

## Код на инструмента за обучение

SDG 3 -SDGfP

## Заглавие

### Здравна формула

## Цели

Да даде представа какво е здравословен начин на живот; накарайте учениците да мислят за необходимостта да бъдат здрави, въвеждайки здравословен начин на живот; обясняват ролята на здравето в живота и дейността на човека; развитие на обществото.

- продължи да запознава учениците с понятието „здраве“;
- да се задълбочат знанията на учениците за факторите, които укрепват и отслабват здраве;
- продължаване на формирането на идеи за здравословен начин на живот у подрастващите.
- насърчаване на отговорно отношение на учениците към тяхното здраве;
- продължи формирането и развитието на моралните качества на индивидуален;
- насърчаване на хигиенното образование.

## Подробности за дейността

- ❖ **Материали** - тестове, табло с надпис "Фактори на здравето", таблици "Вредата от тютюнопушенето", "Вредата от алкохола", плакати с поговорки и поговорки за здравето.
- ❖ **Продължителност** – Продължителност на урока – 48 минути
- ❖ **Брой групи** - няколко групи ученици (5 клас, възраст 11-12 г.)

## Инструкции

### 1. Организационен момент – 2 минути

Учител: Здравейте скъпи ученици. Честито, което означава, че ви желая много здраве! Замисляли ли сте се защо, когато поздравявате хората, има пожелание за здравето на другия? Вероятно защото човешкото здраве е най-важната ценност. Но, за съжаление, започваме да говорим за здраве, когато го загубим!

Днес имаме необичаен урок, днес вие не сте просто зрители на действията, които ще се случват на сцената - днес заедно с вас ще представим формула за здраве, успехът на нашата обща кауза ще зависи от всеки един от вас.

Всяко обяснение е екип, както знаете, където трябва да имате яснота и съгласуваност. Успехът на отбора зависи от тези качества. По време на урока всеки отбор може да спечели точки и след това ще определим победителя.

## **2. Актуализиране на знанията на учениците – 5 минути**

Всеки иска да бъде умен, силен, красив, здрав. През вековете хората са изработили правила за оптимално поведение, следвайки които можете най-ефективно да поддържате здравето на тялото на парфюма. Още деветнадесетият немски философ Артур Шопенхауер казва: Като цяло нашето щастие се основава на здравето. С него всичко се превръща в източник на удоволствие, докато без него абсолютно никакви външни блага не могат да доставят удоволствие.

Но да се върнем в началото. Преди да изведем формула за здраве, нека изясни защо зависи здравето ни?

Учениците предлагат отговори. Най-активните участници получават точки.

- Здраве е когато нищо не боли;
- Здравето е когато се чувстваш добре;
- Здраве – от думата „здрав“;
- Здравето е гъвкавост и хармония;
- Здравето е издръжливост;
- Здравето е хармония;
- Здраве – когато човек има добър апетит;
- Здравето е красота;
- Здраве е, когато нищо не ти пречи да се радваш на живота;
- Здравето е сила;
- Здравето е, когато спиш добре;
- Здраве – когато сутрин се събуждате весели и весели;
- Здраве – когато сте готови да вършите всякаква работа и т.н.

До 1940 г. здравето означава липса на болест. Човек, който няма признаци на заболяване, се счита за здрав.

Първият етап се характеризира с противопоставянето на понятията "здраве - болест".

Вторият етап от тълкуването на здравето е свързан с включването в неговата дефиниция на понятието външна среда: здравето е състояние на организма, при което функциите на неговите органи и системи са балансирани с външната среда и няма болезнени промени. Здравето не е просто липса на болест, то е състояние на физическо, психическо и социално благополучие.

Така че са поканени представители от всяка общност, които са добре запознати със здравните проблеми. Ако отговорите правилно, вие правите крачка напред; ако отговорите неправилно, правите крачка назад.

### **3. Формиране на понятието „здраве“ и идеи за здравословен начин на живот**

#### **Загрявка - 5 минути**

1. Съгласни ли сте, че упражненията са източник на жизненост и здраве? (Да.)
2. Вярно ли е, че дъвката пази зъбите? (Не.)
3. Вярно ли е, че кактусите излъчват радиация от компютър? (Не.)
4. Вярно ли е, че повече от 1000 души умират от тютюнопушене всяка година? (Да.)
5. Бананите наистина ли ви ободряват? (Да.)
6. Вярно ли е, че морковите забавят процеса на стареене на организма? (Да.)
7. Вярно ли е, че има безвредни лекарства? (Не.)
8. Лесно ли се отказва пушенето? (Не.)
9. Вярно ли е, че млякото е по-здравословно от киселото? (Не.)
10. Възрастните по-често ли са от децата да си счупят краката? (Да.)
11. Вярно ли е, че липсата на слънце причинява депресия? (Да.)
12. Вярно ли е, че през лятото можете да се запасите с витамини за цяла година? (Не.)
13. Вярно ли е, че деца под 15 години нямат право да се занимават с вдигане на тежести? (Да.)
14. Вярно ли е, че трябва да пиете 2 чаши мляко всеки ден? (Да.)
15. Вярно ли е, че детето се нуждае от 8 часа сън през нощта? (Не.)

Всеки, който е дал повече от 10 верни отговора, получава точки и сяда. А на останалите се предлага да направят крачка напред. Моля, наведете се и достигнете пода с длани. След това хванете ръцете си зад гърба си и седнете няколко пъти. Как можете да наречете това, което правим сега? (Загриване, физическа активност, упражнения, с една дума - активен начин на живот!) Подкрепя ли здравето или не? (Да.)

**3 минути** - На дъската са написани "Здравословни фактори". Учителят пише "активен начин на живот" в полето за положителни резултати.

Моля, вдигнете ръцете си, които никога не са били болни. И кой повече от веднъж годишно? И кой е повече от 2 пъти в годината.

Болен или не	Брой ученици
никога не са боледували	
повече от веднъж годишно	
повече от 2 пъти годишно	

**20 минути**- Виж, свикнали сме, че е естествено човек да боледува! Но това е грешна настройка! Нека променим начина си на мислене и помним: естествено е човек да е здрав! Учените доказват, че човек трябва да живее 150-200 години! Например древните гърци вярвали, че да умреш на 70 години е почти същото като да умреш в люлка. Според историците продължителността на живота на пеласгите (на старогръцки: Πελασγοί) са палеобалкански племена, най-старите обитатели на Южните Балкани, които според древногръцките автори са хората, населявали териториите на древна Гърция преди гърците. При това до края на дните си те запазили жизнеността си и не побеляха.

Днес лекарите казват: човешкото здраве зависи 10% от наследствеността, 5% от работата на лекарите. Останалите 85% са в ръцете на самия човек. Това означава, че нашето здраве зависи от нашите навици, от нашите усилия да го укрепим.

Различни фактори влияят върху продължителността на живота на хората – наследственост, среда, лоши навици, начин на живот. Сега ви предлагам да

изчислите годините, които природата отделя, за да оцените шансовете си за дълголетие, като използвате тест, съставен от американски лекари.

Учениците попълват тестове в края на урока.

Колкото и банално да звучи, но здравето е основа за проспериращ живот, успешна кариера. Тя е много висока, хората отдавна са разбрали стойността на здравето и се стремят да го запазят от ранна възраст.

За да поддържат нивото на ефективност, японците започват да се втвърдяват на 4-годишна възраст. големият психически стрес изисква голяма физическа издръжливост. И така, един от факторите, който има положителен ефект върху здравето, е втвърдяването.

Учител. Често питам: "Как да се закаля, за да не настина?"

Някой вече успя да постигне резултат по този въпрос - престана да се страхува от студа и забрави за настинките. Но мнозина, въпреки втвърдяването, отново се разболяха и естествено престанаха да се втвърдяват.

Друг лесен начин за втвърдяване. Той е безопасен и достъпен. Факт е, че има части от тялото, които могат да бъдат закалени, за да се укрепи цялото тяло. Това са преди всичко нашите крака. Започнете с тях. Трябва да скочите боси на улицата или балкона поне за няколко секунди. Буквално за секунди. И веднага след това обуйте вълнени чорапи, дори специално затоплени предварително. След няколко дни ще усетите, че започва да ви харесва студът, става приятно и няма следа от настинка.

Учител. За да говорим за здраве, е задължително да помним за стреса. Чакат ни на всяка крачка. Казват, че внезапното събуждане и ставане вече е стрес. Уроците са стресиращи. Пътят е стресиращ. Родителите се скараха ... Спорил с приятели ... И така ... Но трябва да се научите да избягвате умората, нервния стрес, да бъдете енергични и ефективни.

Опитайте се да определите физическото си състояние, като съпоставите съдържанието му, в листа за отговори срещу номера на твърдението поставете отговора "да", в противен случай - "не". Ако нямате избор, поставете и двата отговора.

Чувствам се абсолютно здрав човек.

1. Напоследък започвам да се дразня от неща, за които съм спокоен.
2. Станах летаргичен и безразличен.
3. Трудно ми е да имам предвид делата, които трябва да се извършат днес.
4. Напоследък ми е по-трудно да уча.
5. Имам равен и спокоен характер.
6. Измъчват ме болки в слепоочията и челото.
7. Имам инфаркт.
8. Трудно ми е да се концентрирам върху дадена задача.
9. Понякога ми става лошо.
10. Често имам главоболие.
11. Спрях да харесвам моите учения и хобита.
12. Постоянно искам да спя през деня.
13. Роднините ми започнаха да забелязват, че характерът ми се влошава.
14. Обичам да работя в екип.
15. Ходя на училище с удоволствие.
16. През повечето време имам неспокоен сън.
17. Чувствам се уморен през цялото време

Попълнете и изчислете вашите точки:

Отговор	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18.
+	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1
-	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0

Ако получите повече от 6 точки, това показва наличието на начална форма на хронична умора.

Учител. Всеки, който е събрал повече от 6 точки, трябва да помисли за по-рационално ежедневиe, за намаляване на натоварването, може би за нормализиране на отношенията с връстници и родители. Ако сте спечелили или сте се научили до степен, че чувствате: „Не издържам повече!“ - трябва да пуснете крана и ... да си измиете ръцете. Дори не ги мийте, просто ги дръжте под хладка вода. Разбира се, по-добре е да излезете на чист въздух, да ходите или да бягате бързо, да правите дихателни упражнения. Но ако това не е възможно, ще помогне студена вода, която облекчава умората и вероятно напрежението и дори стреса.

Животът понякога поднася неприятни изненади: затова настроението е незначително, потиснато, понякога отчаяно, а понякога безнадеждно. Естествено, това има най-лош ефект върху здравето. Какво можете да посъветвате тук? Основното нещо е да не се вкопчвате в проблемите си! Помнете добрите неща, които животът ви е дал.

Учителят пише на дъската "добро настроение".

Учител. Друго страхотно облекчаване на стреса е песента. Когато се чувствате зле, опитайте да пеете. И днес вашият съученик пее за вас. (Слуша се музика на пеещо дете.)

Учител. Вашите аплодисменти са не само благодарност към певицата, но и масаж на дланите ви, а чрез тях и на вътрешните органи. Доказано е, че колкото повече аплодисменти има в залата, толкова по-добро е настроението на публиката. Затова много артисти, преди да пеят, молят публиката да аплодира.

Учител. Един от начините да бъдете щастливи според американците е да бъдете физически активни. Не е съвсем ясно защо, но всяка физическа активност доставя на здравия човек истинско удоволствие. Според някои учени, по време на тренировка в мозъка се произвежда един вид естествено лекарство, което води до еуфория. За това бягане, ски, всякакъв спорт, танци и др.

И на нашето табло в графата с положителни факти се появява още един запис - "спорт". Учител. Здравето не е само личен въпрос за всеки. Здравият човек живее а пълноценен живот и носи големи ползи за обществото. Здравословният начин на живот е система на човека поведение, включително физическа култура, творческа дейност, високо морално отношение към хората наоколо, обществото и природата. Човек се влияе от социалната среда, в която живее – обществото като цяло, семейство, познати, колеги. Това се случва цял живот. Децата копират възрастните, за тийнейджърите е важно мнението на техните връстници. Но влиянието на другите може да бъде не само положително, но и отрицателно.

Учител. За съжаление, физически, психически, морални и икономически щети на човека и обществото се причиняват от пианството, алкохолизма, наркоманията и такъв вреден навик като тютюнопушенето. За съжаление всички тези пороци са широко разпространени сред младите хора. Младите хора понякога не осъзнават каква вреда може да причини на здравето им.

А сега по един човек от всеки отбор да участва в състезанието.

Има много поговорки и поговорки за пианството. Опитайте се да обясните как разбирате значението им.

Състезание по поговорки

1. Пианото море е до колене, а локвата до ушите му.
2. Това, което мисли трезвен, е на езика на пианица.
3. Да изпиеш до дъно не означава да видиш добро.

Учителят предлага да се допълни списъкът с пословици и поговорки за членовете на сдруженията. Най-активните получават точки, а в колоната с отрицателни фактори на дъската се записва думата алкохол.



Учител. През 1988 г. Световната здравна организация обявява 31 май за Световен ден без тютюнев дим. Световната общност е натоварена със задачата проблемът с тютюнопушенето да изчезне през 21 век. Отказването на пушенето е трудно, но възможно. Въпрос към асоциациите: какво влияние има пушенето върху човешкия организъм?

(Учениците отговарят.)

Най-активните и пълни отговори получават точки.

След обсъждане на въпроса учителят записва пушенето в колоната с отрицателни фактори на дъската.

Учител. Един от най-сериозните проблеми на нашето време е употребата на наркотици. Наркоманията, която се развива като раков тумор, засяга не само тялото, но и душата. Колкото по-късно се разпознае това заболяване, толкова по-труден е процесът на лечение, което, за съжаление, не винаги води до пълно възстановяване.

Навсякъде по света има един парадоксален факт: въпреки всички усилия в борбата с наркотиците, осъзнаването на реалните последици от употребата на наркотици сред младите хора намалява. Това отчасти се дължи на активното въвеждане на редица митове за наркотици в създаването на младите хора.

#### **4. Краен синтез – 10 минути**

Всяка асоциация имаше за задача да разкрие един от тези митове.

*Екип 1. Първият мит: "Опитайте - всеки опитва."*

Статистиката показва, че по-често жертва стават юноши с ниска психологическа основа към такива фалшиви аргументи: конфликт, дребна кражба, измама, с неуравновесен характер. Такива хора не са способни на целенасочена дейност, те се справят зле в училище. По-късно стават наркодильри, което е неизбежно, защото само така могат да си осигурят пари за дрога.

*Екип 2. Мит втори: опитайте се да нямате вредни последици.*

Това е лъжа. Пристрастяването към някои лекарства може да се появи след една или две дози. Има индивидуални различия в чувствителността на организма и е възможна смърт при първото заразяване. В условията на тайно занаятчийско производство на лекарства е невъзможно да се отървете от вредните примеси и да дозирате точно това вещество, което може да доведе до тежко отравяне.

*Екип 3. Третият мит: "Опитайте - ако не ви харесва, спрете да го приемате."*

Мнозина са убедени, че няма да има особени проблеми, защото човек с определена воля, в състояние на непосредствена воля, е в състояние незабавно и безвъзвратно да се откаже от наркотиците. Но когато се използва какъвто и да е наркотик, "лек" и "тежък", страда преди всичко волята. Какво се случва, което нарколозите наричат "енергиен спад": волята на индивида отслабва, той става неспособен за продуктивна дейност, често спира да учи, напуска работа. В момента, медицината не е в състояние да окаже ефективна помощ на наркозависимите, тъй като няма реални средства неговият арсенал за потискане на психическата зависимост.

*Екип 4. Четвъртият мит за съществуването на "безобидни" лекарства.*

Безвредни лекарства няма! Не всички наркотици водят до физическа зависимост, но всички имат пагубен ефект върху личността. Психическата зависимост често се развива дори при употребата на "меки" наркотици: губи се интересът към това, което се случва в живота ми, изчезва желанието за работа, учене, човек престава да се интересува от това как изглежда.

Учител. Всеки може да стане обект на внимание на "благодетел", който се е опитал да привлече най-опасната за човека "професия". В този случай всеки човек трябва да е готов решително да отхвърли такова изтезание и да помни, че този "хубав" приятел обикновено преследва най-егоистичните цели, използвайки жестоко неопитни.

Не забравяйте, че един от зависимите няма да продължи примера с наркотиците, всички просто искаха да опитат, за да задоволят любопитството. И краят, като правило, е трагичен: човешката съдба, самият живот е съсипан!

Учителят записва думата зависимост в колоната с отрицателни фактори на дъската.

Учител. Както каза един от "известните" диетолози: "Поколение от хора, които се хранят здравословно, само ще съживят човечеството и ще направят болестите толкова редки, че ще се възприемат като нещо изключително." Едно младо растящо тяло се нуждае от 30 различни вида храна всеки ден. Но кое, сега си кажете. Всяка асоциация на плаката си трябва да изброява необходимите за човешкия организъм продукти. Отборът, който се справи по-добре с тази задача, ще получи точки.

Учителят: И така, анализирахме основните фактори, влияещи върху здравето. Какъв извод може да се направи? Как да завършим фразата "Формулата на здравето е ...?" Дали страната ни е здрава или не зависи от вас и мен, от всеки един от нас!

## 5. Обобщение на урока. Размисъл – 5 минути

### Съвети за фасилитатора

В края на урока, обобщавайки резултатите, идентифицирайте най-активните участници, които са събрали голям брой точки.

### Дебрифинг

**Домашна работа – Задачи на учениците**

**Попълнете здравната карта. В графата „Моите действия“ записвайте събития като посещения при лекар, ако е необходимо, спазване на дневния режим, съвети от лекари и родители, спорт, диета и др.**

Моите заболявания, несъвършенства в Препоръки от лекари, Моят външен вид, специалисти по лоши навици, действия на родителите

## Моето здраве и екология

Пред вас е тест, съставен от американски лекари. Опитайте се да изчислите колко години ви е позволила природата.

### Тест

Средната продължителност на живота на хората непрекъснато се увеличава. Но всеки, разбира се, се интересува от шансовете му за дълголетие. Вероятно този тест ще изясни много. Отговорете на въпросите напълно честно и помислете върху някои от тях. Може би трябва да промените начина си на живот по някакъв начин.

Възрастта няма значение. Няма значение дали сте на 14 или на 50. Но колкото по-бързо се откажете от вредните навици, толкова по-добре. По този начин:

❖ Вземете числото 72. От него трябва да извадите или съберете точките, отбелязани са резултат от вашите отговори.

→ Ако сте мъж, извадете 3 от 72. Жените трябва да добавят 4 към 72.

→ Средната продължителност на живота на мъжете е 69 години. Жени - 76г.

→ Ако живеете в град с население над 1 милион, извадете 2 години.

→ Ако живеете в град с население под 10 хиляди души, добавете 2 години.

→ Ако планирате да се занимавате с умствена работа в бъдеще, извадете 3 години; ако планирате правете физическа работа, добавете 3.

→ Ако тренирате пет пъти седмично, поне половин час, добавете 4 години, ако три или два пъти добавете 2 години.

→ Ако ще се жениш в бъдеще, добави 5 години, ако не, извади една

година за всеки 10 години неженен живот (започвайки от 25-годишна възраст)

→ Ако спите постоянно повече от 10 часа, извадете 4 години, ако няма нищо за 7-8 часа, не изваждайте нищо.

→ Ако не спите добре, вземете 3 години. Натрупана умора, като прекалено много сън, е признак на лошо кръвообращение.

→ Ако сте нервен, сдържан, агресивен човек, извадете 3 години, ако сте спокоен, балансиран - добавете 3 години.

→ Ако сте щастливи, добавете 1 година, ако сте нещастни, извадете 2 години.

- Ако ще получавате средно образование, добавете 1 година, ако получавате висше - 2 години.
- Ако някой от вашите баба и дядо е живял до 85 години, добавете 2 години, ако някой от тях внезапно умре преди да достигне 50 (умрял от инсулт, инфаркт ...), извадете 4 години.
- Ако някой от вашите роднини е починал от рак, инфаркт и др., преди да навърши 50 години.... извадете 3 години.
- Ако пушите повече от три кутии цигари на ден, извадете 8 години, ако 1 кутия - 6 години, ако по-малко от кутия - 3 години.
- Ако пиете поне капка алкохол всеки ден, премахнете 1 година.
- Ако теглото ви надвишава нормалното за вашата възраст и височина с 20 кг, извадете 8 години, ако 15-20, тогава 4 години, ако 5-15 кг - 2 години.

Крайното число е възрастта, до която можете да живеете. Както можете да видите, различни фактори влияят върху продължителността на живота. Важно място сред тях заема наследствеността. Но много зависи и лично от човека: от неговите навици, начин на живот. Вижте различните точки на теста. Уверете се още веднъж, че тютюнопушенето, алкохолът, агресивното поведение, пасивният начин на живот и други вредни фактори съкращават продължителността на живота.

Околната среда също оказва влияние. Неслучайно тестът съдържа въпрос за населеното място, в което лицето живее. Градовете с население над 1 милион оказват негативно влияние върху здравето на хората, живеещи в тях, а оттам и върху продължителността на живота им. Защо мислите, че това се случва?

Опитайте се да намерите фактори за продължителността на живота в теста, в зависимост от волята на човека.

### Последващи действия/Вдъхновение за бъдещето

Информация в социалните медии, уебсайт на училището.

### Препратки/Допълнителна литература

<https://www.apha.org/what-is-public-health>

### Приложение

Здравни фактори" са написани на дъската. Учителят записва в полето "активен начин на живот" за положителни резултати.

Моля, вдигнете ръцете си, които никога не са били болни. И кой повече от веднъж годишно?

И който е повече от 2 пъти в годината.

Болен или не	Брой ученици
никога не са боледували	
повече от веднъж годишно	
повече от 2 пъти годишно	

Опитайте се да определите физическото си състояние, като съпоставите съдържанието му, в листа за отговори срещу номера на твърдението поставете отговора "да", в противен случай - "не". Ако нямате избор, поставете и двата отговора.

Чувствам се абсолютно здрав човек.

1. Напоследък започвам да се дразня от неща, за които съм спокоен.
2. Станах летаргичен и безразличен.
3. Трудно ми е да имам предвид делата, които трябва да се извършат днес.
4. Напоследък ми е по-трудно да уча.
5. Имам равен и спокоен характер.
6. Измъчват ме болки в слепоочията и челото.
7. Имам инфаркт.
8. Трудно ми е да се концентрирам върху дадена задача.
9. Понякога ми става лошо.
10. Често имам главоболие.
11. Спрях да харесвам моите учения и хобита.
12. Постоянно искам да спя през деня.
13. Роднините ми започнаха да забелязват, че характерът ми се влошава.
14. Обичам да работя в екип.
15. Ходя на училище с удоволствие.
16. През повечето време имам неспокоен сън.
17. Чувствам се уморен през цялото време

Попълнете и изчислете вашите точки: \_ \_ \_

Отговор	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18.
+	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1

-	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Ако получите повече от 6 точки, това показва наличието на начална форма на хронична умора.

Учител. Всеки, който е събрал повече от 6 точки, трябва да помисли за по-рационално ежедневие, за намаляване на натоварването, може би за нормализиране на отношенията с връстници и родители. Ако сте спечелили или сте се научили до степен, че чувствате: „Не издържам повече!“ - трябва да пуснете крана и ... да си измиете ръцете. Дори не ги мийте, просто ги дръжте под хладка вода. Разбира се, по-добре е да излезете на чист въздух, да ходите или да бягате бързо, да правите дихателни упражнения. Но ако това не е възможно, ще помогне студена вода, която облекчава умората и вероятно напрежението и дори стреса.