

Проект «Сколько весит здоровье?»

Классы: 2,3,4.

Тема: **Сегодня в моде здоровый образ жизни.**

Целями проекта являются:

- актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни, ответственного поведения;
- создание учебно-информационного пособия "Здоровый образ жизни";
- реализация творческого потенциала учащихся как субъекта самостоятельной учебной деятельности;
 - интеграция межпредметных знаний.

Задачи:

Обучающие:

- закрепление и расширение лексических навыков, навыков выражения своего мнения по теме, навыка аудирования;
- выявление и систематизация знаний по теме "Здоровый образ жизни".

Развивающие:

- развитие творческих способностей учащихся;
- развитие познавательного отношения и интереса к изучаемой теме;
 - развитие коммуникативных навыков;
- развитие мышления, памяти, внимания, воображения.

Воспитательные:

- воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;
 - формирование навыков ЗОЖ;
 - воспитание культуры общения;
- формирование чувства ответственности за свое здоровье;
 - формирование потребности коллективной работы и работы в группах.

Форма проведения: конкурс презентаций – проектов.

Оборудование: проектор, презентации учащихся, выставка книг по теме, мультимедийное оборудование,

На уроке присутствует жюри, состоящее из гостей конкурса.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I. Организационный момент.

Сообщение темы и целей занятия.

Представление участников конкурса, членов жюри.

II. Основная часть.

Здоровье – ни с чем не сравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Ученые считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% он зависит от наследственных факторов, 20% - от действия окружающей среды, 10% - от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% - зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. А поскольку именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье человека, то ясна роль школы в этом вопросе.

Девизом нашей работы по формированию ЗОЖ стали слова Карлейля: «Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы», следовательно, основную цель мы видим в формировании у учащихся ценностного отношения к своему здоровью, навыков культуры здорового образа жизни, приобщении к занятиям физической культурой и спортом.

Думается, ни у кого нет сомнения в том, что здоровый образ жизни ведет к процветанию. Все мы от рождения получаем определенный генетический набор, который должен обеспечить достижение максимально возможных жизненных целей. Но реализовать эти возможности на практике и достичь своего жизненного потолка даже в идеальных жизненных условиях могут только здоровые люди, которых среди ведущих здоровый образ жизни существенно больше.

Здоровье достаточно многогранная категория. По определению Всемирной Организации Здравоохранения, под здоровьем понимают «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни». Если тело здорово, но нет ощущения радости и полноты жизни, то это уже болезнь. На протяжении всей жизни человек постоянно взаимодействует с окружающей средой: дышит, общается, двигается по земле, излучает и поглощает тепло, выполняя определенную работу изменяет окружающий мир и так далее. Большинство современных ученых определяют понятие здоровья как способность человека к оптимальному функционированию в этой окружающей его среде. Медики, как правило, выделяют в отдельные категории физическое здоровье, психическое

здоровье, нравственное здоровье, сексуальное здоровье, мужское здоровье, женское здоровье, здоровье ребенка и др.

Состояние здоровья конкретного человека является результатом взаимодействия наследственных особенностей его организма с условиями окружающей среды. Оно никогда не бывает постоянным и меняется медленно или резко в сторону улучшения или ухудшения в зависимости от мероприятий, которые человек предпринимает для его сохранения и текущих внешних воздействий.

Различают субъективные и объективные показатели здоровья. К субъективным показателям состояния здоровья относятся показатели самочувствия, работоспособности, сна, аппетита, настроения, адекватности. Объективные показатели состояния здоровья связаны с антропометрическими измерениями (масса тела, рост, окружности грудной клетки, шеи, плеча, бедра, голени, живота), частотой дыхания, жизненной емкостью легких, пульсом, артериальным давлением и др. Современная медицина имеет в своем арсенале достаточное количество объективных методов диагностики состояния здоровья.

Несмотря на комплексный подход к определению здоровья, на практике о здоровье по-прежнему часто судят по наличию или отсутствию болезней организма или психики. В действительности между здоровьем и болезнью имеется множество переходных состояний, называемых предболезнью, когда заболевания как такового еще нет, но уже снижены компенсаторные возможности организма и появляются объективно не выраженные функциональные, биохимические или психические изменения. По данным экспертов ВОЗ в таком состоянии находится около 80% жителей Земного шара. В таком состоянии здоровый образ жизни — насущная необходимость.

Если Вы хотите склонить чашу весов здоровья в благоприятную сторону, реализовать заложенные в Вас колоссальные жизненные ресурсы, добиться того жизненного уровня, который определен родительскими генами, то это возможно только при здоровом образе жизни. Здоровье человека напрямую связано с состоянием здравоохранения в стране. На данный момент, укрепление здоровья населения и формирование здорового образа жизни становится общегосударственной задачей.

В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

- отказ от вредных привычек;
- оптимальный двигательный режим;
 - рациональное питание;
 - закаливание;
 - личная гигиена;
 - положительные эмоции;
- высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.

III. Итог занятия.

1. Рефлексия

Посмотри вокруг, мой друг!
Летит планета в космосе безбрежном,
А на планете речка, луг,
ты среди трав, березок нежных.
Как птица, ты мечтаешь вдруг,
Расправить крылья и взлететь повыше,
И разорвать опасный круг,
И знать, что счастье тебя ищет!
Прекрасна мысль, мечта, что надо
И впереди возможностей не счесть,
И знай, мой друг, достойная награда
Лишь то, в чем смысл жизни есть!

2. Подведение итогов

Жюри оглашает баллы, на основе которых распределяются места. Награждение победителей.

Мы увидели проекты, поговорили о значении ЗОЖ для нас, надеемся, что такой конкурс заставит вас по иному взглянуть на жизнь и здоровье вас и ваших близких.

Список литературы

1. Засядько Ю.П. “Основы безопасности жизнедеятельности” - “Экстремум”, Волгоград 2005 г.
2. Титов С.В., Шабаетова Г.И. “Тематические игры по ОБЖ” - М.:ТЦ Сфера, 2003 г.
3. Используются материалы Интернет ресурсов: <http://www.ocsen.ru>.
4. Здоровье в руках человека. В.И. Захаров, Кишинев.: «Штиинца», 1975г