека и человечества является здоровье репродуктивной системы.

Что такое репродукция? (повторение, точная копия, воспроизводство).

Сегодня наш урок будет о репродуктивном здоровье.

Факторы, определяющие репродуктивное здоровье (тема урока на доске)

2. Подумайте и сформулируйте цели и задачи, которые мы будем решать на сегодняшнем уроке:

·       Расширить знания о ЗОЖ, обобщить их

Узнать о репродуктивном здоровье

О факторах

·        Задуматься о необходимости быть здоровым человеком

·        Научиться применять полученные знания для себя лично

Откройте тетради и запишите тему урока.

Если репродукция – это повторение, воспроизведение, то репродуктивное здоровье- это

состояние человека…

Какое состояние?

Каких органов?

Каких систем организма?

***2.Основное содержание урока***

Итак, репродуктивное здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия , при полном отсутствии заболеваний репродуктивной системы человека.

Что такое репродуктивная система вы найдете на 155 странице учебника. Выпишите определение в тетрадь.

Итак, что такое репродуктивная система?

Все живое на Земле существует много миллионов лет, но ведь живые существа не живут вечно. На Земле нет никого, кто мог бы жить миллионы лет. Почему же тогда жизнь вечна? Потому что все живое: человек, животные и растения — способно размножаться. Органы, отвечающие за размножение, объединены в одну общую систему. Такая система существует и у человека. Это и есть репродуктивная система.

С 10-12 лет начинается взросление организма, происходят изменения во внутреннем и внешнем строении человека. Так мальчики становятся мужественнее: сильные руки и ноги, широкие плечи, увеличение длины и массы тела. Девочки же становятся более женственными, мягкими..При этом тем и другим трудно управлять своими эмоциями, которые рвутся наружу при любом случае. Природа дарит нам такое замечательное чувство, как интерес к другому полу, чтобы легче было учиться строить отношения с представителем противоположного пола, потому что это основа нашей жизни, а любовь, понимание, уважение друг к другу — неотъемлемая ее часть. Об этом следует помнить и стремиться уважать чужие чувства, даже если они проявляются в неловкой форме. Мы все учимся, а без проб и ошибок не бывает опыта. Не должны мы забывать и о пословице

береги платье снову, а честь смолоду

береги платье снову, а здоровье смолоду.

Мы взрослеем, меняемся и наш организм требует от нас повышенного внимания к себе.

Как ухаживать за своим телом в период физиологического созревания организма?

В это время усиливается не только рост костей и мышц, увеличиваются также сальные и потовые железы, располагающиеся в коже.

Сальные железы расположены по всей поверхности кожи человека. Выделения из сальных желез обеспечивают эластичность кожи. В период полового созревания активность сальных желез может быть чрезмерной - особенно на лице, груди, спине. При этом выводные протоки этих желез часто закупориваются, в них начинают размножаться микробы, вызывая воспаления, и, как следствие, появляются прыщи (угри). В подростковом возрасте почти все мальчики и девочки страдают от прыщей, одни — больше, другие - меньше. При небольших высыпаниях достаточно использовать для умывания бактерицидное (убивающее бактерии) мыло и противоугревые лосьоны. Если же угрей много, то лучше проконсультироваться с врачом.

Потовые железы регулируют теплообмен между организмом человека и внешней средой. Один из видов потовых желез выделяет пахучие вещества, определяющие индивидуальный запах человека. Находясь на поверхности кожи, бактерии разлагают эти пахучие вещества. Если часто не мыться, то продукты разложения скапливаются на коже и издают резкий, неприятный запах. Поэтому необходимо ежедневно принимать душ или ванну утром и вечером перед сном. Это должно войти в привычку.

Во время приема ванны или душа нужно помнить следующее:

• не рекомендуется мыться хозяйственным мылом -оно не столько очищает кожу, сколько вредит ей;

• не слишком сильно трите кожу при мытье, чрезмерно энергичное воздействие может ее повредить;

• не следует подолгу сидеть в ванне, когда вода уже остыла, — это верный способ простудиться и заболеть;

• не страшно, если мыло попадет в глаза: это не принесет вреда.

После ванны необязательно пользоваться лосьонами и дезодорантами, поскольку чистое тело пахнет приятнее, чем любая парфюмерия.

Взрослея, вам хочется быть похожими на ваших родителей и вы сами будущие родители - папы и мамы. У вас будут семьи, а в семьях обязательно появятся дети (так задумано природой). Вы конечно же хотите, чтобы ваши дети были здоровы, красивы, счастливы. Поэтому заботится о своем здоровье, о репродуктивном здоровье надо уже сейчас. Основы репродуктивной системы здоровья закладываются в детском и юношеском возрасте.

Поработаем в тетради, составим простую схему,где мы увидим

факторы, формирующие репродуктивное здоровье

Схему построим в виде солнышка, где в центре нарисуем смайлик с глазками.От смайлика отходят 8 лучей. Каждый луч подпишем

.

Личная гигиена

Правильное питание

Режим дня

Двигательная активность

Чередование труда и отдыха

Ровный эмоциональный фон

Отказ от вредных привычек

Уважительное отношение друг к другу

При соблюдении всех этих факторов наш смайлик»репродуктивное здоровье» заулыбался.

3.Заключительная часть. Итог урока.

Итак, о чем мы сегодня говорили?

Что такое репродуктивное здоровье?

Что надо знать, чтобы сохранить репродуктивное здоровье.

Закончить урок хочу стихотворением Д. Тухманова

Мы рождены, чтоб жить на свете долго:

Грустить и петь, смеяться и любить.

Но, чтобы стали все мечты возможны

Должны мы все здоровье сохранить.

Спроси себя: готов ли ты к работе –

Активно двигаться и в меру есть и пить?

Отбросить сигарету? Растоптать наркотик?

И только так – здоровье сохранить

|  |
| --- |
| «Результатом нашей работы должна стать осознанная молодым поколением необходимость в здоровом образе жизни, в занятиях физической культурой и спортом. Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех» |

Путин В.В.