Тема урока: Здоровье и профилактика утомлений.

Преподаватель-организатор ОБЖ Замкова М.Е.

Цели урока:

- получение учащимися теоретических знаний о здоровом образе жизни и профилактике утомления;
- формирование и выполнения элементарных правил здоровьесбережения, умения контролировать своё самочувствие научиться заботиться о своем здоровье, научиться управлять своим самочувствием

Для достижения этих целей мы должны ответить на следующие вопросы:

- Следует ли считать, что здоровый образ жизни индивидуальная особенность человека?
- Что определяет состояние утомления, показатели самоконтроля, оценки своего здоровья при утомлении?
- Отличительная особенность утомления, усталости?
- Как избежать переутомления, признаки переутомления?
- Способы профилактики утомления, переутомления?

Перед вами на столах лежат учебники ОБЖ 6-го класса, дополнительный печатный материал. Вы сейчас для достижения поставленных целей самостоятельно отвечаете на вопросы, просмотрев и находя нужный ответ на поставленные вопросы.

1. Следует ли считать, что здоровый образ жизни индивидуальная особенность человека?

Ответ: Нет-потому, что каждый человек индивидуален и неповторим. Таким его создала природа. Для сохранения и укрепления своего здоровья каждый человек должен стремиться создать свой образ жизни, свою индивидуальную систему поведения, которая наилучшим образом обеспечила бы ему достижение физического и духовного совершенства и благополучия.

В повседневной жизни ваш день насыщен различными видами деятельности: занятия в школе, приготовление домашних заданий, занятия физической культурой, выполнение поручений родителей и др. Все виды вашей деятельности чередуются с отдыхом (активным — прогулка на свежем воздухе, лыжная прогулка, спортивные игры — и пассивным — сон). При этом отдых должен быть полноценным и полностью восстанавливать ваши затраты на различные виды деятельности. Иначе у человека начинает развиваться утомление.

2.Что определяет состояние утомления, показатели самоконтроля, оценка своего здоровья при утомлении?

Ответ: *Утомление* — это состояние временного снижения работоспособности человека. Оно развивается вследствие напряженной или длительной умственной либо физической деятельности и сопровождается ощущением усталости.

Утомление проявляется, когда человек медленнее и с ошибками выполняет свою работу, у него нарушается координация движений, ухудшается общее самочувствие. Может также возникнуть ощущение тяжести в голове и мышцах.

Таким образом, развитие утомления во многом связано с организацией режима работы и отдыха. Если отдых после утомительной работы недостаточен, если очередная учебная или физическая нагрузка наступает в период неполного восстановления сил, то утомление прогрессивно нарастает и может привести к переутомлению и заболеванию.

При проявлении признаков утомления не стоит стремиться завершить начатую работу во что бы то ни стало. Это приведет к снижению качества выполняемой работы и может на

длительное время вывести из рабочего состояния. Поэтому для профилактики переутомления необходимо владеть навыками самоконтроля.

Контроль за своим состоянием имеет немаловажное значение в индивидуальной системе здорового образа жизни, так как он приучает к активному наблюдению за своим состоянием, а, следовательно, и к постоянной оценке своего здоровья.

Показатели самоконтроля условно делятся на субъективные, которые вы определяете по своим ощущениям, и объективные, т. е. независимые от ваших ощущений.

К субъективным показателям самоконтроля можно отнести самочувствие, работоспособность, сон и аппетит.

К объективным показателям самоконтроля относятся частота сердечных сокращений и величина артериального давления. Это особенно важно для контроля физических нагрузок. Увеличение частоты сердечных сокращений в покое по сравнению с нормой свидетельствует об утомлении. Наблюдение за своим состоянием, постоянный его анализ окажут неоценимую помощь при планировании нагрузок на день, неделю и месяц, позволят более рационально использовать время и реализовать свои возможности для решения поставленных перед собой задач.

4. Отличительная особенность утомления от усталости?

Ответ: Наряду с термином **утомление** существует термин **усталость**. Нередко эти два понятия путают. Утомление является выражением изменений в работающем органе или организме в целом, наступающих по прошествии некоторого времени деятельности. Усталость же является субъективным выражением утомления и сопровождается ослаблением организма, ощущением некоторой разбитости и нежелания работать.

5. Как избежать переутомления, (первое и второе правило) признаки переутомления?

Ответ: Для профилактики переутомления необходимо научиться учитывать психологические аспекты своего состояния, т. е. любая нагрузка — умственная или физическая — должна быть реальной и соответствовать индивидуальным возможностям. Так, если задание превышает ваши возможности, то вы почувствуете перенапряжение, а иногда и потрясение. Для профилактики такого состояния есть два пути: либо снизить требования к нагрузке до пределов имеющихся возможностей, либо попытаться увеличить свои возможности путем систематических тренировок. Это в первую очередь касается физических нагрузок при занятиях спортом. Для того чтобы избежать переутомления, необходимо хорошо знать свои возможности (умственные и физические) и при планировании любой работы соблюдать некоторые правила. Первое правило: нагрузка всегда должна быть не больше ваших возможностей. Второе правило, наверное, более важное: необходимо постоянно повышать свои умственные и физические возможности, соблюдая принципы здорового образа жизни.

Болит голова, не сосредоточенность (отсутствие должного внимания), плохой сон, после сна разбитое и усталое состояние, плохой аппетит.

6. Способы профилактики утомления, переутомления?

Ответ: Для профилактики утомления необходимо научиться учитывать психологические аспекты своего состояния, т. е. любая нагрузка — умственная или физическая — должна быть реальной и соответствовать индивидуальным возможностям. Так, если задание превышает ваши возможности, то вы почувствуете перенапряжение, а иногда и потрясение. Для профилактики такого состояния есть два пути: либо снизить требования к нагрузке до пределов имеющихся возможностей, либо попытаться увеличить свои возможности путем систематических тренировок. Это в первую очередь касается физических нагрузок при занятиях спортом.

Для того чтобы избежать переутомления, необходимо хорошо знать свои возможности (умственные и физические) и при планировании любой работы соблюдать

некоторые правила. Первое правило: нагрузка всегда должна быть не больше ваших возможностей. И второе правило, наверное, более важное: необходимо постоянно повышать свои умственные и физические возможности, соблюдая принципы здорового образа жизни. Давайте определим признаки утомления.

Я предлагаю вам пройти простой тест, после которого вы сможете определить своё самочувствие. Посмотрите внимательно на экран. Простой способ определить, насколько сильно вы устали. Всё что нужно - бросить взгляд на пёструю картинку.

Поднимите пожалуйста руку:

Если вам кажется, что изображение полностью статично (неподвижно) - вы бодры духом и телом.

Если же появляется ощущение, что картинка слегка движется, изменяется - пора устроить себе отдых.

Ну а если, по вашему мнению, фигуры на картинке водят хоровод – пора серьёзно отнестись к своему самочувствию.

Картинки с этим простым тестом я раздам вам после урока и вы можете всегда когда почувствуете усталость узнать насколько вы утомлены, устали.

Для снятия утомления существует множество тренингов-упражнений.

Некоторые упражнения мы сейчас с вами рассмотрим

Гимнастика для глаз.

Посмотрите, ребята у нас на стене появился “солнечный лучик”. Давайте встанем свободно и последим глазами за тем, как он изящно перемещается по нашей комнате, но это необходимо делать, не поворачивая головы и туловища. (*Запускает “солнечного зайчика с помощью зеркала или фонарика, который двигается по стене сначала влево, затем вправо – 4 раза; вверх и вниз – 4 раза; чертит овал – 4 раза, затем восьмерку в горизонтальном положении так, как описано в методике В.Ф. Базарского*).

Дыхательное упражнение при сильной усталости.

После интенсивной работы полезно такое дыхательное упражнение: сделав глубокий вдох через нос, сразу же выдохнуть воздух медленной ровной струей через рот, сложив губы трубочкой. Повторите несколько раз, пока не почувствуете прилив бодрости.

Но основной профилактикой утомления является:

Режим дня школьника

- ✓ Пробуждение
- ✓ Утренняя зарядка
- ✓ Завтрак
- ✓ Занятие в школе
- ✓ Обед
- ✓ Прогулка
- ✓ Приготовление уроков
- ✓ Ужин
- ✓ Свободное время
- ✓ Сон

И конечно нужно здесь добавить – занятие физическими упражнениями, спортом.

«Единственная красота, которую я знаю, это здоровье»

Христиан Иоганн Генрих Гейне — знаменитый немецкий поэт и публицист.

И действительно, можно точно утверждать, что соблюдение режима дня, занятия физическими упражнениями, здоровый образ жизни укрепит ваше здоровье.

Кроме тренингов, упражнений существует ещё много методов освобождения себя от утомления, усталости, переутомления.

Один из методов снятия утомления мы сейчас с вами проделаем.

Это метод релаксации— что означает

Ответ: ослабление, расслабление

Посмотрите пожалуйста внимательно на экран и постарайтесь оставить от увиденного свои впечатления, ощущения.

Закройте глаза, слушайте мой голос. Представьте, что вы в цветущем саду. Светит солнце, и вы чувствуете теплые лучики, которые ласкают ваше тело. Лёгкий ветерок шевелит листья деревьев цветов. Вокруг цветущие деревья, вы чувствуете их ароматный запах. Все вокруг спокойно и вы спокойны. Ваше дыхание медленное и спокойное. Вдох – выдох...Вдох – выдох...Вы входите в глубь сада, и перед вами стоит, раскинув ветви, цветущая яблонька. Потрогайте их. У вас поднимается настроение. Вы чувствуете себя самым счастливым человеком на свете. Вы спокойны вас ничего не тревожит вы наслаждаетесь красотой цветущего сада вам хорошо.

Откройте глаза.

Вы себя чувствуете отдохнувшими, с хорошим настроением вы рады видеть своих одноклассников, улыбнитесь друг, другу вы счастливы, жизнь прекрасна, всё вокруг красиво вы в прекрасном расположении духа.

И, как сказал испанский писатель Мигель де СЕРВАНТЕС: **Здоровый и весёлый дух является источником красоты.**

Вывод

- ✓ Причинами утомления, переутомления могут быть умственное и физическое перенапряжение, избыточные шумы, недостаточный сон и неполноценный отдых.
- ✓ Систематическое наблюдение за своим состоянием, постоянный его анализ окажут неоценимую помощь при планировании своих нагрузок на день, неделю и месяц, позволят более рационально использовать время и реализовать свои возможности для решения поставленных перед собой задач.
- ✓ Умение планировать свою нагрузку в соответствии со своими возможностями является важным направлением в профилактике утомлений, переутомлений и в системе здорового образа жизни.
- ✓ Знание и применение упражнений для снятия утомления способствует восстановлению нормальной работоспособности организма.

- ✓ Метод релаксации особый вид упражнений для снятия нервного напряжения, усталости, утомления, переутомления.

Цели, поставленные в начале урока достигнуты

Запишите домашнее задание

В тетрадях:

- Проанализировать свой режим дня и дать оценку.
- Какие факторы в вашем поведении наиболее часто способствуют появлению усталости?

Используя «Дополнительные материалы», Интернет и средства массовой информации подготовьте сообщение на тему:

«Значение самоконтроля в индивидуальной системе здорового образа жизни».

Сегодня я хотел бы отметить работу групп.....

Выставление оценок за работу на уроки.