

Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе

из опыта работы учителя начальных
классов МОУ «Новоуколовская сош»
Анисимовой В.И.

С 1 сентября 2009 года участвую в муниципальном эксперименте по здоровьесбережению «Создание модели тьютерского сопровождения сохранения и укрепления здоровья сельского школьника».

Использую в своей работе методику В.Ф. Базарного

- ▶ Работа с конторкой
- ▶ Зрительная гимнастика

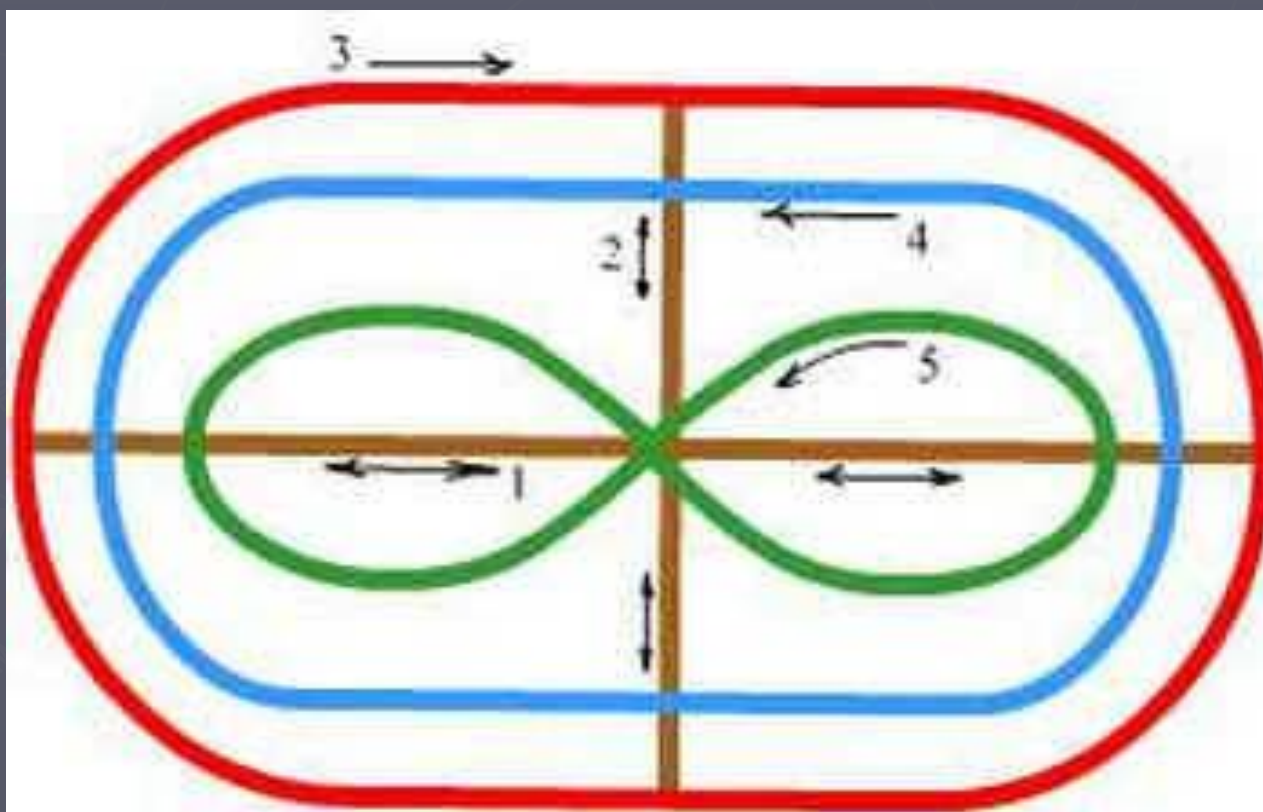


Работа за конторкой способствует сохранению осанки и предупреждению развития плоскостопия у детей. Для этого используется массажный коврик. Ребенок за конторкой работает в строго вертикальном положении, не склоняясь, так как конторки подобраны по росту и удобны для выполнения различных видов работы.

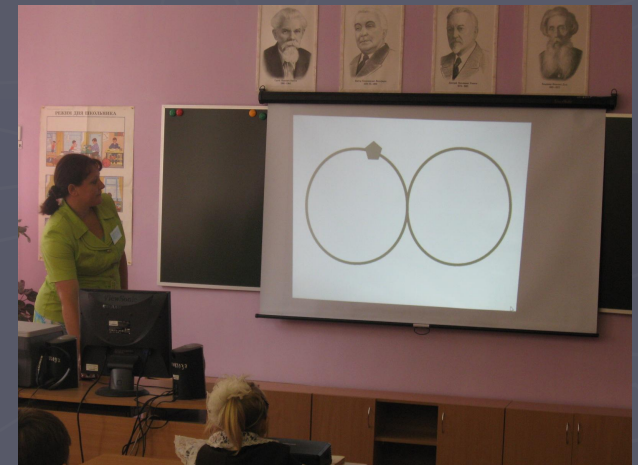


Для сохранения и укрепления зрения учащихся
использую зрительно-координатный тренажер

Тренажер Базарного В.Ф.



Зрительную гимнастику с использованием тренажера В.Ф. Базарного провожу с помощью электронного оборудования



Также в своей работе применяю:

- ▶ классическую музыку при самостоятельном чтении и письменных работах;
- ▶ физкультминутки;
- ▶ упражнения для предупреждения различных заболеваний.





Подготовка детей к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий является приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения. Это может выражаться через непосредственное обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни.



Работа над творческим проектом

Вредные привычки

Первый этап

- ▶ сообщение цели проекта (Выяснить какое влияние оказывают вредные привычки на здоровье человека);
- ▶ создание положительного мотивационного настроения.

Второй этап ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

- ▶ определение задач проекта;
- ▶ составление плана действий;
- ▶ установление критериев оценки результатов;
- ▶ согласование способов совместной деятельности (сначала с максимальной помощью учителя, а затем с постепенным ростом самостоятельности учеников)

Третий этап информационно-операционный

- ▶ Знакомство с понятием «вредные привычки» на уроке ОБЖ;



Третий этап информационно-операционный

- ▶ просмотр видеоролика «Опасные игры» на классном часе;
- ▶ чтение литературы;
- ▶ сбор информации в сети Интернет.

четвертый этап

рефлексивно-оценочный

- ▶ Отчет работы в группах в виде демонстраций презентаций на уроке окружающего мира

Осторожно – спиртное!

4 класс
творческий проект

Гипотеза

Кто вино любит, тот сам себя губит.



Мифы "о полезности" алкоголя

- ▶ Алкоголь поднимает настроение, помогает развеселиться. На самом деле возникающая веселость – не здоровая, т.к. она вызвана расстройством нервной системы. Поэтому пьяные всегда развязны, болтливы, неосторожны, не контролируют свое поведение. В результате – ссоры, драки, не обдуманные поступки.
- ▶ Алкоголь помогает снять стресс, усталость. Это не правда, т.к. алкоголь сильный депрессант (он притупляет способность ясно мыслить, снижает самоконтроль) и может у человека вызвать еще больший стресс, депрессию, и мысли о самоубийстве.
- ▶ Алкоголь помогает забыть жизненные проблемы, конфликты с близкими людьми. Но сколько не выпей – проблемы все равно останутся, а из-за пьянства к ним добавятся новые.
- ▶ Алкоголь полезен, особенно вино.

Сравнительный состав одного литра пива и одного литра молока

1 литр пива	1 литр молока
Воды – 915грамм	Воды - 870грамм
Углеводов –43 грамма	Углеводов - 47грамм
Азотистых веществ – 5 грамм	Белков –34 грамма
Алкоголя - 37 грамм	Жиров 38 грамм
+ кобальт, медь.	Витаминов – 7 грамм + микроэлементы

Вывод:

- ▶ Из данной схемы видно, что алкоголь вовсе не полезен. Это докажут нам и опыты, которые мы проведем:
- ▶ **Опыт № 1.** Действительно ли алкоголь способствует пищеварению?
Возьмем две пробирки, куда поместим – в одну, с водой – хлеб, в другую – хлеб и спирт. Видно, что в пробирке с водой хлеб растворился без остатка, а в пробирке со спиртом хлеб стал черным и не растворился.
Вывод: спирт не способствует пищеварению.
- ▶ **Опыт № 2.** “Как вода и спирт действуют на мозг?”
Клеточки головного мозга такие же нежные, как и яичный белок. В пробирку с яичным белком добавим воду.
Белок прекрасно смешался с водой, т.е. наш мозг и вода могут существовать и помогать друг другу. А теперь в пробирку с яичным белком добавим спирт. Белок свернулся, клетки белка погибли. Так алкоголь убивает, разрушает наш мозг, недаром про пьяницу говорят: “Он пропил свой ум”.
- ▶ То есть алкоголь нарушает работу всех систем организма, часто в результате большой дозы наступает отравление и смерть.

Аргументы “за” (ложные причины)	Аргументы против (последствия употребления алкоголя)
Алкоголь употребляют...	... А в результате:
Чтобы было веселей Чтобы решить проблемы Чтобы согреться Потому что это личное дело человека Чтобы не бояться Чтобы вылечиться	Драка в компании пьяных Уволен с работы за пьянство Замерзший на улице пьяный человек Алкоголик в больнице Горе в семье и испуганные окружающие Пьяный переходит дорогу на красный свет

Выводы:

- ▶ алкоголь ослабляет организм, тормозит формирование и созревание его органов и систем, а в некоторых случаях, например при злоупотреблении, и вовсе останавливает развитие некоторых функций высшей нервной системы. Чем моложе организм, тем губительнее действует на него алкоголь. Кроме того, употребление алкогольных напитков подростками значительно быстрее, чем у взрослых, ведет к формированию у них алкоголизма;
- ▶ когда предлагают выпить тот или иной алкогольный напиток, обычно в качестве повода для выпивки приводят разные причины. В такой ситуации необходимо подумать о возможных последствиях, сравнить их с выдвигаемым аргументом "за", а затем отказаться от предложенного напитка.

Что вы знаете о табаке?

4 класс
творческий проект

Гипотеза

“Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации”

О. Де' Бальзак.

Значение слова



Русский лексикограф В.И.Даль в своем словаре пишет: "Табак - растение никотина табакум, поганое, блудное, антихристово, сатанинское зелье... Табачник – торгующий табаком. Встарь на Москве табачникам носы резали".

ИЗ ИСТОРИИ ТАБАКА

12 октября 1492 года Христофор Колумб причалил к неизвестному острову (хотя сейчас мы знаем - это была Америка), жители которого поднесли гостям сушеные на солнце листья, свернутые в трубочку. Они курили это растение, "петум" - так они его называли. После второго похода Колумба семена табака были занесены в Испанию, а оттуда – во все уголки Земного шара. Быстрому распространению способствовало удивительное свойства табака – привычная тяга к курению, с которой трудно совладать человеку.

В Россию табак завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск. Царь Михаил Федорович вел жестокую борьбу с курильщиками: уличая 1 раз в курении – 60 ударов палок по стопам; 2 раза – резали нос, уши, ссылали в дальние города. А в Англии по указанию Елизаветы II (1585 г.) курильщиков приравнивали к ворам и водили по улице с веревкой на шее.

Но Петр I стал внедрять табакокурение: по его мнению, это способствовало принципам западной цивилизации. Считалось, что табак целебен, его дым отпугивает болезни, злых духов, стимулирует и успокаивает. Табачные листья использовались как лечебное вещество (в виде настоек, капель, пилюль, экстрактов), они часто вызывали тяжелые отравления, нередко кончавшиеся смертью. Это заставило правительство вести борьбу с курением.

А что касается Петра I, то славный царь простудился, заболел и вследствие слабости прокуренных легких умер до срока.



МАТЕМАТИКИ ПОДСЧИТАЛИ:

- ▶ каждый из нас выкуривает за год 1,55 кг табака;
- ▶ если я не курю, то тот, кто рядом, выкуривает 3,1 кг; а если и он не курит, то тот, следующий, выкуривает 4,5 кг, а то и 6 кг табака;
- ▶ каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 минут. Каждые 13 секунд умирает человек от заболевания, связанного с курением. За год – это 2,5 млн. человек. Подсчитано, что население земного шара за год выкуривает 12 миллионов папирос и сигарет! Поистине астрономические цифры. Общая масса окурков - 2 520 000 тонн.



А ЧТО ГОВОРЯТ БИОЛОГИ?

Всем известна поговорка “Капля никотина убивает лошадь”. А люди курят, и их не убивает никотин. Доказано, что одной капли никотина хватит, чтобы уничтожить тройку взрослых лошадей, до полутоны каждая. А как же человек? В каждой отдельной сигарете никотина не смертельная доза, но если одновременно выкурить 100 сигарет – смертельный исход неизбежен. Чем же тогда пагубна сигарета? В ее химическом составе: аммиак, оксид углерода, канцерогенные углеводороды (рак), радиоактивный элемент полоний 20, табачный деготь, мышьяк, калий. Фильтры не помогают (лишь на 20% задерживаются вещества)



МЕДИКИ СЧИТАЮТ

- ▶ курение чумой с XX века. В России курит 40 миллионов человек: 63% мужчин (что почти в 2 раза больше, чем, например, в США или Великобритании) и 15% женщин. Ежедневно количество курящих в России увеличивается на 1,5-2%. Около 40% смертей мужчин от ишемической болезни сердца связаны с курением. Курение разрушает легкие. Злостные курильщики, как правило, при снимке легких имеют затемнения. Что это – туберкулез или рак легких – решать медикам! В медицине известен случай, когда при вскрытии трупа скальпель заскрежетал о камень, то оказалось, что в легких скопилось около 1,5 кг угля. Курил этот человек около 25 лет и умер от рака легких.
- ▶ Курение повышает риск инфаркта, инсульта, заболеваний мозга, язвы желудка, гангрены конечностей, кожа бледнеет или желтеет, быстро стареет. Если ребенок рано начинает курить, то замедляется рост организма.

ПОЧЕМУ НУЖНО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ?

- ▶ Потому что это продлит Вашу жизнь!
Курение вырывает из жизни человека от 19 до 23 лет. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, ежегодно от курения преждевременно умирает свыше 5 миллионов человек в мире. В России каждый год курение уносит жизни 220 тысяч человек.



НЕ ДАЙ УБИТЬ
СВОЁ СЕРДЦЕ

3

РЕНТГЕН КАБИНЕТ

Это что же получается, братцы? Я умру?

лёгкое
здоровое



лёгкое
курильщика



найди отличие?

Кха
Кха
Возможно!
Ведь у курильщика
могут развиваться такие
заболевания, как: рак
лёгких, ротовой полости,
пищевода, гортани и
другие виды рака, а так же
инфаркт, инсульт, астма, бронхит,
эмфизема, снижение функций
имунной системы и другие...

Да, к примеру,
вот Кирилл
с десяти годков курил,
„Ротманс“, „Кэмэл“, „Данхил“,
„Кент“!
... В двадцать лет он —
импотент.



Вывод:

- ▶ Никотин незаметно, но упорно подрывает здоровье человека. От курения постепенно слабеют слух, зрение. Курильщик не только отравляет свой организм, но и всех окружающих. В дыму одной папиросы содержится до двадцати ядовитых веществ, в том числе никотин. Если извлечь никотин из пяти папирос, то он убьет кролика, а из ста – лошадь.
- ▶ Занимайтесь спортом и будьте здоровы!