

Быкова Юлия Валерьевна

Бюджетное общеобразовательное учреждение города Омска

«Гимназия № 85»

МЕДИЦИНА И ЗДОРОВЬЕ
(ЗАНЯТИЕ-МАСТЕРСКАЯ)
7 – 9 КЛАССЫ

Цели: дать представление о здоровом образе жизни, помочь сформировать основные правила здоровья.

Ход мероприятия

1. Мотивационный блок.

Творческое задание выполняется в группах. На доске записано слово ЗДОРОВЬЕ по буквам вертикально. Его надо истолковать с помощью слов или словосочетаний, например

З – здорово!

Д – добро

О – ответственность

Р – радость

О – обучение

В – выдержка

Ь – ьвобюл (читать наоборот)



Е – ежедневная зарядка, единомышленники

2. Информационный блок.

Секреты здоровья Екатерины Великой

«Когда в России разразилась оспа – чума XVIII столетия, Екатерина II бросила ей смелый вызов. Английские доктора утверждали, что необходимы прививки, но население отказывалось от них, боялось их больше, чем самой оспы. И Екатерина решила, что необходимо подать пример. Случай уникальный – императрица собственным примером положила начало вакцинации. В императорский дворец привезли больного мальчика. Из язвочек на теле мальчика был взят соскоб, так как вакцин, естественно, не было, и перенесен на руку императрицы. Прививку делали примерно там же, где и сейчас, на внешней стороне руки, выше локтя. Несколько дней императрица тяжело болела, а по ее выздоровлении все приближенные потянулись делать прививки. А когда эпидемия отступила, то Екатерина устроила грандиозный праздник победы над оспой.

Екатерина внимательно следила, чтобы в каждом городе была открыта больница и аптека. Причем в больнице должны быть не те лекарства, что дешевле и доступнее, а те, которые предписаны доктором.

Уже, будучи в преклонном возрасте, Екатерина уделяла большое внимание внукам. Особенно старшему – Александру, будущему императору. Она заменила колыбельки на жесткие кровати, чтобы раз и навсегда исключить соблазн покачать младенца. В комнате ребенка поддерживалась прохлада – ребенка надо закалять с первых дней жизни. Ни в коем случае не разрешала держать внуков на руках более нескольких минут. Если ребенок плакал, то его клали на гладкий шерстяной ковер, расстеленный на полу.



Екатерина считала, что этим достигается двойная польза: ребенок учится сам себя успокаивать и быстрее начинает ползать».

(Из статьи К. Нисовой «Екатерина II: секреты здоровья»)

Вопрос. Какое отношение имеет рассказ к высказыванию «Болезни легче предупреждать, чем лечить».

3. Блок познания.

- Какой мудрости учат эти пословицы?

Берегите платье снову, а здоровье смолоду

Здоровье растеряешь – ничем не наверстаешь.

Живи с разумом, так и лекарок не надо.

Если хочешь быть здоров – закаляйся.

Болен – лечись, а здоров – берегись.

4. Проблемный блок

Группы учащихся выбирают наиболее понравившуюся пословицу и подтверждают ее истину примерами из литературных произведений или из жизненного опыта.

5. Игровой блок.

Учащиеся должны разыграть диалог между врачом и пациентом, который не соглашается:

- сделать прививку от гриппа;
- принимать лекарство;
- пройти необходимы курс лечения.



6. Игра «Что вы посоветуете мне, доктор?»

Учащиеся делятся на «пациентов» и «врачей». «Пациенты» подходят с бланком рецепта к «врачам» и задают вопрос: «Что вы мне посоветуете, доктор, у меня...» (ангина, кашель и т.д.). «Врачам» нужно написать конкретный совет, что он рекомендует. «Пациент» обходит несколько «врачей». Выигрывает тот «врач», который дал квалифицированный совет. Потом «пациенты» и «врачи» меняются ролями.

п/п	№	Жалобы	Совет доктора	Подпись врача
.	1	Кашель		
.	2	Болит горло		
.	3	Болит голова		

7. Учащимся предлагается построить Дом здоровья и рассказать о нем.

Каждая группа может воспользоваться «помощниками», например:

1-ый помощник. Русская баня с ее пряным духом, целебным паром, березовым или дубовым веником с давних пор пользовалось заслуженной доброй славой. На Руси баня издревле использовались для борьбы со всякого рода недугами. В баню шли здоровые, чтобы не заболеть. Туда вели больных, чтобы прогнать ломоту костей и выбить хворь. И встречая идущего из бани знакомого, непременно приветствовали: «С легким паром!»

Баня – превосходное средство восстановления сил, очищения организма от шлаков, закаливания и сбавления веса. В бане увеличивается питание тканей кислородом, что благотворно влияет на тонус мышц, придает эластичность коже. Доказано, что баня успокаивает центральную нервную систему, снимает



утомление, улучшает работу почек, желудочного тракта, повышает аппетит. Таким образом, баня благотворно действует на весь организм.

Баня испокон веков существовала для того, чтобы очищать организм, и прежде всего кожу, от шлаков. Подсчитано, что на одном сантиметре кожи может базироваться до 40 тысяч болезнетворных микробов. Но чистая, здоровая кожа препятствует их вторжению в организм через поры, на чистой коже они быстро погибают. *(Из ст. А.П. Лантева «Баня парит, баня правит...»).*

2-ой помощник. Запах эвкалипта и цитрусовых (мандарина, лимона, апельсина) повышает работоспособность, снижает сонливость, улучшает настроение и самочувствие. В течение рабочего дня полезно мять в руках корки апельсинов и лимонов, глубоко вдыхать их аромат.

Японские ученые установили, что при насыщении воздуха лаванды количество ошибок при работе на клавиатуре снижается на 20%. Аромат еще жасмина полезнее – ошибок становится меньше на 30%. Лучший результат показал обыкновенный лимон – погрешностей стало вдвое меньше.

3-й помощник. Компьютеры настолько прочно вошли в нашу жизнь, что для тех, кто не умеет быть с ним на «ты», смотрят искоса. Компьютерные игры развивают быстроту реакции, память и внимание, логическое мышление. Также они учат добиваться своей цели, совершенствовать интеллектуальные навыки. Но при несоблюдении режима компьютер превращается из друга во врага. Нельзя забывать о том, что все хорошо в меру. Добрые замечательные игры, столь полезные для детей и взрослых, могут стать и вредными для них. Ребенок до 6 лет не должен проводить за компьютером более 10-15 минут – и то не каждый день. Для детей в возрасте 7-8 лет ограничение составляет 30-40 минут в день. В 9-11 лет можно позволять сидеть за компьютером не более часа-полтора.



Слишком длительное нахождение перед компьютером может привести к ухудшению зрения, а также к психологической зависимости от виртуального мира. *(По материалам журнала «Крошка»)*

4-й помощник. Никто не станет возражать, что музыка влияет на психику и здоровье человека.

В Англии, Франции, Германии, Голландии на протяжении XX столетия были созданы центры музыкальной терапии, задачами которых стало лечение специально подобранными мелодиями разнообразных болезней, начиная от нервов и депрессии и заканчивая желудочно-кишечными и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Но не всякая музыка чудодейственно влияет на самочувствие и здоровье человека. Все зависит от ритма, темпа и самой мелодии. Психиатрами было признано, что некоторые мелодии поп-музыки способны сами вызывать нервные расстройства и галлюцинации даже у психически здоровых людей. Наоборот, классические мелодии, которые несут радость, оказывают содействие расширению сосудов, нормализуют артериальное давление и замедляют пульс. А военные марши повышают тонус мышц и действуют целебно на нервную систему. Не напрасно же из истории известно, что греческий врач Эскулап лечил нервные расстройства игрой на трубе, инструментом, без которого не обходится почти ни один военный марш.

Музыка стимулирует также умственные способности. Дети, которых обучали пению под аккомпанемент фортепиано, начали решать арифметические задачи раньше, чем их ровесники. А музыка Моцарта, оказывается, ближе всего к природным биоритмам человека, так сказать, к «музыке нашей души». *(По статье Е. Корниенко «Музыка, которая исцеляет».)*



8. Проблемный блок.

Проанализируйте следующие данные: свыше половины старшеклассников (52-58 процентов) имеют ограничения к тому или иному виду профессиональной деятельности по состоянию здоровья. Часто встречается патология органов пищеварения и верхних дыхательных путей. Уже в начальных классах почти у двух третей отмечается нарушение осанки, почти половина выпускников школ страдают близорукостью.

Сформулируйте правила, с помощью которых можно сохранить и укрепить свое здоровье.

9. Представьте общегрупповой портрет здорового человека. А теперь изобразите его «врагов».

10. Поддерживать здоровье можно не только средствами медицины, но и добрыми словами.

Давайте мы напишем друг другу добрые пожелания – лекарства, которые бы в трудную минуту помогли обрести веру, надежду, любовь.

11. Рефлексивный блок.

-Что важного вы открыли в содержании мастерской?
-Что в работе было самым интересным?

