

Глобальные компетенции

Здоровье: глобальные проблемы и основы здорового образа жизни

Цель: сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Задачи:

Образовательные:

- создать условия для формирования у учащихся отношения к здоровью как одной из важнейших ценностей человека;
- развить умение анализировать и делать прогнозы по проблеме укрепления здоровья людей и продления их активной жизнедеятельности.

Воспитательные:

- сформировать основы здорового образа жизни;
- формировать критическое мышление — рассмотреть с различных точек зрения проблемы здоровья человека в мире.

Развивающие:

- совершенствовать способности анализировать, синтезировать информацию, наблюдать и делать выводы;
- формировать навыки здорового образа жизни, развивать способности применения новых знаний.

Планируемые результаты:

Предметные: уметь определять влияние здорового образа жизни на человека.

Метапредметные: уметь находить и извлекать информацию из различных текстов, касающуюся глобальных проблем.

Личностные: обладать широтой взглядов и ответственностью, понимать ценность здоровья, потребность вести здоровый образ жизни.

Ход урока

I. Организационный этап.

Вступительное слово учителя, создание благоприятной психологической обстановки.

II. Постановка цели и задач урока. Мотивация учебной деятельности учащихся.

Ребята, вы любите жизнь? Что такое жизнь? (ответы учащихся) Послушайте высказывание:

«Относись с уважением к своим чувствам, не притупляй их, пребывая в состоянии наркотического опьянения, депрессии или добровольного ступора. Пытайся каждый день замечать что-то новое. Обращай внимание даже на мельчайшие детали. Даже если ты не живёшь в лесу, всегда будь настороже. Чувствуй вкус пищи, запах отдела бытовой химии в супермаркете, замечай, как эти резкие химические запахи влияют на органы чувств. Ходи босиком и отмечай, что при этом чувствуешь; каждый день делай важные открытия, которые дарит тебе осознанность. И береги всё живое — своё тело, интеллект, тех, кто живёт рядом, и всю планету. Не загрязняй свою душу апатией, а организм — нездоровой пищей, как не стал бы намеренно сливать в чистую реку промышленные отходы. Относясь к окружающему миру с беспечностью и пренебрежением, никогда не станешь настоящим человеком». (Элизабет Гилберт)

Нужно ли соблюдать какие-либо правила, чтобы наша жизнь была долгой и счастливой? (Ответы учащихся)

Если мы исключим здоровье из нашего списка, будет ли наша жизнь счастливой? (Ответы учащихся)

Кто может сформулировать тему урока? О чём мы сегодня будем разговаривать?

Тема урока: Здоровье: глобальные проблемы и основы здорово-го образа жизни.

А как вы думаете, какова цель сегодняшнего урока? (Выяснение цели, основных задач, дети формулируют,

учитель записывает, выводит на слайде)

III. Актуализация знаний.

Сегодня на уроке мы поговорим о здоровом образе жизни. В век технического прогресса, как вы думаете, что для нас дороже всего? (Ответы детей) Конечно же, здоровье! Здоровье человека — это главная ценность. Его не купишь ни за какие деньги. Люди почему-то не ценят то, что досталось им даром. Например, здоровье, которое мы получаем от природы. Ленимся делать утреннюю зарядку, слишком много едим, портим глаза у телевизора и компьютера, курим и пьем алкоголь. В общем, как будто нарочно делаем всё, чтобы здоровья стало меньше.

Поработаем в парах, объясните друг другу значение пословиц:

- Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
- Здоровье не купишь, его разум дарит.
- В здоровом теле — здоровый дух.
- Будь умеренным в еде, но не в работе.
- Сон — лучшее лекарство.
- Живи разумом, так и лекаря не надо. (Работают в парах)

Здоровье — плод воздействия разнообразных факторов на уникальную систему природы «человек». Каждый человек должен уметь управлять своим здоровьем с учётом риска заболеваний и особенностей психологического, физиологического факторов.

Давайте попробуем дать определение, что такое здоровье? (Ответы учащихся)

Что такое ЗОЖ?

Вы абсолютно правы. ЗОЖ — индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

А какие компоненты включает данная система поведения? (Ответы учащихся)

- Правильное и сбалансированное питание.

- Соблюдение режима труда и отдыха.
- Двигательная активность.
- Закаливание организма.
- Отказ от вредных привычек.
- Правильное и безопасное поведение дома, на улице, в общественных местах, на рабочем месте.

IV. Изучение нового материала.

Ребята, какие проблемы человечества можно назвать глобальными? (ответы учащихся) Проблему здоровья можно отнести к со- временным глобальным проблемам? Почему? (Беседа с учащимися) Проблема охраны здоровья приобретает особую значимость для всего человечества в связи с обострением в последнее время экологической ситуации, истощением ресурсов и демографическим взрывом, который охватил страны третьего мира и уже угрожает нам перенаселением, голодом и глобальными эпидемиями.

Несмотря на невероятные улучшения в сфере охраны здоровья, произошедшие в мире начиная с 1950 года, до сих пор сохраняется целый ряд проблем, требующих срочного решения.

К их числу относятся (хорошо, если бы были подобраны тексты и ученики по группам выделяли из текста проблему):

- недоступность национальных систем здравоохранения для 1 миллиарда жителей планеты;
- ежегодная смерть 36 миллионов человек от незаразных болезней, таких как сердечно-сосудистые заболевания, рак, диабет и хронические заболевания лёгких (при этом четверть от общего числа умирающих за год людей не доживает до 60-летнего возраста);
- сердечно-сосудистые заболевания, являющиеся главной среди всех причин смертности на Земле;
- ежегодная смерть более 7,5 миллионов детей младше 5

лет от недоедания и болезней, которые чаще всего могут быть предотвращены;

- очень высокая смертность людей от инфекционных заболеваний;
- быстрое распространение СПИДа/ВИЧ (2 миллиона умерших от СПИДа);
- ежегодная смерть 1,7 миллионов человек от туберкулёза и 9,4 миллионов новых случаев заражения в год;
- эпидемии, инфекции;
- табакокурение, которое, как всем известно, убивает миллионы людей. При этом также наносится вред жизни и здоровью других людей, окружающих курильщика (так называемое «пассивное курение»);
- ожирение, которое, как правило, является результатом переедания (нездорового питания) и недостаточной физической активности;
- наркомания, так как мировой рынок запрещенных наркотических веществ имеет огромный объём, оцениваемый приблизительно в 320 миллиардов долларов.

Преодолеть все эти и другие проблемы, связанные с охраной здоровья, человечество способно лишь сообща через международные системы координации действий, такие как Всемирная организация здравоохранения, ЮНЭЙДС и другие организации под эгидой ООН. Может ли каждый из нас внести вклад в решение этой проблемы? Как это сделать? (Беседа)

Физкультминутка

Голову поднимем выше И легко-легко подышим.

Подтянитесь на носочках Ровно столько раз,

Сколько пальцев на руке у вас! Раз, два, три, четыре, пять,

Топаем ногами,

Раз, два, три, четыре, пять, Хлопаем руками.

V. Закрепление нового материала.

Давайте проверим, как вы поняли сегодняшнюю тему.

Задание 1. Алиса предложила своим подругам перейти на здоровый образ жизни. Какие из перечисленных действий помогут подругам соблюдать правила здорового образа жизни? Выберите «Да» или «Нет» для каждого действия.

Действие	Да	Нет
Все подруги должны заняться каким-нибудь видом спорта		
Перестать есть мясо и стать вегетарианками		
При покупке продуктов отдавать предпочтение натуральным продуктам		
Любая физическая нагрузка (ходьба, зарядка ...) могут помочь стать здоровее		
Перестать покупать колбасные изделия, сладости		

Задание 2. Посоветовавшись, подруги решили перейти на правильное питание. Запишите не менее 7 продуктов, которые попали под запрет в питании подруг.

Задание 3. Злоупотребление алкоголем является одной из актуальных проблем человечества. Широкая продажа и реклама алкогольных напитков, социальная, экономическая и психологическая напряжённость, неорганизованность досуга и отдыха способствует алкоголизации. Хронический алкоголизм ведет к более тяжёлому состоянию — алкогольному психозу. Алкогольный образ жизни ведёт к преждевременной смерти. Алкоголизм — огромное социальное зло, которое изнутри «разъедает» личность, нанося огромный урон обществу.

Вопрос 1. Алкоголизм — это болезнь или распущенность? Ответ обоснуйте.

Малейшее содержание алкоголя в крови вводит клетки в состояние наркоза и отравления. В результате нарушается работа мозга, память и внимание. Алкоголь повреждает слизистые оболочки пищевода и желудка, клетки печени, разрушает эритроциты, обедняет организм витаминами и ведёт к ожирению сердца.

Вопрос 2. Выберите один верный вариант ответа: может ли здоровье будущих детей чело-века, страдающего этим недугом?

- а) нет, так как алкоголизм не передается по наследству;
- б) нет, если один из родителей не страдал алкоголизмом;
- в) да, но в очень редких случаях;
- г) да, нередко дети хронических алкоголиков появляются на свет с физическими и психическими недостатками.

VI. Итоги урока.

Какое значение для здоровья человека имеет здоровый образ жизни? (Здоровый образ жизни является универсальным средством профилактики заболеваний, укрепления и сохранения здоровья)

От чего зависит состояние здоровья человека? (Состояние здоровья зависит от психологического климата в семье, в школе; соблюдения режима дня, учёбы и отдыха; рационального питания, отношения к табаку, алкоголю, наркотикам; соблюдения правил личной гигиены и др.)

Что интересного вы узнали на уроке?

Какие выводы можете сделать по теме сегодняшнего урока? (Ответы учащихся)

Здоровье человека, в первую очередь, зависит, прежде всего, от условий и образа жизни. Необходимо выработать в себе привычку проявлять элементарную заботу о сохранении здоровья, об укреплении и создании его резервов.

Сберечь и увеличить резервы физического и психического здоровья людей — означает, без всякого преувеличения, приумножить потенциал могущества страны.

VII. Домашнее задание.

Подготовить примерные рекомендации по здоровому образу жизни (буклет, плакат, брошюра).