

ТОГБОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная
школа – интернат №2»

Конспект занятия «Путешествие по городу «Здоровейску» (7 класс дети с нарушениями зрения)



Подготовила:
Зеленова О.Н., воспитатель

Тамбов 2012

Цель: сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни. Выделить компоненты здоровья человека и установить их взаимосвязь

Задачи:

- убедить учащихся в необходимости беречь свое здоровье;
- привить навыки правильного рационального питания;
- развивать осознание и ориентировку в пространстве

Здравствуйтесь, ребята!

Сегодняшний наш разговор будет посвящен... Я думаю, что вы догадаетесь сами, послушав песню.

Совершенно верно, сегодня мы поговорим о здоровом образе жизни. Этой проблеме в настоящее время уделяется большое внимание.

- Почему во всем мире уделяется ему такое внимание? (ответы детей)
- Здоровье – самый драгоценный дар, который человек получает от природы, чтобы укрепить свой организм, правильно питаться, стремиться к физическому совершенству, быть стойким, сильным и выносливым.
- Послушайте, сколько мудрости таят в себе народные пословицы и поговорки о значении здоровья.

- ✓ Здоровье всего дороже.
- ✓ Болезнь человека не красит.
- ✓ Здоровому врач не нужен.
- ✓ Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.

- А вы знаете пословицы и поговорки о здоровье. (ответы детей)
- Народная мудрость гласит: «Здоровье потеряешь – все потеряешь». Давайте задумаемся, почему мы теряем этот драгоценный дар, совершив путешествие по городу «Здоровейску».

Если мы говорим о здоровом образе жизни и знаем, что движение- это жизнь, то путешествовать мы будем пешком.

(Дети на звон колокольчика передвигаются по станциям)

1 остановка «Улица чистоты»

На этой станции живут люди, которые любят и поддерживают чистоту и поэтому никогда не болеют. А как чистота может быть связана со здоровьем? (ответы детей).

Существует наука, которая называется гигиеной.

Основа здоровья человека – индивидуальная гигиена. Человек должен знать и выполнять правила создания благоприятных условий для своего организма. Какие это правила? (гигиеническое содержание тела, полости рта, также пользование обувью, бельем, одеждой, жилищем. Рассматриваются вопросы отдыха и труда, режима сна, питания, психогигиена.)

Если не соблюдать все эти правила, то вредные болезнетворные микробы, попадая в организм человека, размножаются, выделяя яды. От них возникают разные болезни.

– Как попадают микробы в организм? (при чихании, кашле, если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.)

– Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них? (ответы детей).

Вместе с детьми педагог делает вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета, есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.

2 остановка «Улица Спортивная»

У жителей этой улицы есть такой девиз: «Если хочешь быть сильным – бегай, если хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай!» Как вы понимаете смысл этого девиза и согласны ли вы с ним?

Есть еще одна народная мудрость «Кто много ходит, тот долго живет». К сожалению, с каждым годом двигательная активность человека уменьшается. А гиподинамия (мышечное голодание) не менее опасна, чем кислородное голодание, чем недостаток пищи и витаминов. Разница лишь в том, что недостаток кислорода или пищи быстро ощущается и чутко улавливается организмом, вызывая целый ряд тягостных ощущений и симптомов. Двигательная же недостаточность до определенного времени развивается незаметно. Нередко она сопровождается даже приятными ощущениями. Установлено, что скелетные мышцы, если их не тренировать, дряхлеют уже у 30-летнего человека. Таким образом, недостаточная двигательная активность является серьезной угрозой здоровью и долголетию человека.

Чем же еще опасен малоподвижный образ жизни?

В результате длительного сидения и согнутого положения одни части тела и группы мышц напрягаются слишком сильно, а другие – в

недостаточной степени. Это ведет к застойным явлениям и развитию заболеваний позвоночника, органов малого таза, легких, сердца и сосудов нижних конечностей. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к **ожирению**.

- Что необходимо делать, чтобы не испытывать мышечный голод? (ответы детей)

Установлено, что люди, ведущие физически активный образ жизни, дольше живут, реже болеют атеросклерозом, гипертонией и ишемической болезнью сердца.

Систематическая двигательная активность улучшает функциональное состояние сердца и легких, расширяет артериальные кровеносные сосуды, обогащает организм человека кислородом, успокаивает возбужденную нервную систему, дает положительный эмоциональный стимул, особенно в утренние часы. Поэтому, если место работы или школа находится недалеко, очень полезно ходить пешком. Свежий воздух, ритмичная ходьба создают хорошее настроение, оказывают благотворное влияние на нервную систему, значительно повышают умственную и физическую работоспособность.

Пешие прогулки, совершенные перед сном, снижают накопившиеся за день психоэмоциональное напряжение и утомление коры головного мозга, способствуют быстрому засыпанию и глубокому сну.

(Физкультминутка)

3 остановка. Улица «Аппетитная».

Жители этой улицы знают все о правильном питании. А вы знаете? Сейчас проверим. На столе лежат продукты питания (лук, чеснок, картофель, чипсы, шоколад, кока-кола, огурец, помидор), попробуйте их разделить на вредные и полезные.

Правильное питание—основа здорового образа жизни

Снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение, а самое главное —повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности

Что мы пьем?

Газированные напитки.

1. Многие из них содержат аспартам, синтетический сахарозаменитель. На данный момент официально не рекомендован в Евросоюзе детям, и полностью запрещен к использованию в детском питании до 4-х лет
2. Бензоат натрия. Вообще это лекарство от кашля (отхаркивающее). Используется как консервант.
3. Орто-фосфорная кислота . Пищевую ортофосфорную кислоту применяют в производстве газированной воды. За 4 дня она может растворить ваши ногти.

Из книги Академии здоровья "Пить или не пить"

Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.

Положите в тарелку с кока колой лезвие - и через 2 дня вы его там не найдете.

Чтобы почистить раковину, вылейте банку Колы и не смывайте в течение часа.

Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте ею болт на несколько минут.

Чтобы очистить чайник от накипи –вылейте в него кока-колу, оставьте на время и накипь исчезнет.

Чипсы.

Многие люди искренне верят, что чипсы делаются из картофеля. Просто его нарезают тонкими ломтиками и обжаривают специальным образом, вот и всё. А что плохого в жареной картошке? Ведь дома мы часто её готовим, и это очень вкусно. Конечно, к чипсам добавляются какие-то вещества, чтобы они были вкуснее и дольше хранились, но ведь это же разрешается?

Попробуем разобраться хотя бы немного. Все ли чипсы делаются из картофеля? Вообще-то подавляющее большинство производителей используют муку – пшеничную или кукурузную, а также смесь крахмалов. Очень часто это бывает соевый крахмал, в основном из генетически модифицированной сои. В организме человека крахмал превращается в глюкозу, и, если есть чипсы часто, то избыток глюкозы накапливается в печени – а это уже верный путь к ожирению. Из теста, полученного путём

смешивания подобных ингредиентов, формуют чипсы, а потом обжаривают их в кипящих при 250°C дешёвых жирах – ведь использование дорогих, очищенных масел нерентабельно. Чипсы не должны жариться более 30 секунд, однако это правило соблюдается редко.

В днепропетровской школе №25 учитель химии вместе с учениками решили провести необычный эксперимент с любимой едой школьников — чипсами и сухариками. В качестве подопытных выбрали 12 грызунов. Их разделили на четыре группы: одних кормили чипсами, вторых — сухариками, третьим в еду насыпали усилитель вкуса глутамат натрия (E621), который производители добавляют в колбасы и в фастфуд, а четвертых кормили зернами, овощами и фруктами. «Когда детям говоришь, что чипсы приносят вред здоровью, они все равно их едят, — утверждает учитель химии. Я решила, что ребята должны увидеть воочию, какой вред будет нанесён здоровью грызунов после употребления сухариков и чипсов».

По словам учителя, крысы, которых кормили сухариками, на двадцатый день стали одна за другой умирать. Перед смертью они ослепли и облысели. Позже экспертиза показала — животные умерли от цирроза печени, серьезного нарушения пищеварения и сетчатки глаза.

«Печень этих животных стала желтоватой. Это значит, что ее клетки стали наполняться жировыми капельками и погибать», — объяснил кандидат ветеринарных наук Валентин Ефимов. Не лучшее состояние было и у тех крыс, которые ели сухарики. Грызуны из третьей группы, уплетающие еду, сдобренную глутаматом натрия, стали агрессивными и зависимыми. И лишь те, кто питался зерном и овощами, чувствовали себя прекрасно. После эксперимента школьники сообщили, что чипсы и сухарики больше никогда не будут есть. «Мне очень жалко крыс, но продукты, которыми мы их кормили, употребляют и люди, а людей мне жалко еще больше», — рассказала школьница Мария Каширина.

А теперь о полезной пище.

Зелень – хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии, авитаминозе.

Сельдерей. Древние греки и римляне не обходились без него ни в будни, ни в праздники. Высокие пищевые и целебные достоинства этого растения определяют более чем сорок вкусовых, витаминных и биологически активных веществ. Исследования американских ученых показали, что *корни этого растения – идеальное средство для снижения артериального давления.*

Капуста. Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном.

Свекла. А этот овощ улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Наличие йода в этом корнеплоде делает ее ценным для профилактики заболевания щитовидной железы и укрепления иммунитета. Обеспечивает организм фосфором, калием, кальцием, натрием и хлором.

Морковь. Употребление этого овоща очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний

Баклажаны. Этот овощ малокалориен, зато в нем много фолиевой кислоты, а это значит, что он ускоряет вывод из организма холестерина, избытка воды и поваренной соли, усиливает способность инсулина понижать уровень сахара и способствует процессу образования эритроцитов в крови.

Яблоки. Обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно-сосудистой системы. Обмена веществ.

Груши. Повышают прочность капиллярных сосудов, оказывают противосклеротическое действие, способствует выведению из организма воды и поваренной соли.

- Доктора нам советуют: чтобы правильно питаться, нужно выполнить два условия: умеренность и разнообразие.

- Как вы понимаете, что такое умеренность?

Древне греческому философу Сократу принадлежит такие слова: " Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть".

- Переесть очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить.

- А что такое разнообразие?

Ответы детей

- Да, ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья.

- Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. В этих продуктах содержится углеводы (гречка, мёд, овсянка, изюм, масло, хлеб)

- Другие продукты помогают строить организм, укрепляют кости. Эти продукты содержит белок (рыба, мясо, яйцо. творог, орехи)

- Именно эти продукты поставляют клеткам строительный материал для роста.

А третьи - это овощи и фрукты, которое содержит много витаминов и минеральных веществ, они тоже помогают организму расти и быть здоровыми.

Правила питания.

Существует золотые правила питания, которые вы должны выполнять. Сейчас мы их перечислим.

- Главное не пере едайте.
- Ешьте в одно и тоже время простую, свежеприготовленную пищу.
- Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
- Воздерживайтесь от жирной пищи.
- Остерегайтесь очень острого и солёного.
- Ешьте овощи и фрукты - они настоящие хранилища витаминов.
- Не увлекайтесь сладостями. Сладостей тысячи, а здоровье одно.

4 остановка. «Улица хорошего настроения».

Сейчас мы прогуляемся по улице Хорошего настроения. Жители города Здравейска стараются никогда не унывать, помогать друг другу и приносить радость окружающим.

Как вы думаете, почему человеку нужно хорошее настроение?

Положительные эмоции можно получать, отдыхая на природе, посещая кино, театр. Старайтесь говорить своим близким и друзьям только добрые и ласковые слова, помогайте им в трудные минуты.

Медики самых разных стран давно уже подметили такую особенность: у людей, склонных к оптимизму, различных болезней гораздо меньше, чем у пессимистов, да и живут оптимисты в среднем лет на пять дольше тех, кто склонен к мрачности и меланхолии. Итак, позитивное влияние хорошего настроения на здоровье – факт, не вызывающий сомнений. Но почему же хорошее настроение становится для многих лекарством?

Четкого ответа на этот вопрос медики и ученые пока что не нашли, однако у них существует несколько гипотез:

Гипотеза первая: под влиянием хорошего настроения в организме человека вырабатывается повышенное количество «гормонов счастья», которые и защищают от различных заболеваний. В пользу этой гипотезы

свидетельствует тот факт, что «гормоны счастья» действительно способны служить своеобразным болеутоляющим, и смягчающим течение болезни, средством.

Гипотеза вторая: люди, любящие жизнь, соответственно, больше любят и себя самих, и поэтому гораздо тщательней тех, для кого земное существование является тяжкой обязанностью, следят за собой, своим здоровьем. Ну а правильное питание и здоровый образ жизни, соответственно, приводят к меньшему количеству заболеваний и увеличению продолжительности жизни.

Гипотеза третья: оптимисты действительно ведут здоровый образ жизни и правильно питаются, но не потому, что следят за этим осознанно и постоянно, а потому, что они так чувствуют себя лучше. Они не являются инертными и пассивными – отсюда и большие регулярные физические нагрузки, занятия спортом, поездки и походы. Они хотят испытывать всю гамму вкусовых ощущений – и поэтому не ленятся становиться к плите, не желая удовлетворяться полуфабрикатами...

К единому мнению медики пока что не пришли, но уже сейчас могут с уверенностью заявить: оптимисты меньше пессимистов подвержены вирусным заболеваниям, у жизнерадостных людей быстрее заживают раны, они в более короткий срок оправляются от различных, телесных травм. И, наконец, оптимисты проявляют удивительную стойкость в борьбе с душевными расстройствами.

Наше путешествие подошло к концу. Давайте еще раз повторим правила, которые необходимо соблюдать для того, чтобы быть здоровыми.

А в конце дети приготовили вам полезные советы.

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку
Черный хлеб полезен нам-
И не только по утрам.

От простуды и ангины
Помогают апельсины
Ну, а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Не болеем больше гриппом,
Не боимся сквозняка,
Все таблетки заменила
Нам головка чеснока

Постарайтесь не лениться-
Каждый раз перед едой,
Прежде, чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам
И, конечно, закаляйтесь-
Это так поможет вам.

Свежим воздухом дышите,
По возможности, всегда.
На прогулку в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья.

Любим свеклу мы, морковку
И капусту тоже есть.
Потому что витамины
В овощах и фруктах есть.

Тот, кто хочет толстым стать,
Должен каждый день жевать
Плюшки, торт, печенье, сахар,
Мясо, жаренное в масле,
Есть конфеты, шоколад,
«Фанту» пить и лимонад.

Мы открыли вам секреты,
Как здоровье сохранить
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!