Деловая игра «Арифметика здоровья»

Яськова И.В.

Методы - репродуктивный, проблемный, творческий.

ОУПД - групповая, индивидуальная.

Аудитория учащиеся 11класса

Цели и задачи:
воспитательная – воспитывать потребность в ЗОЖ и ответственность
перед обществом за собственное здоровье,
образовательная – добиться осознания значимости здоровья для
молодых людей и показать пути его сохранения в разных возрастах и жизненных ситуациях;
развивающая – развивать умения работы в группе, общение, выступать
создать условия для развития творческих способностей.

Материально-техническое оснащение: интерактивная доска .

Занятие проходит в форме деловой игры, где учащиеся разделены на 5 групп.

План деловой игры:

1. Орг. момент

2. Деление на группы

3. Вступительное слово

4. Выбор рубрики группой

5. Работа с группами

6. Подведение итога

Вступительное слово учителя

Человек — высший продукт земной природы. Но для того, чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным.

 Павлов И. П.

 «Что такое здоровье?»По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов.

Но мы сегодня не будем говорить о пагубных привычках, правильном питании, режиме о спорте итд .

У нас сегодня состоится серьёзный разговор и обсуждением будет цифра 3.

Перед вами (5групп) табло с рубриками:

3 цифры, которые должна знать женщина

3 Продукта долголетия

3 Цифры для детей

3 цифры для мужчин №2

3 Цифры для здоровья глаз

3 Цифры для сердца

3 Цифры для секса итд

Задача каждой группы по очереди выбрать рубрику и мы будем вести серьёзный разговор о трёх цифрах. Моя позиция такова, эти цифры вы должны знать и данную информацию передавать другим. Вы готовы? Мы начинаем.

 Первая группа выбирает рубрику, после чего от данной группы к доске выходят по очереди 3человека и обсуждается три цифры. И так по очереди работает каждая группа. Другим группам можно вступать в разговор и дополнять.

 Рубрики 3-цифры, которые должна знать женщина.

Цифра -25. Если женщина поправилась с возраста 18лет до начала менопаузы на 25кг

(18-45лет) то риск рака груди повышается в 3раза. Поэтому срочно сбрасывать вес. Поправиться можно к менопаузе на 10кг.

Цифра -30.(это возраст) до которого женщина должна родить ребёнка.

Цифра -6. 1) Это время, которое должна спать женщина. Во время сна вырабатываются клетки лимфоциты, убивающие раковые клетки.

2) Во время сна вырабатывается мелатонин который уменьшает продукцию эстрогена - женского полового гормона, который стимулирует развитие раковых клеток.

3-опасных возраста для женщины

Цифра -50 Именно в этом возрасте женщина просто обязана сделать маммографию и само обследование.

Ещё одна раковая цифра для женщин

Цифра -40Согласно статистическим данным, с 1970-х годов существенно увеличилось число женщин, которые рожают детей после 40 лет. Среди них полно и молодых мам этого возраста. Данное явление обусловлено сдвигом возрастной планки женщин, способных выносить и родить ребенка. Поздняя беременность сейчас считается после 35 лет  при том, что раньше такой термин означал возраст после 25 лет. Почему же так произошло? Дело в том, что при современных условиях жизни тяжело обеспечить свою семью собственным жильем и стабильным доходом, и поэтому её пополнение откладывается до лучших времен. Вместе с тем, беременность и роды – это большая нагрузка на организм женщины любого возраста. И если в 20 лет

это все переноситься зачастую без последствий, то в позже вынашивание и рождение малыша может спровоцировать серьезные осложнения, причем они могут коснуться не только матери, но и ребенка. Почему это опасно? Поздняя беременность после 40: риски для женщины Часто так бывает, что рождение малыша откладывается до достижения карьерных успехов или до брака, поэтому годы идут незаметно, и в какой-то момент организму уже не хочется потрясений, связанных с родами. Это обусловлено гормонами, и тем, что функции репродуктивной системы постепенно угасают. Поэтому последней возможностью родить считается 36-39 лет.

Цифра- 17.

Если женщина начала жить половой жизнью раньше 17лет она подвержена риску развития рака шейки матки в 3,5раза.(сейчас используется вакцина )

3-продукта долголетия

1.Кипяток

Разжижает кровь, согревает организм, профилактика мочекаменной болезни.

2.Гречка

Чем полезна гречка, почему её советуют обязательно включать в рацион? О необычайной полезности гречихи слагают легенды. С цветков пчелы собирают нектар и производят очень ароматный мед. Из плодов гречихи (ядрицы) готовят вкусные каши, запеканки, и многое другое. Из гречневой муки пекут блины и оладьи. Кстати, в странах Азии в пищу употребляют даже листья и молодые побеги гречихи. Это растение получило широкое применение в народной медицине. Отвар цветков и листьев рекомендуется в качестве отхаркивающего средства при простуде. Из гречневой муки делают примочки и мази при кожных заболеваниях. Раньше такую муку использовали вместо детской присыпки.

Такая популярность этого растения вполне оправдана, ведь оно сочетает в себе огромный комплекс витаминов и других полезных веществ. Благодаря своему богатому составу гречка способна заменить хлеб и картофель. Этот момент очень актуален для диабетиков и тех, кто желает [похудеть](http://navesah.ru/chem-polezna-grechka/).

Чем еще полезна гречка? Гречневая крупа богата такими витаминами, как Е, PP, В1, В2, В9 (фолиевая кислота). В ее химический состав входят:

кальций (для прочности костей);

калий (для правильного функционирования работы сердца и скелетной мускулатуры, для нормализации водного баланса);

фосфор (для костей и зубной эмали);

Йод (для нормального функционирования щитовидной железы);

цинк (для синтеза анаболических гормонов, правильного функционирования мужской половой системы);

фтор (для предотвращения развития заболеваний зубов);

молибден (улучшает анаболические процессы, повышает иммунитет);

кобальт (участвует в кроветворении и ферментативных реакциях, оказывает влияние на функции печени и нервной системы).

Многие знают, что гречневая крупа является кладезем железа. Она рекомендуется к употреблению врачами для профилактики и лечения анемии. В ядрице больше, чем в других крупах, таких белков, как лизин и метионин. При этом согласно проведенным исследованиям их усвояемость может достигать отметки в 78%. Это высокий показатель для растительной культуры.

3.Зелень

Любая зелень богата грубыми волокнами, которые легко выводят холестерин

1) Укроп очень полезная зелень, улучшает работу органов пищеварения.

2) Так же укроп помогает переварить жирные блюда, снимает боль в желудке, улучшает аппетит, обладает желчегонным действием, повышает секрецию желудочного сока, успокаивает колики, ослабляет вспучивание живота.

3) Очень полезно употреблять укроп людям с лишним весом при отложении солей и так же диабетикам.

4) Это полезная травка помогает при гипертонии, стенокардии, сбоях в сердечном ритме, атеросклерозе, прекрасно успокаивает, помогает при бессоннице.

Но в больших количествах противопоказан при беременности, а также при низком давлении.Целебные свойства петрушки:

Лидер по содержанию витамина С, его в три раза больше чем в лимонах;

содержит фосфора, кальция, железа намного больше, чем в любых овощах;

улучшает аппетит, пищеварение, стимулирует  выделение пищеварительных ферментов;

очищает организм, мочевые пути, печень, почки;

обладает мочегонным действием;

Полезна при отёках, гипертонии;

справляется с воспалительными заболеваниями десен, освежает дыхание;

Незаменима при гастритах с пониженной кислотностью, расстройствах желудка.

Мужчины налегайте на петрушку в ней есть вещества продлевающие эрекцию.

3-Супер продукта для женщин

1.Какао - Напиток богов

Это такой пищевой продукт, вкус которого знаком почти каждому человеку с детства. Благодаря своему насыщенному шоколадному вкусу и ароматной, несколько вязкой консистенции, какао издревле считалось напитком богов. В Средние века в Европе чашечка горячего шоколада была признаком хорошего вкуса и знаком достатка.

Польза Чем полезен напиток какао? Чтобы ответить на этот вопрос, посмотрим ещё раз на состав продукта и свойства, которые оказывает его употребление. Это очень ценный продукт. Он обладает тонизирующим действием и рядом целебных свойств. Способствует восстановлению памяти.Большое количество витаминов и антиоксидантов благотворно сказывается на снабжении кислородом мозга и предохраняет от склероза. Употребление какао поможет восстановить силы после простудных заболеваний. Ещё чем полезен какао-порошок, так это тем, что в нём практически нет жиров, поэтому он, в отличие от шоколада, не будет способствовать набору лишнего веса.

2.Красная рыба

Основная полезная составляющая красной рыбы – это жирные кислоты омега-3, которые просто незаменимы для помощи сердцу. Красная рыба – это замечательная профилактика [сердечных заболеваний](http://healthharbor.ru/serdecno-sosudistie-zabolevania.html), [инфаркта](http://healthharbor.ru/infarkt-miokarda.html), [инсульта](http://healthharbor.ru/insult.html) и многих других. Не дает возникать на сосудистых стенках жировым (холестериновым) бляшкам, укрепляет стенки сосудов. Употребляя в пищу красную рыбу, вы забудете (или даже никогда не узнаете), что такое аритмия, одышка, синдром хронической усталости. Полезные свойства этого продукта также влияют на состояние головного мозга – при регулярном употреблении повышается уровень концентрации внимания, собранности, улучшается память. Зная это, можно «подстраховать» таким образом себя от болезни Альцгеймера в старости. Всего-то нужно баловать себя два-три раза в неделю красной рыбкой. Также жирная рыба содержит массу полезных минералов, которые необходимы организму, одно из таких веществ – витамин D, который укрепляет кости и не оставляет шансов рахиту. Особо это важно для женщин, так как во время менопаузы учащаются визиты к врачам по поводу остеопороза, то есть, повышенной хрупкости

костей из-за недостатка кальция или его недостаточного усвоения, для которого как раз и необходим витамин D. Так что красная рыба – это не просто вкусная закуска, а еще и незаменимый помощник в борьбе за здоровье.

3.Петрушка

Полезные свойства петрушки для женщин прекрасно знали в старые времена и пользовались ими. Девушки перед свадьбой готовили раствор, который они пили за полмесяца до торжества. Считалось, что проведя такой ритуал, невеста на свадьбе будет свежа, нежна и румяна. Рецепт этого снадобья передавали от матери к дочери из поколения в поколение. Полезные свойства петрушки для женщин исключительно важны, не зря она считается «женским» растением. Петрушка очищает организм, регулирует водный баланс, нормализует периодичность менструального цикла, делает эластичной сердечную мышцу, снимает головные боли, снимает стрессы. Очень полезна петрушка в период климакса, минимизирует болезненные состояния женщины. Витаминный состав петрушки помогает при циститах, нефритах, пиелонефритах.

С осторожностью необходимо относиться к петрушке во время беременности из-за ее сильного мочегонного действия. Женщинам, склонным к выкидышам, крайне нежелательно ее употребление. Но полезные свойства петрушки для женщин используют в период лактации. Отвар петрушки на молоке будет способствовать увеличению количества грудного молока, у ребенка не будет колик, а у мамы гормональный обмен нормализуется и она не наберет лишнего веса.

3-Цифры для детей

Цифра -12. 12 месяцев срок грудного кормления, настоятельно требуют педиатры .

«Ребенка нужно кормить грудью не менее 12 месяцев.»

Грудное молоко — залог здоровья и крепкого иммунитета вашего ребенка.

Грудное молоко — идеальная пища, которая всегда «под рукой», она всегда полезна малышу. Состав грудного молока меняется в соответствии с возрастом вашего ребенка, в материнском молоке есть все необходимые вещества для ребенка конкретного возраста. Где вы еще найдете такой уникальный продукт?

Мамина грудь — прекрасное успокоительное для любого малыша (но им не следует злоупотреблять).

Грудное вскармливание помимо того, что очень полезно, еще и очень удобно.

Грудное молоко всегда нужной температуры, его не нужно подогревать, охлаждать и вообще не нужно ночью бегать за бутылочкой, что бы приготовить ребенку смесь. А вы знаете, как часто дети просыпаются ночью?

Грудное вскармливание — это экономия семейного бюджета. Хорошие, адаптированные по возрасту смеси для кормления малышей стоят ой как не дешево.

 Цифра -18. Если ребёнок до 18месяцев (1,5года) ещё не ходит, обязательно обследовать ребёнка.

Цифра-15Каждогозаботливого родителя в современном мире беспокоит вопрос: «Когда познакомить малыша с компьютером и сколько времени ребенок может проводить за монитором без угрозы для здоровья?»Чрезмерное сидение за монитором компьютера таит в себе для ребенка несколько угроз.

Первая касается здоровья глаз: если ребенок проводит за компьютером слишком много времени — это может привести к ухудшению остроты зрения, нарушению аккомодации, синдрому сухого глаза. Вторая угроза состоит в нарушениях осанки и работы опорно-двигательного аппарата. Третья угроза связана с гиподинамией, которой страдают дети, слишком много времени проводящие за монитором. Низкая подвижность в сочетании с неправильным питанием увеличивают риск развития ожирения.

Но самая страшная угроза, связанная с компьютерами — это риск развития компьютерной зависимости. Такая зависимость является уже психическим расстройством и выражается в потере интереса к окружающему миру, нарушении социальной адаптации, инфантильности, эмоциональной незрелости. Попытка отлучения от компьютера вызывает у зависимых детей и подростков приступы агрессии. Мальчики подвергаются большему риску стать зависимыми, чем девочки, а самым опасным занятием на компьютере с точки зрения развития зависимости являются ролевые игры.

Сколько можно ребенку сидеть за компьютером?

Принять решение о том, сколько будет позволено вашему ребенку сидеть за компьютером, вы можете, опираясь на нормы Минздрава, разработанные для детей и подростков. Согласно этим нормам детям до 3 лет за компьютером делать нечего, они должны познавать реальный, а не виртуальный мир. В 3-5 лет общение с компьютером разрешено дважды в неделю по 10-15 минут. Учащиеся начальной школы могут проводить за монитором 15 минут в день, подростки 11-13 лет — по 20 минут в день. Учащиеся восьмых-девятых классов могут проводить за компьютером полчаса

ежедневно, а старшеклассникам желательно ограничиться двумя часами в день, при этом каждые полчаса нужно делать перерывы.

Но самое главное, что должны помнить родители: ограничивая время сидения за компьютером для своих детей, они не должны сами часами «зависать» за монитором, играя в игры или проводя время в социальных сетях. Ведь дети верят не тому, что мы им говорим, а тому, что они видят.

 3-Цифры для мужчин №1

Цифра -10.000 шагов каждый день

Цифра -7 Сон для мужчин не меньше 7часов

Цифра- 94 Объём талии у мужчин должен быть не больше 94см

 3- Цифры для мужчин№2

Цифра 3-семяизвержения в неделю.С семенной жидкостью выходят токсины, что снижает рак предстательной железы.

Цифра -100. Не больше 100 сигарет в течение всей жизни. У заядлых курильщиков риск заработать аневризму (расширение аорты) выше в 3раза чем у не курящих.

Цифра -34,4Температура в паху (в мошонке)Эта температура оптимальна для созревания сперматозоидов. Увлекаться сауной мужчинам не стоит.

3-Цифры для сердца

Цифра -100 пульс должен быть ниже 100.Эту цифру требует наше сердце.Для этого надо измерить пульс и умножить на цифру 4.

Если получается цифрабольше 100 значит признаки тахикардии на лицо. Срочно сделать УЗИ щитовидки

Цифра -120 идеальное верхнее давление (систолическое) Это давление при котором сердце работает нормально.

Цифра -6 Уровень сахара в крови. Эти показатели должны быть под контролем.

3-Цифры для секса

Цифра -2Занятие сексом 2раза в неделю. Что обеспечивает как минимум хорошее психологическое и физиологическое состояние у мужчин. Потому-что сперматозоиды вырабатываются каждые 3суток и физиологически должен произойти их выброс.

Иначе развивается простата.

Цифра -6. В 6часов утра самая высокая сексуальная активность.У мужчин и женщин она совпадает .6утра время для объятий и поцелуев. В 6утра вырабатывается большое количество гормонов радости, тех веществ которые нам продлевают жизнь.

Цифра –500Количествокалорий, которые тратятся в момент интимной близости.

Доказано 90Ккал за один поцелуй во время секса

Во время оргазма 250-300Ккал теряется. А вот при имитации оргазма тратится 160Ккал-с имитировать оргазм стоит гораздо больше усилий чем испытатьего.

3-Таблетки после 50

1.Аспирин сердечный - разжижает кровь предупреждает слипание тромбоцитов которые ответственны за образование тромба. Аспирин предупреждает развитие опухоли толстого кишечника, снижает смертность от рака.

2.Ингибиторы или прилы

Лизиноприл, каптоприл, фазиноприл ,эналоприлитд-

Смысл приёма этих препаратов они сохраняют наши сосуды эластичными сохраняют наше давление на нормальном уровне на протяжении всей жизни и до старости. И вы не умрёте от инсульта.

3.Статины

ловастатин, правастатин, симвастатин, флувастатин,

аторвастатин, розувастатин – Снижают холестерин.

3-Цифры для здоровья глаз

Цифра 1 Остротазрения т.е 100%

Цифра 22. Внутри глазное давление. Если оно выше это опасно, вы можете ослепнуть.

Цифра 2. Бинокулярное зрение. Видение 2 глазами. ( Тест на определение бинокулярного зрения)

3-Правила ЗОЖ

И в завершении нашего мероприятия давайте выведем 3правила для ЗОЖ

1.Полноценный сон

2.Правильное питание

3.Физические нагрузки

Ну что ж уважаемые гости наше время подошло к концу, мне с Вами работать было здорово! Надеюсь, что и вам со мной было интересно.

Благодарю за внимание !!!