

Технологическая карта занятия в клубе спортивно- оздоровительного туризма «Экотур»

тема: «Здоровый образ жизни. Личный ресурс здоровья человека».

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

Методический паспорт

УД/МДК	УД «Основы безопасности жизнедеятельности»
Турклуб «Экотур» МАОУ ДО АР ДЮОЦ	Специализация пеший, горный, лыжный туризм
Тема	Здоровый образ жизни. Личный ресурс здоровья человека
Тип учебного занятия	Изучение нового материала
Вид	Комплексный - Проектный урок
Цели:	Способствовать овладению воспитанниками объективными знаниями о здоровом образе жизни и личным участием в сохранении собственного здоровья.
Методы и приёмы обучения	- словесные (объяснение, беседа, диспут); - наглядные (презентации, работа на доске); -проблемно-поисковый метод (защита проектов «Комплекс ЗОЖ»); - игровой метод (физкульт минутка. Игра «Привычка».); - здоровье сберегающий метод (смена видов деятельности, чередование форм работы).
Основные понятия, термины	Здоровье. Образ объекта. Жизнь. Человек разумный (лат. Homo sapiens). Личность. Ресурс. Личностный ресурс здоровья.

Планируемый результат

Знать	Определение понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «личностный ресурс здоровья»
Уметь	Определять ценностные составляющие здорового образа жизни, применять ЗОЖ. Добывать знания из докладов товарищей, осмысливать и критически воспринимать информацию.
Иметь практический опыт	изучения справочной литературы по проблеме здорового образа жизни и его составляющих, подготовка и защита проектов.
Общие компетенции	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сформировать ценностно –смысловые компетенции личностного самосовершенствования через знания о здоровом образе жизни и личностном ресурсе здоровья человека; 2. Сформировать здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам, через искоренение их причин. 3. Формирование коммуникативной и информационной компетенции воспитанников через защиту проектов, содержащих информацию о здоровом образе жизни и системах естественного оздоровления человека.

	4. Понимать сущность и социальную значимость здорового образа жизни. Организовывать собственную деятельность, по сохранению личностного ресурса здоровья.
--	---

Организация пространства

Формы работы	Ресурсы (материалы, оборудование)
индивидуальная, групповая, фронтальная	Доска, экран, компьютер, проектор. Столы и стулья расставлены «творческим полукругом», кафедра для докладчиков

Технология обучения

Формируемые компетенции	Деятельность педагога	Деятельность обучающихся	Примечание (оформление доски, наглядность и т.д.)
-------------------------	-----------------------	--------------------------	---

I этап – организационный

	Добрый день, уважаемые друзья и гости! Представление гостей и распорядка занятия. Представление докладчиков на следующее занятие. Настроение каково? Позитивный настрой на занятие.	Приветствие. Рассаживаются по местам. –ВО!!!!	
--	---	---	--

II этап - вводный Сообщение темы и целей

1	<p>Ценностно-смысловые и учебно-познавательные компетенции</p> <p>Самостоятельно определять задачи личностного развития, планировать свою деятельность.</p>	<p>Начинаем занятие из раздела программы: «Здоровый образ жизни». Тема сегодняшнего занятия оформлена на доске.</p> <p>-Давайте определимся с основными терминами темы как мы их понимаем.</p> <p>-Скажите, а где можно найти научные определения терминов?»</p> <p>-Что такое здоровье?</p> <p>Подытоживает дискуссию.</p> <p>-Здоровье- По определению ВОЗ - Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов. Согласно этой точке зрения, здоровье бывает какое? (физическое, духовное, социальное). Физическое здоровье - это состояние правильной работы всего организма, систем человеческого тела.</p>	<p>Называют различные источники информации.</p> <p>Слушают и запоминают.</p> <p>Основные понятия записывают в рабочую тетрадь.</p> <p>Беседа -дискуссия</p> <p>Дети высказывают свои версии значения слова «Здоровье»</p>	<p>На доске –тема: «Здоровый образ жизни. Личный ресурс здоровья человека».</p> <p>Открываются слайды с определением терминов – здоровье</p>
---	---	--	---	---

	<p>Духовное здоровье – отсутствие каких-либо психических расстройств, а также негативных мыслей и желаний.</p> <p>Социальное здоровье – проявляется в отношениях с другими людьми.</p> <p>Итак, здоровье – это великая ценность, но многие начинают это понимать, когда заболеют.</p>		
<p>2 .</p> <p>Ценностно-смысловые и учебно-познавательные компетенции</p> <p>Самостоятельно определять задачи личностного развития, планировать свою деятельность</p>	<p>Образ объекта — воспроизведение объекта, информация о нём или его описание, структурно сходное, но не совпадающее с ним.</p> <p>Жизнь- основное понятие биологии — активная форма существования материи, способной к воспроизводству.</p> <p>Человек разумный (лат. <i>Homo sapiens</i>) — биологический вид с наиболее развитым разумом на Земле.</p> <p>Личность - конкретный живой человек, обладающий сознанием и самосознанием.</p> <p>Ресурс- Запасы, источники чего- либо.</p> <p>Личностный ресурс здоровья - те запасы которыми управляет сам конкретный человек.</p> <p>Раз есть личностный ресурс, значит есть и общественный ресурс здоровья.</p> <p>В своей монографии «Двенадцать ключей от сейфа долголетия», Ю. П. Гуцко выделяет общественный и личный ресурс здоровья.</p> <p>- К общественному ресурсу здоровья он относит: доход на душу населения, образовательный потенциал, условия труда, медицинский сервис, наследственные признаки, полезные и вредные привычки, условия жизни,</p>	<p>Образ</p> <p>Жизнь</p> <p>Высказывают своё мнение.</p> <p>Отвечают на вопрос - чем отличаются значения слов личность и человек.</p> <p>Дают свои версии личностного ресурса здоровья исходя из определения терминов</p> <p>Формулируют определение -общественный ресурс здоровьяОтвечают на вопрос почему наследственные признаки относятся к личностному ресурсу здоровья/</p> <p>Дети, глядя на рисунок</p>	<p>Образ</p> <p>Жизнь</p> <p>Человек</p> <p>Личность</p> <p>Ресурс</p> <p>Личностный ресурс</p> <p>«общественный ресурс здоровья»</p> <p>Создается рисунок на доске «песочные часы» предки –генеалогическое древо расширяющиеся к низу и к верху 2,4,8,16,32,64,132=258</p>

Понимать сущность и социальную значимость здорового образа жизни.
Организовывать собственную деятельность, по сохранению личностного ресурса здоровья.

экологическую ситуацию в месте проживания.

-Генетики достоверно установили, что семь поколений предков определяют генотип человека. Значит, каждый человек ответственен перед 258 предками и перед 258 потомками. Кем он будет, каким будет и какие личностные качества передаст.

-люди дышат воздухом, питаются растениями, живут на земле...

-При РОДЕ находится окружение-ПРИРОДА, РОД и ПРИРОДА это уже РОДИНА

-Совместно подходим к выводу здоровье человека не только его личное дело, а прежде всего ответственность перед обществом и будущими поколениями.

-После очень полезного отступления возвращаемся к теме и формулируем цель занятия

– Что означает ЗОЖ?

-Подытоживаем

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – образ жизни человека, направленный на укрепление здоровья. Принятие профилактических мер, с целью устранения причин и последствий болезней (Википедия).

- Образ жизни человека – на 50-55% определяет состояние его здоровья;
- Экологические факторы – на 20-25% влияют на здоровье человека;
- Биологические факторы – на 15-20% определяют состояние здоровья;
- Медицинские факторы – на 8-10% оказывают влияние на здоровье человека.

[Лисицын Ю.П.]

легко отвечают, что это родители, родственники, а все вместе - РОД человека

Дети легко отвечают, что все это ПРИРОДА

Озвучивают проблему.
Формулируют цель занятия: Получить знания о здоровом образе жизни и личностном ресурсе здоровья человека.

Сообщают свои версии на тему что же такое ЗОЖ.

Пытаются сформулировать определение.

Уже самостоятельно вычлениют из этой таблицы факторы, относящиеся к личностному и общественному ресурсам здоровья.

На рисунке появляются слова РОД

ПРИРОДА

РОДИНА

На доске появляется цель занятия.

На экране появляется слайд с определением ЗОЖ

Слайд с выводами академика Ю.П. Лисицына.

III этап – основной (организационно-деятельностный)

3	<p>Сформировать здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам, через искоренение их причин.</p>	<p>Составляющие личного ресурса здоровья? Чтобы найти ответы на эти вопросы мы заслушаем проект.</p> <p>«Личностный ресурс здоровья человека. Система ЗОЖ П. К. Иванова. (докладчик- Афанасьев Денис).</p> <p>- Давайте назовем составляющие личного ресурса здоровья?</p>	<p>В ходе доклада дети готовятся отвечать на вопросы, что составляет личностный ресурс здоровья?</p> <p>Защищает работу</p> <p>Высказываются. Размышляют. Отвечают, и записывают на доске: дыхание, водный режим, питание, сон, движение, позитивный настрой ума.</p>	<p>На экране презентация: «Личностный ресурс здоровья человека»</p> <p>На экране появляются <u>Составляющие Личного ресурса здоровья человека.</u></p>
4	<p><u>Физкультминутка</u></p>	<p>- Ребята, а сейчас давайте отдохнем и узнаем, как у нас появляются привычки</p> <p>– Привычки формируются в результате многократных повторений: когда человек совершает одни и те же действия, он привыкает, и выполняет их не задумываясь.</p> <p>Игра «Привычка». («Прошу встать» «Прошу присесть», «Прошу повернуться», «Прошу поднять руку», «Прошу развести руки в стороны», «Прошу наклониться», «Прошу посмотреть в окно», «Прошу сделать шаг вперед», «Прошу сделать шаг назад» «Хлопнуть в ладоши»). Таких команд должно быть достаточно много, чтобы участники группы привыкли выполнять их. Периодически из команды исчезает слово «Прошу», и «фиксируются» дети невнимательно слушающие команды</p>	<p>Учащиеся встают, если команда ведущего начинается со слова «Прошу», выполняют различные действия.</p>	
5	<p>Формирование коммуникативной и информационной компетенции воспитанников через</p>	<p>-Продолжаем занятие. Теперь акцент делаем на вычленение основных правил по каждой составляющей личного ресурса здоровья.</p> <p>Следующая презентация: «Личностный ресурс здоровья</p>		<p>На экране презентация: - «Личностный ресурс здоровья в Системе</p>

защиту проектов, содержащих информацию о здоровом образе жизни и системах естественного оздоровления.

Сформировать здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам, через искоренение их причин.

в Системе естественного оздоровления Галины Сергеевны Шаталовой - врача-нейрохирурга кандидата медицинских наук, академика; учителя здорового образа жизни». (докладчик Колупаева Нелли).

Педагог обобщает ответы на вопросы:

- Как нужно правильно дышать?

1. Дышать надо через нос.
2. Дышать надо свежим чистым воздухом (Аэроионы, фитонциды и тд.)
3. 4-6 дыхательных циклов в минуту. [Г.С. Шаталова].
4. Вдох должен равняться выдоху.
5. Только за счет дыхания можно сохранить здоровье и продлить активное долголетие на 10-15 лет. [Юрий Гуцко].

Педагог обобщает.

Правильный питьевой режим,

1. Пить нужно только тогда, когда появится чувство жажды.
2. Пить только чистую воду (живую воду).
3. Не менее чем за 30 минут до еды и не ранее чем через 2 часа
4. Вода является живой информационной системой, она может воспринимать, запоминать и передавать информацию. Через водную среду люди воздействуют друг на друга мыслями, словами, чувствами, программируют друг друга. [С.В. Зенин].

Педагог обобщает:

Правила здорового питания.

1. За один приём пищи желательно употреблять только один вид продукта.
2. Один приём пищи не должен превышать 2/3 объема желудка (это 350-450 см³ в растянутом виде).
3. Обязательно делать перерывы между приёмом пищи не

Защищает работу.

По ходу презентации дети составляют основные правила по каждому элементу личностного ресурса здоровья.

По очереди отвечают по каждой составляющей личностного ресурса

Как нужно правильно дышать?

Отвечают на вопросы, дополняя друг друга

Правильный питьевой режим?

естественного оздоровления Галины Сергеевны Шаталовой.

На экране возникает слайд:

Правила дыхания

Слайд: **Правильный питьевой режим**

Слайд: **Правила здорового питания.**

менее 4 часов. Воду и напитки пить до еды. Никогда не запивать пищу. Пить, только если прошло минимум два часа после еды, в случае жажды.

4. Пищу тщательно пережёвывать и обязательно брать маленькими порциями. Следует помнить, что именно во рту создаются все условия для правильного переваривания пищи на протяжении всего желудочно-кишечного тракта.

5. Видовыми продуктами для человека являются, овощи, фрукты, злаки, мед и т.д. (Живые энергонасыщенные продукты).

6. Не правильное питание основа вредных привычек: обжорства, алкоголизма, наркомании, токсикомании. [Г.С. Шаталова].

Педагог обобщает:

Правила движения:

1. Ежедневная утренняя зарядка с использованием дыхательной гимнастики, и растяжками на все группы мышц.

2. Оптимальное физическое развитие и функциональное состояние достигает при занятиях физическими упражнениями не менее 2-2.5 часов в день.

3. Считается, что 3-5 разовые занятия в неделю (из них 2-3 на природе), с использованием дыхательной гимнастики, ходьбы, бега, ходьбы на лыжах и других упражнений с циклическим характером движений, наиболее эффективно влияют на полное восстановление нарушенных функций организма и имеют общеукрепляющее свойства.

4. В среднем, оптимальная двигательная активность может продлить предстоящую жизнь на 20-25 лет. (Гуццо Ю.П.)

5. Отсутствие достаточных регулярных занятий физкультурой залог – алкоголизма и наркомании.

Педагог обобщает:

Сон.

1. Оптимальное время для сна с 22:00 до 6:00 часов.

Размышляют.

Отвечают на вопросы, дополняя друг друга
Правила здорового питания?

Отвечают на вопросы, дополняя друг друга.

Каковы основные правила двигательной активности?

Появляется слайд:
Правила движения

Появляется слайд

Правила Сна.

2. Твердая, ровная постель.
3. Подушка должна быть маленькой и не слишком мягкой.
4. Хорошо проветриваемая спальня.
5. Отсутствие микроволновых излучателей (телефон, вайфай, зарядки, телевизор и т.д.)
6. **Неправильный сон почва для искусственных стимуляторов активности, алкоголь и наркотики, чай, кофе,**

Педагог обобщает.

ПНУ (позитивный настрой ума).

1. Человек сложнейшая энего-информационная программируемая и само программируемая система.
2. ПНУ первый, главный, самый тонкий и мощный источник энергии. Источником энергии является внешняя среда – Природа. Она дает колоссальные силы, огромный заряд энергии для деятельности, построения планов, веры в себя и в будущее. Природа дает энергии ровно столько, сколько человек готов взять.

3. Основные правила ПНУ:

А). Это позитивное отношение к внешнему миру - к жизни, обстоятельствам и окружающим нас людям. Когда мы осознаем, что получаем что-то из внешнего мира – мы радуемся. Возникает, позитивное состояние ума и наша энергия растет. Нужно учиться, владеть своими эмоциями. (Зависть, злость, ненависть, и т. д это программки, разрушающие человека).

Б). Второе положение – выбирать, что впускать в свой ум. Можно созерцать красоту природы, произведения искусства, животных. А можно посмотреть триллер или боевик. Можно посетить выставку каких -нибудь шедевров. А можно сайт с недвусмысленным содержанием.

В). Третье положение – это гигиена ума. Гигиена ума – это регулярное очищение от впечатлений. Достигается оно через техники дыхания и медитации. (Аутогенная

Отвечают на вопросы, дополняя друг друга

Правила здорового сна?

Отвечают на вопросы, дополняя друг друга

Зачем человеку позитивный настрой ума?

Дополняют высказывания педагога.

Слайд Гигиена ума.

		<p>тренировка) К сожалению мозг устроен так, что полностью не может освободиться от полученной информации.</p> <p>4. Телефоны и гаджеты ведут к цифровому аутизму.</p>		
6	<p>Самостоятельно определять задачи личностного развития, планировать свою деятельность</p> <p>Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения поставленных задач</p>	<p>Заслушаем два коротких проекта.</p> <p>1. Правильное дыхание - основа здоровья и долголетия. (докладчик Шадринцев Ярослав).</p> <p>2. Движение залог здоровья. Роль движения в здоровом образе жизни. (докладчик Кадыров Роман).</p> <p>Домашнее задание: Разработать микромодель собственного оздоровления через знания влияния двигательной активности на здоровье человека. Распределяем доклады по остальным основным составляющим личностного ресурса. (Питание, сон, ПНУ)</p>	<p>Вычленяем ответы на вопросы: -Дыхание и умственное развитие? Правильное дыхание и продолжительность жизни?</p> <p>Записывают домашнее задание.</p>	Презентация на экране
IV этап – заключительный (рефлексивно-оценочный)				
7	<p>Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения поставленных задач</p>	<p>- Обратите внимание на план, все задачи решены? Цель достигнута? Что нового узнали на уроке? Чему научились? - Здоровье – главный дар. Надо только запомнить, что главное условие ЗОЖ – личная заинтересованность человека.</p>	<p>Отвечают</p> <p>Отвечают, аргументируют.</p>	
		<p>Вывод: Правильно используя личный ресурс здоровья, можно сохранить здоровье и значительно увеличить, продуктивную продолжительность жизни.</p> <p>Не возникнет необходимость стимулировать себя губительными привычками табаком, алкоголем, обжорством, наркотиками. Лекарствами, виртуальными играми и другими антидепрессантами.</p> <p>Захочется жить, творить, любить людей, природу, Родину, сохранять и приумножать свой род!</p> <p>При чем здесь туризм?</p>		

Туризм - это активное передвижение в первозданной природе. При длительных циклических нагрузках в мозгу выделяются эндоморфины- гормоны радости, они защищают мозг от стрессов от негативной информации, аутодинамическая тренировка сочетает в себе правильное дыхание, движение, позитивный настрой ума – это важнейший естественный антидепрессант и мощнейший самый естественный источник энергии.

Туризм объединяет в себе все составляющие личностного ресурса здоровья. Альтернативы оздоровительному туризму в плане поддержания и сохранения здоровья нет!

Спасибо всем за работу.

Прощаются с преподавателем.