

06.09.2023

5 клас

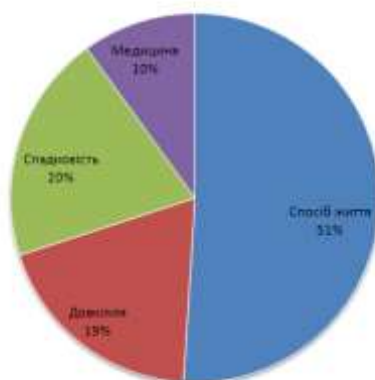
Основи здоров'я

Стрембицька Л.А.

Тема. Здоров'я та здоровий спосіб життя.

Мета: Формувати в учнів поняття про здоровий спосіб життя, проаналізувати вплив шкідливих звичок на наше здоров'я, стимулювати до самостійного й усвідомленого вибору життєвої позиції; сприяти активному усвідомленню необхідності берегти здоров'я; вдосконалити навички аналізу, вміння працювати в групах, оцінювати інформацію; виховувати почуття відповідальності за збереження здоров'я.

Діаграма залежності здоров'я людини

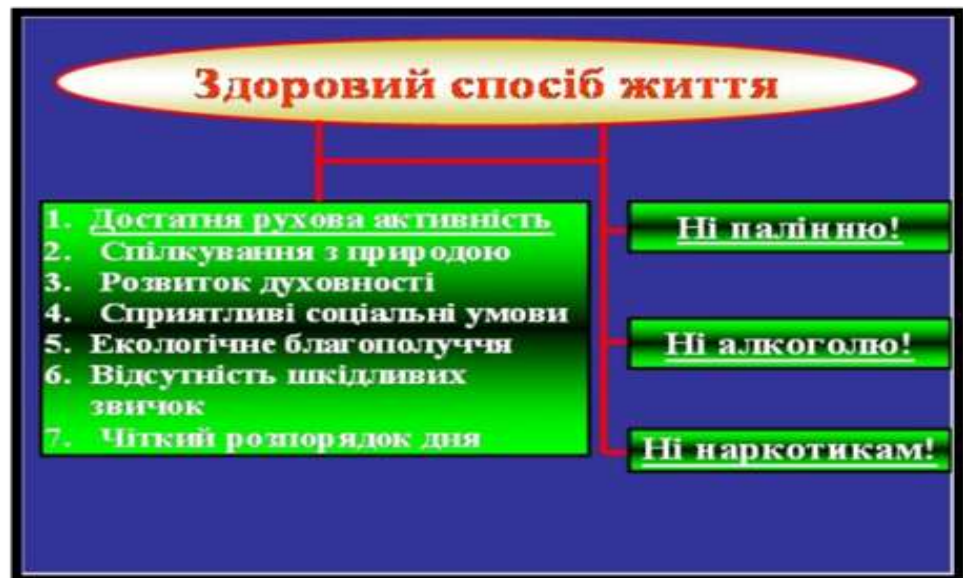


Спосіб життя –це повсякденна поведінка людини, зумовлена насамперед її вихованням, традиціями народу, до якого вона належить, та сім'я. Це також і культура харчування, особливості побуту, професія, використання вільного часу. На спосіб життя людини впливають умови, в яких вона мешкає, її характер, освіта.

Роздивіться малюнок. Чим відрізняється спосіб життя селянина і робітника, письменника та лікаря, професійного спортсмена і шкільного вчителя?

Те, як людина поводиться, впливає на її фізичне здоров'я, зміцнюючи чи скорочуючи життя. Наприклад, чимало людей ведуть малорухливий спосіб життя. Вони переважно їздять в автомобілях, у міському транспорті, більшу частину дня сидять за столом, а ввечері –перед телевізором чи комп'ютером. Усе це, безсумнівно, підриває здоров'я і фізичне благополуччя організму.

Найповніше взаємозв'язок між способом життя і здоров'ям виражається в понятті здоровий спосіб життя. Здоровий спосіб життя –це все в людській життєдіяльності, що сприяє формуванню, збереженню, зміцненню і відновленню здоров'я та забезпечує людині успішний життєвий шлях.



Складові здорового способу життя.

Запорукою здоров'я є нормальний фізичний розвиток, раціональне харчування, загартовування організму, дотримання особистої гігієни, відмова від шкідливих звичок, позитивні емоції. Це і є складові здорового способу життя.

Отже, здоровий спосіб життя спрямовує діяльність людини на формування, збереження і зміцнення її здоров'я. (Див. мал.)

Умови, які впливають на здоровий спосіб життя.

Щоб вести здоровий спосіб життя, треба мати певні умови. Головні з них такі.

Рівень та якість життя людини. Він залежить від географічних та кліматичних умов, але найбільше – від економічного рівня розвитку суспільства, в якому живе людина. Це і забезпечення житлом, можливість здобути освіту (див. мал.), умови для праці та відпочинку, задоволення потреби в якісному харчуванні, одязі, певних особистих речах.

Рівень культури людини. Досягнення в галузі медицини, інформаційних технологій дають змогу використовувати набуті знання з користю для людини. Однак часто неправильний спосіб життя призводить до захворювань. Культура здоров'я – це уважне і відповідальне ставлення людини до самої себе, прагнення до самопізнання, самоудосконалення особистості. Тобто рівень культури зумовлює ставлення людини до власного здоров'я, формує її духовний світ.

Місце здоров'я в житті людини. Усім зрозуміло, що успіхів у навчанні можна досягти лише тоді, коли все встигаєш у школі, відвідуєш гуртки за інтересами. Життя таке цікаве, хочеться все встигнути, знайти своє місце, досягти успіху. Однак через хвороби доводиться пропускати заняття в школі та гуртках, а самостійне вивчення нового матеріалу забирає багато часу і не завжди є ефективним. Тож часті хвороби можуть негативно позначитися на успішності.

Відсутність шкідливих звичок. Відсутність у людини шкідливих звичок є запорукою здоров'я. Такі хвороби, як алкоголізм, токсикоманія, наркоманія, що руйнують особистість людини, є результатом шкідливих звичок. Легше їх уникнути, ніж потім, у дорослому житті, з величезними труднощами позбавлятися і відновлювати втрачене здоров'я.

Як сформувати свій здоровий спосіб життя.

Із складових здорового способу життя впливають основні правила формування здорового способу життя

Регулярно виконуйте загартувальні процедури (за допомогою води, повітря, сонячних ванн).

Регулярно виконуйте фізичні вправи (робіть ранкову гімнастику, відвідуйте спортивну секцію).

Додержуйте режиму навчання та відпочинку (активно відпочивайте під час рухливих ігор на свіжому повітрі, їзди на велосипеді, цікавих екскурсій у природу). Це сприятиме підвищенню успішності в школі і здоровому сну.

Раціонально харчуйтеся. Стежте, щоб у вашому раціоні було достатньо поживних речовин –білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів.

Додержуйте правил особистої гігієни. Регулярно мийтеся під душем, стежте за чистотою свого одягу.

Активно виробляйте у себе корисні звички й уникайте шкідливих.

Гармонійно спілкуйтеся з природою. Не нищьте рослини, не лякайте тварин, краще допомагайте їм у міру можливостей (вивішуйте годівнички, шпаківні).

Доброзичливо ставтеся до людей, які вас оточують. Це забезпечить вам хороший настрій і добре ставлення до себе.

Налаштовуйтеся прожити довге здорове і щасливе життя.

1. Дослідіть ситуацію.

Ситуація 1.

Славко та Володя –однокласники і сусіди по дому. Славко вже 7 років відвідує спортивну секцію з плавання. Цього року він виконав норматив першого дорослого розряду. Щоранку хлопець самостійно прокидається о 7 – й годині ранку і починає день із зарядки, а після школи поспішає на щоденні тренування. Після тренування залишається час на виконання домашнього завдання. У школі навчається на 8 -9 балів. Високий, стрункий, життєрадісний, з гарним апетитом.

Ситуація 2.

Володя навчається в школі на 11 -12 балів. Щоразу, повертаючись зі школи додому, хлопчик довго робить уроки і працює за комп'ютером, спати

лягає пізно. Вранці батькам дуже важко розбудити Володю, щоб він не запізнився до школи. Зовні невисокий на зріст, худорлявий, невпевнений у собі, з поганим апетитом.

Який спосіб життя, на вашу думку, обрав Славко, а який –Володя?

Домашнє завдання.

Запишіть п'ять складових здорового способу життя.