

Слащилина Антонина Николаевна

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 30 имени Медведева С.Р.

г. Волжский, Волгоградская область

УРОК ПО БИОЛОГИИ В 8 КЛАСС

«О САМОМ ГЛАВНОМ...»

(ГИГИЕНА И ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ)

Учебник: Н.И. Сонин, М.Р. Сонин

Биология « Человек »

Цели урока:

1. Способствовать формированию у учащихся целостного представления о состоянии здоровья
2. Анализировать и оценивать факторы риска на здоровье , нормальную работу сердечно-сосудистой системы.
3. Показать необходимость этих знаний для повседневной жизни .



Ход урока:

<p>1. Организация класса. Результаты анкетирования</p>	<p>При ответе на вопрос: «Что вы считаете главной ценностью в жизни?» 92% учеников 8кл. ответили – здоровье 4%- материальный достаток 4% -учеба Итак, по мнению большинства, главная ценность в жизни – здоровье.</p>
<p>2. Формулирование темы урока</p> <p style="text-align: center;">Вступительное слово учителя</p>	<p>Тема урока: «О самом главном» (Гигиена и профилактика сердечно-сосудистых заболеваний) Этой темы нет в программе в учебнике, но её ставит сама жизнь. За урок невозможно рассмотреть все заболевания сердечно-сосудистой системы и их профилактику, но обозначить проблемы, выяснить причины отдельных заболеваний, заставить задуматься о своем здоровье сейчас – вот наша задача. Не все станут биологами и медиками, но те знания, которые вы получите на уроках биологии, уверена, пригодятся в жизни всем. Сегодня на уроке работает группа экспертов: врачи высшей категории и судья-обвинитель.</p>
<p>1 этап Фронтальная работа</p>	<p>«Найди ошибку» Найти ошибки в схеме переливания крови, нарисованной на доске.</p> <div style="text-align: center;"> <pre> graph TD II((II)) --> I((I)) III((III)) --> I((I)) I((I)) --> IV((IV)) III((III)) --> IV((IV)) </pre> </div>
<p>2 этап Работа в парах</p> <p>Звучит сигнал скорой помощи.</p>	<p>«Скорее скорой» К сожалению, в современной жизни происходит много несчастных случаев аварий, терактов, в них от потери крови гибнет много людей. Как оказать экстренную помощь человеку, истекающему кровью? Вместе с кровью утекает жизнь. При потере 1/3 объема крови человек может получить смертельное осложнение. Возьмите лист с заданиями и проработайте I блок вопросов. Ситуация № 1: При аварии у мотоциклиста повреждена рука. Из раны кровь сначала бьет фонтаном, а затем идет пульсирующей струей ярко-алого цвета. Какой сосуд поврежден, какую помощь надо оказать пострадавшему? Ситуация № 2: Повреждена рука. Из раны несильно идет кровь темно-вишневого цвета. Определите, какой сосуд поврежден и какую помощь надо оказать пострадавшему. № 1 (ответ). По указанным в задаче признакам видно, что повреждена артерия; ее необходимо быстро прижать пальцем выше места ранения, т. е. ближе к</p>

<p>3 этап</p> <p>Демонстрация видео фильма.</p>	<p>сердцу . На руку выше места ранения накладывают резиновый жгут, а если его нет, то перетягивают ремнем, веревкой или другими подручными средствами. Рука приподнимается, чтобы уменьшить приток крови к ране Пострадавшего как можно скорее надо доставить в больницу.</p> <p>№ 2(ответ) В данном случае наблюдается венозное кровотечение. Раненую руку надо поднять вверх, наложить давящую повязку. Пострадавшего необходимо отправить больницу. Если давящей повязки недостаточно, вену пережимают, как и при артериальных кровотечениях, но с учетом направления движения крови.</p> <p>Какое кровотечение самое опасное?</p> <p>Практическую часть по накладыванию повязок будете выполняться на уроках ОБЖ..</p> <p>Сейчас предлагаю всем посмотреть фрагмент видеofilmа , в котором специалисты- практики центра медицинских катастроф научат правильно оказывать помощь по направлениям:</p> <p>а) виды кровотечения б) носовые кровотечения.</p> <p>Просмотр и обсуждение фрагмента видеofilmа , в котором специалисты- практики центра медицинских катастроф показывают, как правильно оказывать помощь при различных видах кровотечения, при носовых кровотечениях.</p>
<p>4 этап</p> <p>Практическая работа по группам</p> <p>На экране и карточках обучающихся</p>	<p>Уважаемые коллеги! Так обычно обращаются друг к другу врачи. Мы не медики, но тоже товарищи по «медицинскому оружию», которые быстрее «скорой» можем оказать помощь больному или пострадавшему.</p> <p>Дело в том, что при несчастных случаях рядом с пострадавшими оказываются люди, не имеющие медицинского образования и от того, как они будут себя вести, зависит здоровье, а, нередко, и жизнь человека. Помочь пострадавшему может только тот, кто сумеет.</p> <p>Для того чтобы суметь, надо уметь, знать, тренироваться.</p> <p>Ситуация № 3</p> <p>Жалобы на общую слабость , постоянные головные боли, головокружение, утомляемость, раздражительность. Кровяное давление неустойчивое. Как, по-вашему, признаки, какого заболевания вы видите?</p> <p>Рекомендации:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Измерить кровяное давление 2. Положить на лоб лед или намочить в холодной воде полотенце. 3.Обратиться к врачу. 4. Обратить внимание на режим дня.



	8-16 лет	93 -117	59-75
	17-20 лет	100-120	70-80
	21-60 лет	До 140	До 90
	Старше 60 лет	До 150	До 90
	Вывод: если не все в порядке , не откладывай визит к врачу.		
6 этап Индивидуальное сообщение. Народные рецепты для сохранения вашего здоровья.	Как помочь больному ? Помимо лекарственных средств , есть так называемые народные рецепты. Слово народному целителю. Народные рецепты для сохранения вашего здоровья. 1.Изюмотерапия для сердца при гипертонии и атеросклерозе Изюмотерапия для сердца: - Возьмите 1 кг изюма, переберите и ешьте ежедневно утром натощак по 40 ягод (строго!), затем завтракайте , но не раньше чем через 30 минут . Таким образом съешьте весь изюм. За несколько дней до того, как закончится изюм, подготовить еще 1 кг ягод. И как закончится первый кг. ягод, начинайте есть второй. Его нужно есть по следующей схеме: в первый день съешьте 40 ягод, во второй – 39, в третий -38 и так далее, до 10 ягод. Проводить изюмотерапию желательно 1-2 раза в год (осенью и весной)		
	На экране рецепт	При Гипертонии и Атеросклерозе: - Смешайте сок клюквы и лимона в соотношении 1:1 и принимайте по 1ст.л. 3 раза в день за 20 минут до еды	



<p>7. Фронтальная беседа по выяснению причин заболеваний</p>	<p>Причины заболеваний:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сильные физические нагрузки - стресс (эмоциональное напряжение) - перегревание - неумеренное потребление алкоголя - курение <p>Хочу обратить внимание на особенности работы сердца в подростковый возраст, т.к этот период сердца быстро растет в отличие от нервной системы, регулирующей его работу, в связи с чем может возникнуть учащенная гипертония. Этот период требует щадящего режима и разумных физических нагрузок, занятий спортом на свежем воздухе.</p>
--	--



8. Анализ таблицы

« Влияние основных факторов на здоровье и заболевания человека»

Давайте рассмотрим таблицу:

Влияние основных факторов на здоровье и заболевания человека

Факторы риска	Образ жизни	Внешняя среда	Наследственность	Здравоохранение
Влияние факторов на популяцию людей в целом ,в %	50-55	20-25	15-20	8-10
В возникновении отдельных заболеваний				
Болезни сердца	60	12	18	10
Рак	45	19	26	10
Сахарный диабет	35	2	35	10
Пневмония	19	43	18	20

- назовите влияние факторов на здоровье.- какие из приведенных заболеваний в наибольшей степени связаны с образом жизни?

Какие из приведенных заболеваний в наибольшей степени связаны с образом жизни человека?

Предложите несколько рекомендаций по снижению вредного воздействия данных факторов на здоровье ученика в школе.



<p>9.</p> <p>На доске</p> <p>Мнение врача эксперта.</p>	<p>Основная причина многих заболеваний: пренебрежение заповедями здорового образа жизни. Особо хотим остановиться на воздействии курения , алкоголя на работу сердца.</p> <p><i>В работе экспертной группы участвует Судья обвинитель. Слово ему. Обвинение сигаретам.</i></p> <p><i>Выставка Сигарет с Подписанными болезнями</i></p> <p>Врач высказывает мнение о влияние табака на сердце.</p> <p>Правила на всю жизнь!</p> <p>В открытом судебном заседании слушается гражданское дело. - Слушается дело № 13 по обвинению Табаковой Папиросы Никотиновны, рожденной много веков до нашей эры, в убийстве и отравлении окружающей природы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Данные статистики таковы: 18% мужчин и 19% женщин курит из баловства. 2. 26% мужчин и 29% женщин – из любопытства. 3. 16% женщин и 3% мужчин – с целью похудеть 4. 17% мальчиков и 6% девочек – подражают взрослым. <p>Для оглашения приговора прошу всех встать. Признать Табакову Папиросу Никотиновну виновной в нанесении вреда человечеству.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Именем врачей, ученых всего мира, борющихся за здоровье человека и продление его жизни - Табакова Папироса Никотиновна приговаривается к изгнанию из человеческого общества. - Уничтожению на всей территории Российской Федерации. - Приговор вступает в силу с момента оглашения и обжалованию не подлежит. <p><i>Курению нет!</i> Новое поколение выбирает здоровье!</p>
<p>10. Итог.</p>	<p>Что нужно делать, чтобы укрепить свое сердце.</p> <p>Ученики проставляют нумерацию по степени важности для себя .</p> <p>Что тебе надо делать, чтобы укрепить свое сердце? Пронумеруйте их пункты по степени важности для себя. -Закаляться</p>



	<ul style="list-style-type: none"> - Остерегаться ангины. - Избегать нервных перегрузок. - Сократить физические нагрузки в максимальном темпе. - Больше заниматься физическими упражнениями умеренной интенсивности. - Не привыкать к курению и употреблению спиртных напитков. - Не переедать. - Питаться 4-5 раз в день. - Меньше есть жирных продуктов. - Меньше есть сладостей. - Больше употреблять овощей(капусты, морковки, помидоров, лука, сладкого перца), фруктов (апельсинов, яблок, бананов), ягод (смородины, малины, брусники, клюквы, винограда), а так же продуктов , содержащих необходимые для сердца и кровеносных сосудов минеральные вещества(молока, кефира, гречневой и овсяной группы, морской капусты и других морепродуктов, орехов и изюма). - Спать на жесткой постели. - Не курить - Гулять на свежем воздухе. <p>Подведение итогов работы. Вывод о достижении цели урока. Мнение детей</p>
Домашнее задание	<p>Конкурс плакатов. I в- как укрепить сердце. II в – как предотвратить травматизм в школе.</p>

Используемая литература:

1. Зайцев. Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб 1997 год.
2. Поддубная Л.Б. Биология 8 класс «Корифей» Волгоград, 2005 год
3. В.Н. Ягодинский Школьнику о вреде никотина и алкоголя
4. Газета «Народные рецепты» №2, 2010.
5. Газета "Ай болит" №19, 2010.

