МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУРСАВСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ «ИНТЕГРАЛ»
АНДРОПОВСКИЙ УПК

Методическая разработка открытого урока

«Понятие о здоровье и болезни»

.

с. Курсавка
2015 г.

Авторы Денеко Н.В., Вениченко Г.Д. – преподаватели специальных дисциплин УПК ГБОУ СПО КРК «Интеграл»

Разработка урока рассмотрена и рекомендована к применению в учебном процессе на заседании методического Совета ГБОУ СПО КРК «Интеграл»

Протокол №_____ от _____ 201_____г.

Председатель М.А.Уманская

357070 Ставропольский край,
Андроповский район,
с. Курсавка, ул. Титова, 15
тел.: 8(86556)6-39-82, 6-39-83
факс:6-39-79
kurs_integrall@mail.ru

Пояснительная записка

Методическая разработка открытого урока на тему «Понятие о здоровье и болезни» включает вопросы геронтологии, факторов продолжительности жизни человека, показателей здоровья.

Основная задача урока – организация творческой, познавательной деятельности обучающихся, привитие навыков самостоятельной работы. Это способствует накоплению необходимых знаний по теме предстоящей дискуссии. Данная форма обучения формирует самостоятельное мышление, умение аргументировать, доказывать и обосновывать свою точку зрения. С помощью дискуссии обучающиеся приобретают новые знания, укрепляются в собственном мнении, учатся его отстаивать.

В процессе изучения данной темы раскрываются связи между предметом академического цикла «Биология» и технологического профиля - «Технология оказания медицинских услуг».

В методическом отношении новизна урока заключается в том, что дискуссия применяется, как метод обучения, основанный на обмене взглядов обучающимися по конкретной теме, что значительно повышает интерес к предмету, воспитывает интерес к профессии медицинского работника, способствует развитию мыслительных процессов обучающихся.

Ожидаемые результаты:

В процессе изучения данной темы, обучающиеся должны овладеть знаниями:

- геронтология – наука о старении живых организмов, в том числе и человека;
- показатели здоровья: продолжительность жизни людей, образ жизни, экология, здравоохранение.

Обучающиеся должны овладеть умениями:

- защищать свою позицию,
- считаться с мнением других,
- доказывать, обосновывать свои знания по данной теме урока.

План урока

Технологический профиль, специализация «Медико-социальная работа» группа обучающихся 10 класса.

Предмет «Технология оказания медицинских услуг».

Цель: сформировать у обучающихся понятие о здоровье и болезни.

Тема: «Понятие о здоровье и болезни».

Задачи.

1. Образовательные:

- формировать знания факторов здорового образа жизни и факторов риска заболеваний;

- систематизировать знания по теме «Вредные привычки»;

- закрепить знания и умения самостоятельной работы с дополнительной литературой,

- формировать умения доказывать, обосновывать свои знания по данной теме урока.

2. Развивающие:

- развивать у обучающихся творческие способности, воображение, мышление;

- развивать интерес обучающихся к науке геронтология,

3.Воспитательные:

- воспитывать интерес к профессии медицинского работника;

- формировать ответственное отношение к профилактическим мероприятиям;

- воспитывать отрицательное отношение к вредным привычкам.

4. Здоровьесберегающая:

- формировать у обучающихся мотивацию к ведению здорового образа жизни.

5. Методические: совершенствовать методику проведения урока-диспута со старшеклассниками.

Форма проведения: урок – диспут.

Методы и приемы: словесный – дискуссия, кейс – метод – решение ситуационных задач.

Формируемые общие компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 3. Анализировать ситуацию, осуществлять текущий и итоговый и контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы, осуществлять поиск информации, необходимый для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.

Формируемые профессиональные компетенции:

ПК 2.1 - участие в организации безопасной окружающей среды,

ПК 2.3 - участвовать в санитарно - просветительской работе среди населения.

Оборудование урока:

ситуационные задачи, плакаты с пословицами, сборник пословиц, викторина «Эликсир молодости», домашнее задание «Словесный портрет».

Структура урока

I. Организационная часть.

Сообщение темы, цели урока, мотивация учебной деятельности.

II. Основная часть.

Проверка и обсуждение полученных результатов.

III. Заключительная часть.

Подведение итогов урока. Выставление оценок.

Ход урока

1.Организационный момент. Сообщение темы, цели урока, мотивация учебной деятельности.

2. Основная часть.

2.1 Изложение нового материала.

I. При встрече люди обычно говорят, здравствуйте. Это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья.

А что такое здоровье, как его измерить?

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

По данным отечественных и зарубежных ученных, на наше здоровье влияют: образ жизни (50%), состояние окружающей среды (25%), наследственность (20%), здравоохранение (10%).

Получается, что в большей степени здоровье человека зависит от него самого. «Береги платье снову, а здоровье смолоду!». «Жизнь долга, если полна». Один из главных показателей здоровья – продолжительность жизни. Там, где нет здоровья, не может быть и долголетия.

Класс делится на 5 групп. Каждая группа получает задание – ситуационную задачу и готовит ответ, задание для класса в течение 5минут.

2.2. Ситуационные задачи:

Группа №1. «Долгожители»

1. По данным ВОЗ на здоровье людей влияет в 50% образ жизни. В конце 20 века средняя продолжительность жизни в России составила у женщин 71 год, у мужчин 57 лет.

Как вы думаете, какие факторы влияют на продолжительность жизни человека?

Предполагаемый ответ. Образ жизни, окружающая среда, наследственность, здравоохранение.

1.1. Викторина «Эликсир молодости».

Группа №2. «Труженики»

2. Есть русская пословица «Слабеет тело без дела». По мнению ученных ежедневные упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 жизни. Как вы думаете, способствует ли

продолжению жизни человека сочетание физической нагрузки с активным интеллектуальным режимом?

Предполагаемый ответ. Да, известны не только факты, но и механизмы, объясняющие большую продолжительность жизни людей читающих, думающих, образованных.

2.1. Конкурс пословиц и загадок о труде

Группа №3. «Некурящие»

3. «Лучше знаться с дураком, чем с табаком» - так гласит народная мудрость. Никотин официально признан ВОЗ «мягким» наркотиком, но табачным дымом разрушается витамин «С». А значит, перестают «работать» все остальные витамины. Почему тогда на земном шаре курят миллионы людей?

Предполагаемый ответ. *Курение, как «мягкий» наркотик устраняет боль, тревогу, беспокойство, снимает эмоциональное напряжение, повышает тонус в период утомления.*

3.1. А.С. Пушкин обращение к «Красавице, которая нюхала табак».

Группа №4. «Непьющие»

4. Алкоголь способен изменять душевное состояние человека – расслаблять, давать ложное ощущение комфорта. Почему ученые утверждают, что алкоголь воздействует на организм подобно наркотическим веществам и типичным ядам?

Предполагаемый ответ. *Это ложное удовольствие достигается простым химическим раздражением определенных центров мозга, поэтому цена алкогольной радости – стоимость бутылки.*

4.1. Конкурс пословиц об алкоголизме.

Группа №5. «Оптимисты»

5. В наши время часто употребляется слово «стресс»: мы испытываем стресс дома, в транспорте, на работе. Что делать в том случае, если во время учебы, дома, на работе приходится сталкиваться с людьми, выплескивающими на вас свои отрицательные эмоции и плохое настроение?

Предполагаемый ответ. *Улыбка дарит нам продление века. Светлые мысли и доброта ко всем окружающим – это сильный фактор здоровья.*

5.1. Конкурс задание «Психологический портрет».

2.3. Рефлексия. Проверка и обсуждение полученных результатов.

Вопросы для обсуждения:

1. Назовите факторы здорового образа жизни.
2. Назовите факторы риска здоровья.

3. Заключительная часть.

3.1. Подведение итога урока.

Удалось ли выполнить поставленные задачи, анализ деятельности учащихся.

3.2. Выставление оценок.

3.3. Домашнее задание.

Приложение 1

Группа №1. «Долгожители»

На продолжительность жизни человека влияют многие факторы. «Жизнь долга, если она полна». Там, где нет здоровья, не может и долголетия. Марк Твен сказал однажды: «Господь сделал ошибку, не предусмотрев для человека запасных частей». С утверждением знаменитого американского писателя не согласились бы многие современные биологи и геронтологи (геронтология – наука, изучающая старение живых организмов, в том числе и человека). У человеческого организма огромные резервы, поэтому он может жить гораздо дольше, чем сейчас.

По утверждению Всемирной организации здравоохранения, возраст до 45 лет считается молодым, 45-59 лет – зрелым, 60-74 года – пожилым, 75-89 лет – старческим. А людей, достигших 90 лет, называют долгожителями.

Исследования ученых убедительно доказывают, здоровье во многом зависит от образа жизни каждого из нас. Жорес Медведев, один из ведущих геронтологов Европы, доказывает, что для здоровья полезна простая, естественная пища. Он призывает отказаться от ненужных продуктов, которые навязываются рекламой, и больше употреблять, к примеру, кисломолочных продуктов. Кстати, именно с сообщений о том, что горцы предпочитают всем напиткам кислое молоко, началось повальное увлечение йогуртом на Западе. Американская фирма «Данон», например, когда начала производство йогуртов, неизменно использовала в рекламе изображения кавказских долгожителей.

Действительно, Кавказ – это регион, который славится своими долгожителями: там есть люди продолжительность жизни, которых больше 120 лет! Ученые, исследующие проблему старения, установили, что в Абхазии стареют медленнее, чем в остальных регионах. И это – не удивительно. Абхазы – люди уникального внутреннего спокойствия, созерцательного восприятия жизни. Любое явление они воспринимают по-

философски мудро. Именно это, а не какие-то особые условия жизни в горах, считают геронтологи, способствуют долголетию.

Викторина «Эликсир молодости».

Группа №2. «Труженики»

Физическая нагрузка – наилучший «эликсир молодости». Но современные ученные считают, что упражнения приносят максимальную пользу в том случае, если они выполняются постоянно, по часу в день шесть раз в неделю. Учеными подсчитано, что длина кровеносных сосудов, пронизывающих человеческое тело составляет 150 километров! У человека, ведущего преимущественно сидячий образ жизни, активно функционирует лишь какая-то жалкая сотня метров! Это и является причиной постоянной усталости от недостатка кровоснабжения мозга.

Исследователи считают, что физическая нагрузка должна обязательно сочетаться с активным интеллектуальным режимом. Известны механизмы, объясняющие большую продолжительность жизни людей, читающих, знающих, думающих, образованных. Ленивый ум разрушается быстрее. Ученые из Сиэтла и Балтимора США более 35 лет наблюдали за старением шести тысяч людей этих городов. Они полагают, что сохранить разум «в форме» помогает сочетание хорошей наследственности и интеллигентностью окружающей среды (высшее образование, интеллектуальные друзья, а также умный муж или жена).

Профессор И. Брехман, стоящий у истоков валеологии – считает, что в ряду жизненных ценностей именно здоровье должно занимать первое место, а не престиж, успех, вещи …. Около двух тысяч лет назад римлянин Марк Аврелий говорил: «Каждый стоит столько, сколько стоит то, о чем он хлопочет». Важно, считал И. Брехман, что бы человек понял своим умом, волей он может сделать для своего здоровья во много раз больше, чем все лекарства мира.

Конкурс пословиц и загадок о труде. Задача – угадать окончание пословицы.

1. Отгадайте загадки.

- Что на свете дороже всего? (Здоровье).
- Что без языка, а сказывается (Болезнь).
- Чего хочешь, того не купишь? (Молодость и старость).

2. Вспомните пословицы.

- Здоровье сгубишь – новое не ….(купишь).
- Было бы здоровье, а счастье … (найдется).
- Не рад больной и золотой … (кровати).
- Здоров будешь – все … (добудешь).
- Деньги – медь, одежда – тлен, а здоровье – всего … (дороже).

Группа №3. «Некурящие»

Курение как «мягкий» наркотик устраняет тревогу, боль, беспокойство, снижает эмоциональное напряжение, повышает тонус в период утомления. «Эта проблема будет решена за восемь трубок»,- говорил знаменитый Шерлок Холмс, приступая к решению таинственной задачи.

Курение вызывает приятные ощущения, активизирует в мозгу выработку «гормонов» счастья – эндорфинов. Но резервы организма у курильщика постепенно истощаются, чтобы снова стимулировать мозг и вызвать приятные ощущения, надо увеличить дозы никотина. Постепенно человек уже не может улучшить настроение и повысить работоспособность без сигареты.

В Россию табак попал примерно в конце 16 века и был встречен неприветливо. За курение в 17 веке при царе Алексее Михайловиче, полагалось весьма серьезное наказание – от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа, ушей и ссылки в Сибирь. Торговцев табаком в России в 17 веке ждала смертная казнь. Все изменилось при Петре 1. Ввоз табака был

разрешен, ноздри рвать перестали, к тому же дурной курения подавал сам царь.

Ученые убедительно доказали, что двигательная активность является универсальным фактором оздоровления при борьбе с дурными привычками. Когда организм получает необходимые ему физические нагрузки, то он сам вырабатывает в достаточном количестве «гормоны удовольствия» - эндорфины, суррогатной и опасной заменой которых становятся искусственные стимуляторы: наркотики, табак, алкоголь.

Стихи

Запомни – человек не слаб.
Рожден свободным. Он не раб.
Сегодня вечером, как ляжешь спать,
Ты должен так себе сказать:
«Я выбрал сам себе дорогу к свету
И, презирая сигарету,
Не стану ни за что курить.
Я – человек! Я должен сильным быть ».

У Пушкина есть обращение к «Красавице, которая нюхала табак».

Возможно ль? Вместо роз, Амуром
Насажденных,
Тюльпанов гордо наклоненных,
Душистых ландышей, ясминов и лилией,
Которых ты всегда любила
И прежде всякий день носила
На мраморной груди твоей,-
Возможно ль, милая Климена,
Какая странная во вкусе перемена!...
Ты любишь обонять не утренний
цветок,

А вредную траву зелену,
Искусством превращенну
В душистый порошок!
Пускай уже седой профессор
Геттингена,
На старой кафедре согнувшися
Дугой,
Вперив в латинщину глубокий
Разум свой,
Раскашлявшись, табак
Толченый
Пихает в длинный нос иссохшею
Рукой;
Пускай младой драгун усатый
Поутру, сидя у окна,
С остатком утреннего сна
Из трубки пенковой дым гонит
Сероватый;
Пускай красавица шестидесяти лет,
У граций в отпуску, и у любви
В отставке,
Которой держится вся прелесть на подставке,
Которой без морщин на теле места
нет,
Злословит, молится, зевает
И с верным табаком печали
Забывает, -
А ты, прелестна!...

Группа №4. «Непьющие»

Почему же люди пьют? Дело в том, что алкоголь способен изменять душевное состояние человека – успокаивать, расслаблять, давать ощущение комфорта. Это удовольствие достигается простым химическим раздражением определенных центров мозга. Выражаясь популярного современного психотерапевта В.Л. Леви, по сути дела, на какое-то время мы создаем искусственный химический темперамент. То же самое могут делать воздух, движение, пища, музыка.

У многих народов сложились антиалкогольные традиции. Так, например, в Древней Спарте был издан закон, запрещающий молодоженам в день свадьбы пить вино. В Спарте спаивали рабов и в состоянии тяжелого опьянения демонстрировали их молодым спартанцам, чтобы вызвать отвращение к омерзительному облику пьяного. В Древнем Риме вообще запрещалось пить до 30 лет. Римляне говорили: «Пьяницы рожают пьяниц в Древней Индии служителей культа (браминов), уличенных в пьянстве, заставляли пить кипящее вино. Женам браминов за пьянство мужей выжигали на лбу изображение бутылки.

А каковы традиции русского народа? Пьянство в России не поощрялось и нещадно высмеивалось в пословицах и поговорках: «С пьяным водиться, что в крапиву садиться», «Кто чарку допивает, то век не доживает», «Пропойное рыло вконец разорило». До поры до времени на Руси пили только мед, пиво и брагу. Но в первой половине 16 века водка уже стала известна на Руси, что царь Иван Грозный разрешил ее продажу в особых питейных домах - кабаках. На Руси был утвержден орден «За пьянство», которым в 17-18 веке награждали пьяниц. В фондах Государственного исторического музея есть один экземпляр такой «награды» - чугунная восьмиугольная пластина с ошейником, весом около 4 килограммов, с надписью «За пьянство».

Эксперты Всемирной организации здравоохранения считают, что, если потребление чистого алкоголя на душу населения зашкаливает за 8 литров в

год, то это уже опасно для генофонда нации. А в России в год в среднем приходится на душу населения (включая грудных младенцев и стариков) 15-16 литров «чистого алкоголя» (96-градусного спирта). Таким образом, теоретически каждый россиянин выпивает каждую неделю по бутылке водки.

Ученые считают, что физическое и психическое здоровье лучшая и универсальная защита от алкоголя.

Группа №5. «Оптимисты»

Улыбка дарит нам продление века. А негативные мысли и эмоции наносят большой вред нашему организму. Даже короткая вспышка гнева может привести к разрушению здоровья. Зависть и ревность, жадность и злость, страх делают то же самое, но более медленно.

В наши дни часто употребляют слово «стресс»: мы испытываем стресс в транспорте, дома и работе. Стресс - состояние напряжения, возникающее под влиянием мильных воздействий. Автор теории стресса Ганс Селье, полагал, что без стресса никакая деятельность человека невозможна, а полная свобода от стресса равносильна смерти.

Основная причина стресса – отрицательные эмоции: недоверие, ненависть, враждебность, ревность, мстительность. В то же время главной защитой от стресса, не допускающей разрушения личности, выступают: любовь, уважение, благодарность, восхищение успехами других, добрая воля, дружелюбие. Ганс Селье давал и практические рекомендации «Постоянно сосредотачивайте внимание на светлых сторонах жизни. Старайтесь о безнадежно отвратительном и тягостном. Не зря мудрая немецкая пословица гласит: «Берите пример с солнечных часов – ведите счет лишь радостным дням».

Светлые мысли и доброта ко всем окружающим – это сильный фактор здоровья. Ряд наблюдений ученых позволяет также предположить, что положительные эмоции от своей работы – это еще более важный фактор

долголетия, чем, например отказ от курения. Знаменитый психотерапевт Эмиль Куэ говорил своим пациентам: «Всякий раз, просыпаясь, произносите такую фразу: «С каждым днем я себя чувствую во всех отношениях все лучше!» Мысли, направленные на сохранение или улучшение здоровья, создают в коре головного мозга своего рода «план» оздоровления, схему ожидаемых результатов, и на подсознательном уровне происходит воспроизведение «запланированного» выздоровления.

Поэтому психологи предлагают мыслить только позитивно и видеть себя в мыслях всегда таким, каким вам бы хотелось быть – здоровым, красивым, счастливым.

Конкурс задание «Психологический портрет»

1. Эта девушка немногословная, скромная, но преуспевающая в учебе.
2. Высокая, эмоциональная, озорная, преуспевающая в спорте, учебе, общественных делах девушка.
3. Роскошные волосы, всегда отстаивает свое мнение, дружелюбная и общительная девушка.

Приложение 2

Викторина «Эликсир молодости».

Каждый человек выбирает
долгую жизнь, но ни один человек
не хотел бы стать стариком.
Дж. Свифт.

Многие мудрецы и ученые «ломали копья» в попытках снять покров с тайны старения, повлиять на него, отыскивая «эликсир молодости».

1. Скажите, как называется наука, изучающая старение живых организмов, в том числе и старение человека? а) генетика, ***б)*** *геронтология.*

2. Какого русского ученого-биолога называют «отцом» геронтологии? Ученый создал свою теорию иммунитета, а за труды по проблеме старения был удостоен Нобелевской премии в 1908 году. **а)** *Илья Ильич Мечников,* б) Иван Петрович Павлов.

3. В греческой мифологии была богиня здоровья – молодая красивая женщина. В ее честь названа область медицины, изучающая влияние на здоровье человека всего, что его окружает. Назовите имя греческой богини здоровья. а) Панацея, ***б)*** *Гигия, она же Гигийя.*

4. Будучи в Италии, Лев Толстой поехал посмотреть развалины Помпеи. С любопытством осмотрел и остатки помпейских сооружений, которые служили местом очищения, отдыха и поддержания здоровья. Какие оздоровительные сооружения увидел Лев Толстой? а) Бассейны, ***б)*** *Римские бани.*

5. Народная мудрость гласит: «Кто курит табак, тот сам себе враг», «Лучше знаться с дураком, чем с табаком», «Если хочешь долго жить, брось курить». При каком царе за курение табака – «дьявольского зелья» - в России секли кнутом, рвали ноздри и ссылали в Сибирь? а) При Петре 1, ***б)*** *при царе Алексее Михайловиче.*

6. В прошлом веке в Петербурге запрещалось курить на улице. Нарушителей порядка строго штрафовали. Кто выступал инициатором

запрета на курение при прогулках как пешком, так и в экипажах? Почему? а**)** Медики, потому что курение вредно для здоровья, ***б)*** *пожарные, потому что им приходилось тушить десятки больших пожаров, когда пламя уничтожало целые кварталы: дома, мосты, ограды, и даже тротуары были деревянными.*

7. Классики мировой литературы не раз обращались к теме «первой затяжки» своих героев. Николенька из повести Л.Н. Толстого вспоминает: «Едва я успел упасть на диван, как почувствовал такую тошноту и слабость, что вообразил себе, что трубка для меня смертельна, мне показалось, что я умираю». Из какой повести Л.Н. Толстого взят этот отрывок? а) «Детство», б) «Отрочество», ***в)*** *«Юность».*

8. Герои Марка Твена чувствовали себя примерно так же: «… курильщики стали сплевывать что-то уж очень часто. За щеками у них образовались как будто фонтаны; под языком было сущее надводнее, только успевай откачивать; заливало даже в горло, несмотря на все старания, и все время подкатывала тошнота. Оба мальчики побледнели, и вид у них был самый жалкий. Трубка выпала из ослабевших пальцев Джо Гарпера. То же самое случилось и с Томом». Из какого произведения эти известные герои? ***а)*** *«Приключения Тома Сойера и Гекльбери Финна»,* б) «Принц и нищий».

9. Какой известный американский писатель, подаривший миру увлекательные рассказы и повести, невесело шутил: «Ничего нет легче, чем бросить курить, - я сам это делал сотни раз»? а) Джек Лондон, ***б)*** *Марк Твен.*

10. Здоровье – это самое главное богатство человека. К сожалению, нет на свете человека, который совершенно неподвластен старению. Все живое стареет и разрушается, но есть на Земле одно уникальное животное, которое, согласно китайской поговорке, «умирает молодым, но в глубокой старости». Какое животное, доживает до трехсот лет, совершенно не стареет? Ни одного старческого явления в ее организме не происходит. а) улитка, ***б)*** *черепаха.*

Пример, черепахи дает геронтологам надежду, что когда-нибудь удастся разгадать механизм, этого явления и, применить его принципы к людям.

Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Е.Е. Тен «Основы медицинских знаний»: Учебник – 5 изд., - М.: Академия, 2009 - 256 с.

2. Н.И. Федюкович. Основы медицинских знаний. Учеб. пособие. Издательство – Феникс. 2013- 320 с.: ил.

Дополнительная литература

1. Справочник медицинской сестры, В.А. Барановский. Издательство Медгиз, Год 2009. -1300с.

2. Амосов *Н.М.* Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов.-М.: Физкультура и здоровье,: 2011.- 70с.