Дополнительный материал к урокам ОБЖ в основной школе

Раздел ОБЖ «Здоровый образ жизни»

Оценка и самооценка основных факторов, влияющих на здоровье учеников основной школы

«Светофор здоровья»

(по материалам Чайцева В. Г. «Формирование образа жизни и здоровья в семье и школе.» Рязань, 2009.)

Подготовил: Глебов Александр Александрович, преподаватель-организатор ОБЖ МБОУ «Лицей №102»
по материалам интернет ресурсов, «КМ-школа» и занятий на курсах ГБОУ ДПО РО РИПК и ППРО 2016г.

Учебные вопросы

1. Введение
2. Основные понятия о здоровье человека и здоровом образе жизни
3. **«Светофор здоровья»**

Оценка и самооценка основных факторов, влияющих на здоровье учеников основной школы





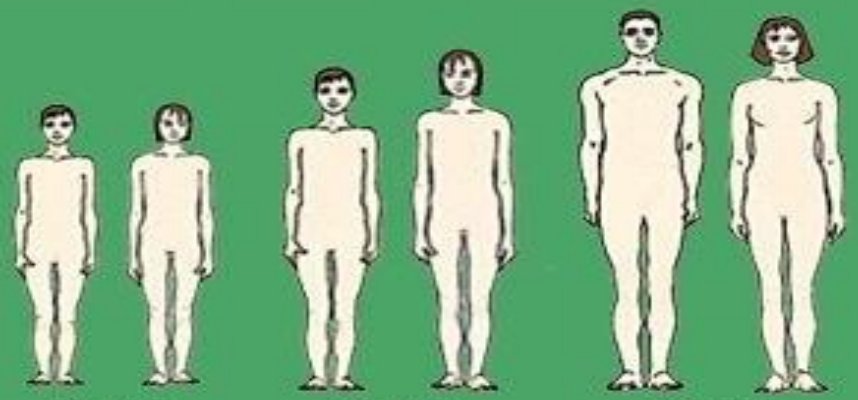
Введение

- Состояние здоровья детей и молодежи вызывает сегодня тревогу, а в сочетании с демографическими показателями представляет серьезную угрозу национальной безопасности.
- Абсолютно здоровых детей сегодня все меньше. Для армейской службы годны не более трети юношей.
- Положение усугубляется тем, что лишь два школьных предмета — **физкультура и ОБЖ** — являются здоровьеформирующими, но и те существуют в ранге «второстепенных».
- ВОЗ определила основные факторы здоровья человека, распределив их по степени значимости следующим образом: стиль жизни 50—55%, окружающая среда 20—25, наследственность 15—20, здравоохранение, медицина —10—15%.

- Начиная с 10—11 лет у школьников стремительно идет процесс полового созревания, наступает «гормональный бум», происходит индивидуализация самосознания, появляются новые ценности и авторитеты. Раздвигаются границы внешних запретов, а здоровье, как одна из главных жизненных ценностей, отодвигается на задний план.
- Важно педагогически грамотно использовать свойственную возрасту мотивацию — стремление стать сильными и красивыми.
- Учителей предметников также необходимо познакомить с результатами самооценки, чтобы они учитывали их в своей работе.

ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

УВЕЛИЧЕНИЕ РАЗМЕРОВ ТЕЛА



УВЕЛИЧЕНИЕ ОБЪЕМА ЛЕГКИХ



Мальчик: 4500 $см^3$

Девочка: 3800 $см^3$

ФОРМИРОВАНИЕ ОРГАНОВ И СИСТЕМ



Вес сердца
увеличивается в 2 раза

Объем сердца
увеличивается в 2,5 раза

РАЗВИТИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ЕЁ НЕУСТОЙЧИВОСТЬ



«**Здоровье человека** – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.» (ВОЗ)







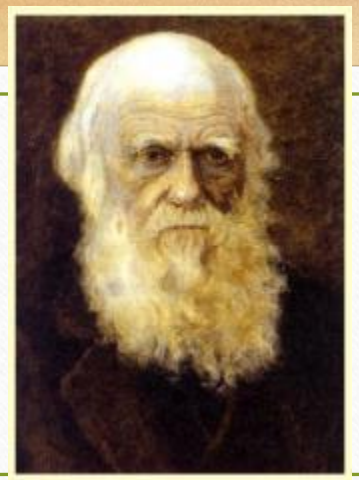


Понятие ЗОЖ

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - *это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.*







Л.Н.Толстой:

- *«Смешны требования людей курящих, пьющих, объедающихся, не работающих и превращающих ночь в день , о том, чтобы доктор сделал их здоровыми, несмотря на их нездоровый образ жизни».*

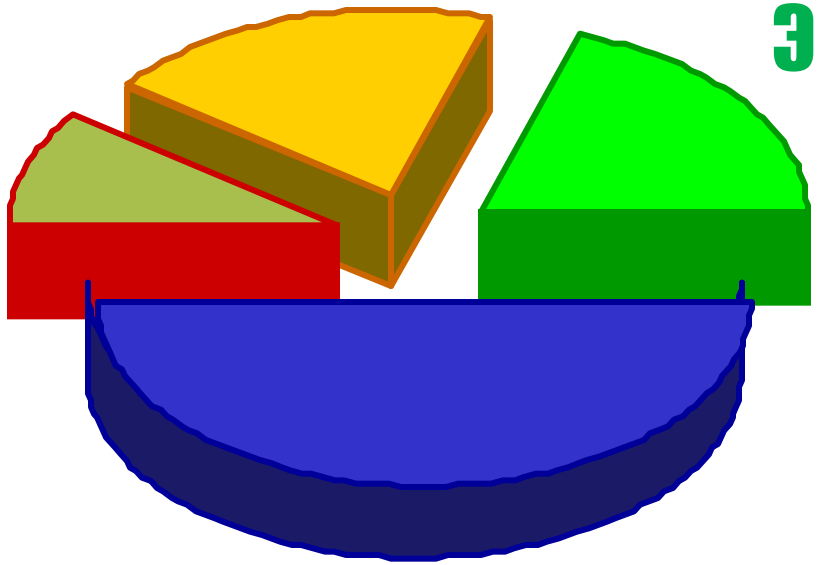

Режим дня
с учетом динамики
индивидуальных
биологических ритмов
Закаливание
Личная гигиена
Умеренное и
сбалансированное
питание
Достаточная
двигательная активность
Составляющие здорового
образа жизни
Грамотное экологическое
поведение
Психогигиена и умение
управлять своими эмоциями
Сексуальное
воспитание
Отказ от вредных
привычек
Безопасное поведение в быту, на
улице, в школе, обеспечивающее
предупреждение травматизма и
отравлений

Групы факторов, влияющих на наше здоровье

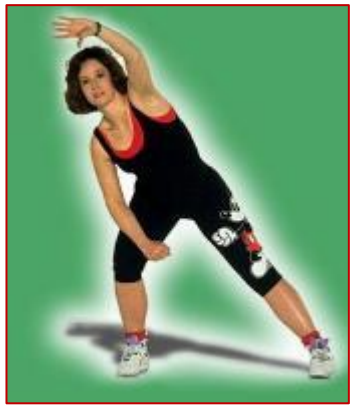
Генетика
20%

Экология
20%

Медицина
10%



Образ жизни
50%





(по материалам Чайцева В. Г. «Формирование образа жизни и здоровья в семье и школе.» Рязань, 2009.)

«Светофор здоровья»

Самооценка гигиенического поведения учеников основной школы

Таблица 1.

	Основные гигиенические правила	Цвета светофора		
		Зеленый	Желтый	Красный
1	Умывание по утрам	Ежедневно	2—3 раза в неделю	Иногда
2	Умывание на ночь	Ежедневно	Иногда	Никогда
3	Мытье рук перед едой	Всегда	Часто	Иногда
4	Мытье рук после туалета	Всегда	Редко	Никогда
5	Чистка зубов на ночь	Всегда	Иногда	Никогда
6	Полоскание рта после еды	Всегда	Иногда	Никогда
7	Замена зубной щетки	1 раз в 3—4 месяца	1 раз в полгода	1 раз в год

	Основные гигиенические правила	Цвета светофора		
		Зеленый	Желтый	Красный
8	Замена зубной пасты	1 раз в полгода	1 раз в год	Никогда
9	Время чистки зубов	3—4 мин	2—3 мин	Менее 2 мин
10	Принятие душа, подмывание	Ежедневно	2 раза в неделю	Нет
11	Мытье в ванне с мылом	2 раза в неделю	1 раз в неделю	1 раз в 10 дней
12	Смена носков	Ежедневно	2—3 раза в неделю	1 раз в неделю
13	Стрижка ногтей на руках	1 раз в неделю	1 раз в две недели	Эпизодически
14	Наличие платка или салфетки в кармане	Всегда	Иногда	Никогда
15	Правила содержания домашних, дворовых животных	Соблюдаю всегда	Соблюдаю иногда	Не соблюдаю



✓ **Несоблюдение правил гигиены приводит к болезням кожи и волосяных покровов, кариесу, кишечным инфекциям и инвазиям, болезням печени и желчных путей, мочевым инфекциям, непривлекательному внешнему виду.**

Внимание!

- Самооценка гигиенического поведения осуществляется в порядке **домашнего задания**, ученики справляются с ним самостоятельно. Должна быть обеспечена конфиденциальность полученных результатов.
- **Подростки самостоятельно осваивают нормативы**, информируют родителей о необходимости изменений в гигиеническом обеспечении. **Помощью им служит «Светофор здоровья».**
- Очень важно в этом возрасте приучиться соблюдать не только личную гигиену, но и чистоту жилья (своей комнаты, уголка), одежды и обуви, выделяя для этого специальное время, например 15—20 мин. перед отходом ко сну.
- Важно разъяснить родителям и детям, что ежедневное принятие душа и смена нательного белья исключат потребность в использовании дезодорантов и антиперспирантов, отрицательное влияние которых на обмен веществ и здоровье кожи научно доказано.

СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



(по материалам Чайцева В. Г. «Формирование образа жизни и здоровья в семье и школе.» Рязань, 2009.)



«Светофор здоровья»
Самооценка пищепотребления, пищевого поведения учеников основной школы



Таблица 2.

	Составляющие рациона. Особенности пищевого поведения	Цвета светофора		
		Зеленый	Желтый	Красный
1	Хлеб черный, г в день	120—150	150—200	Менее 120 или более 200
2	Хлеб белый, г в день	150—200	200—300	Менее 150 или более 300
3	Сладости, сдоба, раз в неделю	1	2-3	Ежедневно
4	Каши, хлопья, макароны, г в день	200—300	300—350	Менее 200 или более 350
5	Овощи, винегреты, г в день	300	200—300	Менее 200
6	Фрукты, г в день	250	200	Менее 200
7	Натуральные соки, нектары, раз в неделю	3	1 - 2	Реже 1

Продолжение таблицы 2.

	Составляющие рациона. Особенности пищевого поведения	Цвета светофора		
		Зеленый	Желтый	Красный
8	Зелень, салаты, г в день	150	100	Менее 100
9	Орехи, семечки, раз в неделю	3	2	1 и меньше
10	Бобовые (горох, фасоль, соя), раз в неделю	3	2	1 и меньше
11	Растительные масла, г в день	30	30 - 40	Менее 30 или более 40
12	Сливочное масло, г в день	20	20 - 30	Менее 20 или более 30
13	Молоко, г в день	250—300	Менее 300	Менее 200 или более 400
14	Кисломолочные продукты, г в день	200	100	Менее 100
15	Творог, сыр, раз в неделю	3	2	1

Продолжение таблицы 2.

	Составляющие рациона. Особенности пищевого поведения	Цвета светофора		
		Зеленый	Желтый	Красный
16	Яйцо, шт. в неделю	5	3 -4	Менее 3 или более 6
17	Колбаса, сосиски, сардельки, раз в неделю	1	2 и более	Ежедневно
18	Мясо, печень, раз в неделю	2 - 3	1	Ежедневно
19	Рыба, морепродукты, раз в неделю	2 - 3	1	Иногда
20	Птица (нежирная), раз в неделю	2	1	Менее 1 или более 3
21	Кратность питания, раз в день	3 - 4	2	1, когда как
22	Завтрак плотный	Всегда	Иногда	Чай, бутерброды
23	Ужин легкий	Всегда	Иногда	Всегда плотный
24	Употребление воды из-под крана	Никогда	Иногда	Всегда

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

БЕЛКИ
100 г

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

ЖИРЫ
100 г

УГЛЕВОДЫ
400 г







ВИТАМИНЫ

ВОДА
2 л





ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ





ЭНЕРГИЯ ДЛЯ РАБОТЫ



ЭНЕРГИЯ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



РОСТ И РАЗВИТИЕ

- ✓ Нарушения пищепотребления и пищевого поведения приводят к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, отставанию в росте и развитии, аллергизации, гиповитаминозам, ожирению, затруднениям в выполнении учебной работы.
- ✓ В комментариях обращается внимание на позиции, чаще всего попадающие под красный цвет светофора и обычно свидетельствующие об избыточном потреблении углеводов (хлеб, сладости) и животных жиров (колбаса, сливочное масло) при дефиците в рационе рыбы, овощей, фруктов и зелени, преимущественно вечернем пищепотреблении.
- ✓ Следует сделать акцент на злоупотреблении чипсами, конфетами, сладкими газированными напитками как одной из причин подросткового ожирения, аллергии, кариеса, угревой болезни. Именно в этом возрасте нередко возникает зависимость от шоколада, сладостей, кока-колы. Проблема в мире настолько серьезна, что Конгресс США законодательно запретил отмечать в школах дни рождения с поеданием тортов, пирожных и других сладостей. Альтернативой этим продуктам вполне могут служить фрукты, соки, цукаты, сушеные ягоды и фрукты, орехи.

«Светофор здоровья»
Самооценка двигательного поведения учеников основной школы

Таблица 3.

	Условия, виды деятельности. Показатели двигательной нагрузки	Цвета светофора		
		Зеленый	Желтый	Красный
1	Наличие домашнего спортивного уголка	Есть	Недооборудован	Нет
2	Наличие дворовой спортплощадки	Есть	Недооборудован	Нет
3	Выполнение утренней гимнастики	Всегда	Иногда	Никогда
4	Закаливание	Всегда	Иногда	Никогда
5	Участие в спортсекциях, кружках, бассейн	Постоянно	Эпизодически	Нет
6	Проведение физкультминуток в школе и дома	Постоянно	Иногда	Никогда
7	Проходимое за день расстояние (среднее), км	Около 6	4 - 5	Менее 4
8	Время активной двигательной деятельности (в день, ч	3,5—4,5	3,0—3,5	Менее 3

- ✓ Недостатки двигательного поведения приводят к нарушению осанки, сколиозу, болезням органов дыхания, уха, горла и носа, иммунодефицитным состояниям, отстованию в учебе и физическом развитии.
- ✓ Комментарий к оценке ситуации должен усиливать мотивацию стремления быть сильным и красивым, свойственного переходному возрасту. В то же время следует предупредить об опасности для здоровья и даже жизни экстремальных видов спорта, культуризма и т. Д.
- ✓ Физкультура и спорт развивают волевые качества, столь необходимые для достижения жизненных целей и преодоления невзгод, сообразительность, быстроту реакции, красоту тела и силу духа. В 2010 г. британские специалисты выявили, что двигательные упражнения приводят к улучшению памяти.
- ✓ За последние 100 лет уровень физической нагрузки на одного жителя Земли уменьшился в 100 раз.
- ✓ Гиподинамия наряду с нерациональным питанием, стала одним из основных факторов возникновения многих заболеваний и патологических состояний





Неправильная осанка

Напряжение мышц

Недостаточный приток крови

Мышечное голодание

Боли напряжения

Психическая скованность

Основные виды закаливающих процедур

Таблица 4.

Виды закаливающих процедур	Примечания
Воздушные ванны	Круглый год, зимой — в помещении
Ходьба босиком	Зимой — в помещении
Обтирание	Круглый год, зимой — со снегом
Обливание (полное, частичное)	Круглый год
Контрастное умывание, полоскание носа, горла	По 1—3 мин, 3—5—10 чередований, круглый год
Контрастные ножные ванны	На ночь 2—3 мин, 3—5 чередований
Плавание	Зимой — бассейн, летом — открытые водоемы
Парная, сауна, джакузи	Круглый год, 1 раз в 1—2 недели

✓ Основной принцип закаливания — регулярность, постоянство, наращивание времени и силы воздействия. Учащимся предлагается выбрать доступные формы закаливания, с учетом наличия хронических заболеваний.

Влияние закаливающих процедур на здоровье человека

- Повышается умственная, и физическая работоспособность, понижается заболеваемость, изменяется в лучшую сторону качество здоровья
- Улучшается состояние нервной и эндокринной систем, усиливаются функции гипофиза, коры надпочечников и щитовидной железы
- Укрепляется сила воли, обеспечивается активная физиологическая деятельность и здоровая жизнь
- Замедляется процесс старения, срок активной жизни продляется на 20—25%
- Повышается устойчивость организма к действию холода при холодовой адаптации, к солнечной радиации при действии высоких температур и ультрафиолета, способность сохранять на постоянном уровне температуру внутренней среды, несмотря на резкие изменения погодных условий

Благоприятное воздействие воздушных процедур на организм человека

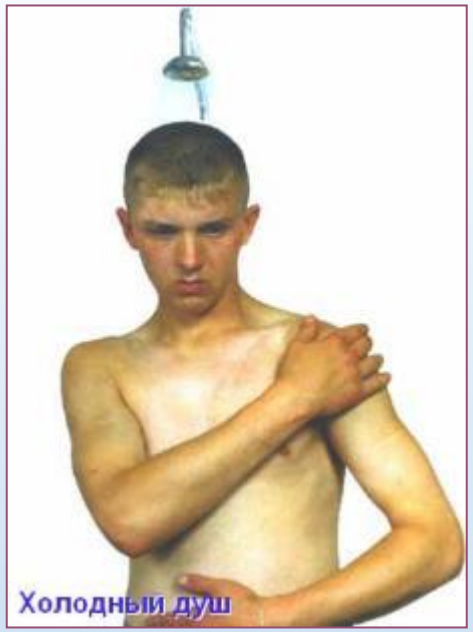
- Повышают тонус нервной и мышечной систем
- Улучшают функцию эндокринной системы
- Совершенствуют обменные процессы
- Стимулируют микроциркуляцию и общее кровообращение
- Повышают защитные функции и устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды





Принципы закаливания

- Принцип постепенного увеличения дозы закаливающих воздействий
- Принцип регулярности, обязывающий систематически повторять закаливающие воздействия на протяжении всей жизни
- Принцип учета индивидуальных особенностей организма: степени его здоровья, восприимчивости к воздействию закаливающих мер
- Принцип многофакторности — использования при проведении закаливания нескольких физических агентов: тепла, холода, облучения ультрафиолетовыми, инфракрасными лучами, механического воздействия воздуха, воды и др.


Холодный душ


В бассейне


Так с прохладной водой




В море

Отношение к здоровью

Таблица 5.

Факторы	Положительные	Отрицательные
Понятие о здоровье	Сформировано	Отсутствует
Уровень культуры здоровья	Высокий	Низкий или его нет
Отношение к здоровью	Сформировано	Отсутствует
Место здоровья среди других ценностей	Приоритетное	Другие приоритеты- вещизм, карьера, деньги
Стиль жизни	Здоровый	Нездоровый
Активная деятельность	Любимая работа, учеба	Неудовлетворенность работой, учебой
Физическая активность	Оптимальная	Отсутствует или недостаточная
Профилактика заболеваемости	Постоянная, эффективная	Самолечение или отсутствие профилактики
Отношение к нормам ЗОЖ	Соблюдение, здоровые привычки	Вредные привычки, нездоровое поведение
Режим дня, труда и отдыха	Четкий, рациональный	Беспорядочный
Питание	Полноценное	Некачественное

Каждый должен сделать вывод:

- **стоит ли жить рабом собственных слабостей, неорганизованности и вредных привычек, зная об их последствиях для здоровья и жизни, или же воспитанием здоровых потребностей и заботой о здоровье как главной ценности обеспечить себе долгую, здоровую и счастливую жизнь.**

Проверь себя

1. Закончите предложения.

а) Здоровье человека – это.....

.....

.....

.....

.....

б) Духовное здоровье зависит от.....

.....

.....

.....

.....

в) Физическое здоровье зависит от.....

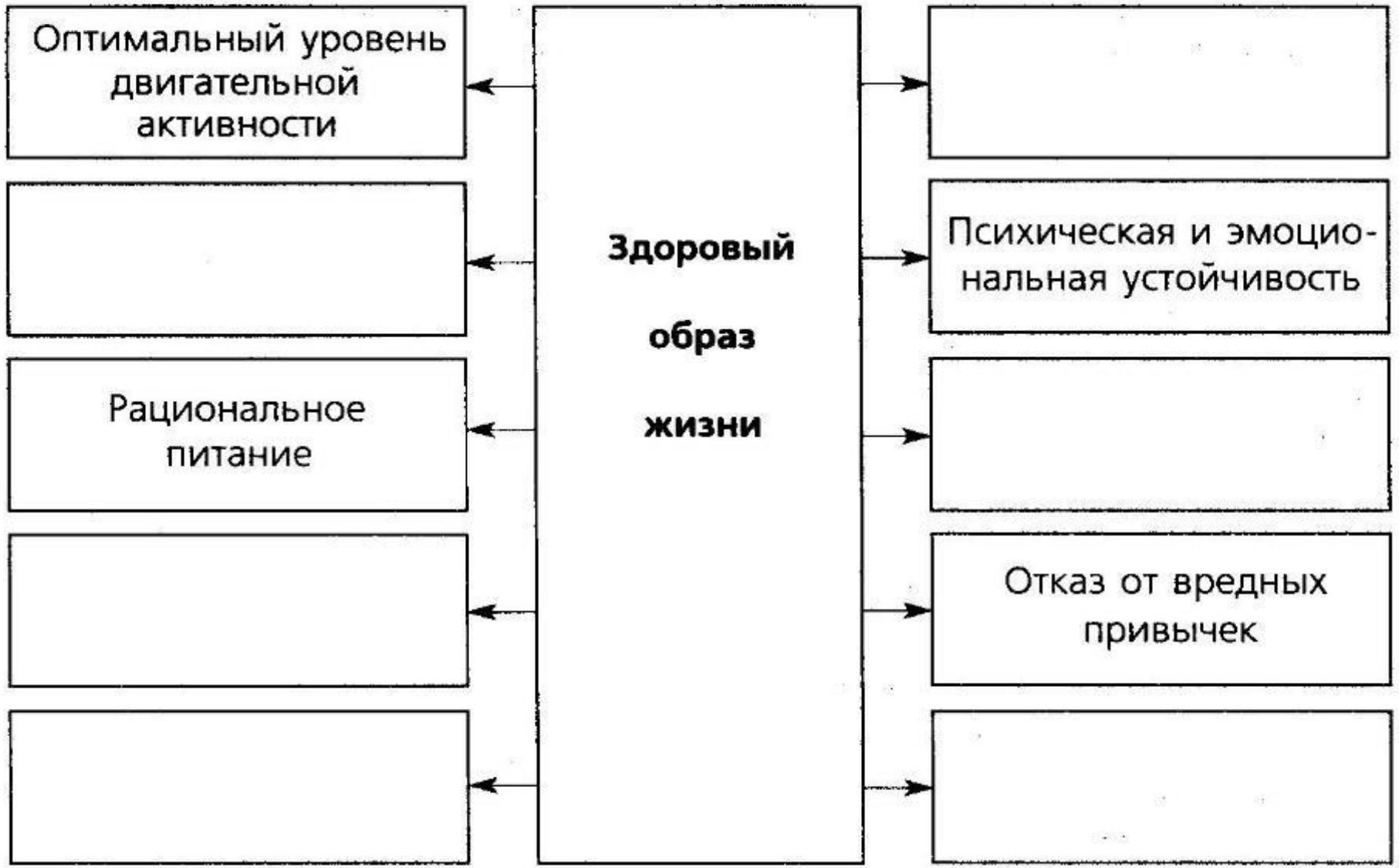
.....

.....

.....

.....

2. Дополните схему об основных элементах здорового образа жизни.



3. Дополните недостающие разделы, которые обычно входят в состав оздоровительных систем:

- совершенствование духовности
- .....
- .....
- питание
- .....
- управление эмоциями
- .....
- .....

4. Дополните таблицу о факторах риска внешней среды для организма человека.

Наименование факторов риска	**В чем заключается их отрицательное воздействие**
Физические	.....
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....
	Внедрение в организм человека безусловно вредных микроорганизмов почти всегда вызывает инфекционное заболевание
Социальные	.....
	.....
	.....
	.....
	Агрессивность, конфликтность, неумение и нежелание общаться, настрой на ссоры и скандалы вызывают психологическую напряженность и стрессы

Литература

- Формирование здорового образа жизни российских подростков: Для классных руководителей 5—9 кл.: учеб.метод. пособие / под ред. Л. В. Баль, С. В. Баранова. — М., 2003.
- Чайцев В. Г.Формирование образа жизни и здоровья в семье и школе. — Рязань, 2009.
- Библиотека электронных наглядных пособий. ОБЖ 5 – 11 класс. ООО «Кирилл и Мефодий». ГУ РЦ ЭМТО, 2003г.
- **Учебник «ОБЖ. 9-й класс»** - ***авторы: С.Н. Вангородский, М.И. Кузнецов, В.Н. Латчук, В.В. Марков. Издательство: «Дрофа», 2010 год – 2015 год.***
- **Учебник «ОБЖ. 10-й класс»** - ***авторы: А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев. Издательство: «Просвещение», 2006 – 2012 год.***
- ***Информация Роспотребсоюза и ВОЗ . Сайт:*** zdor-rus.ucoz.ru › blog…**tabakokurenija**/2011-01-12-4).
- http://www.mednet.ru/index.htm - ***официальный сайт Министерства здравоохранения РФ***
- ***Библиотека электронных наглядных пособий. ОБЖ 5 – 11 классы***. WWW.vSCHOOL.RU.
- http://www.cultura.baikal.ru/school/Projects/ok8/budzdor/index/htm ***На сайте размещены интерактивные анкеты по выявлению факторов, влияющих на здоровье человека.***
- **Все ссылки для преподавателя ОБЖ** школа жизни ру
- **https://sites.google.com/site/skolazizniru/home/komputernaa-i-informacionnaa-bezopasnost/osnovy-bezopasnosti-ziznedeatelnosti-v-skole/poleznye-ssylki-dla-prepodavatelej-obz-1**
- **www.russkoe-slovo.ru**
- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=21983&tmpl=com
- http://www.iphones.ru/iNotes/2553
- http://www.posm.ru/UploadFiles/editor/Image/news/forum(1).jpg
- **Методическая помощь преподавателям-организаторам ОБЖ**
- Тем, кто работает по программам и учебникам линии УМК ОБЖ 5-11 классы А.Т.Смирнов (издательство «Просвещение»): используйте портал издательства «Просвещение»: www.prosv.ru
- Фото автора из жизни лицея №102.