

# Творческая презентация «Я-учитель здоровья»



**Мачихина Инна Николаевна**  
учитель биологии МБОУ СОШ №6



**Позвольте представиться-**  
**учитель биологии Мачихина Инна Николаевна**  
как преподаватель, на своих уроках я претворяю в жизнь  
здоровьесберегающие технологии

## **Цель здоровьесберегающих технологий :**

- обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе;
- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки к здоровому образу жизни;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни

# Актуальность

Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что учитель должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто педагог должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба их здоровью, не снижало уровня мотивации обучения.

# Примеры биологических задач

На уроках биологии в 8 классе ученики получают знания о строении и функциях человеческого тела, о факторах, укрепляющих и нарушающих здоровье, о влиянии окружающей среды на человека.

Дети могут использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни, для заботы о собственном здоровье, для оказания первой помощи себе и окружающим.

# Примеры биологических задач



Почему скрипачи глухие на левое ухо?(8 класс, тема «Анализаторы»)

Заяц воспитанный в клетке умирает при первом быстром беге. Может ли такое приключиться с человеком?(8 класс, тема «Опорно-двигательная система»)



## Примеры биологических задач

# Определение энергозатрат и составление рациона питания

Ольга, мастер спорта по большому теннису, находится на тренировочных сборах, где каждый день в течение четырёх часов (утром и вечером), активно тренируется со своими подругами. В свободное время между двумя тренировками девушки решили пообедать в ресторане быстрого питания. Используя данные таблиц 1 и 2, предложите Ольге оптимальное по калорийности и соотношению белков меню из перечня предложенных блюд и напитков для того, чтобы компенсировать свои энергозатраты утренней двухчасовой тренировки.

При выборе учтите, что Ольга любит сладкое и обязательно закажет мороженое с шоколадным наполнителем, а также сладкий напиток. Однако тренер просил Ольгу потреблять блюда с наибольшим содержанием белка.

В ответе укажите энергозатраты утренней тренировки, рекомендуемые блюда, калорийность обеда и количество белков в нём.

## Примеры биологических задач

**Таблица энергетической и пищевой ценности продукции кафе быстрого питания**

<b>Блюда и напитки</b>	<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Белки (г)</b>	<b>Жиры (г)</b>	<b>Углеводы (г)</b>
Двойной МакМаффин (булочка, майонез, салат, помидор, сыр, свинина)	425	39	33	41
Фреш МакМаффин (булочка, майонез, салат, помидор, сыр, ветчина)	380	19	18	35
Чикен Фреш МакМаффин (булочка, майонез, салат, помидор, сыр, курица)	355	13	15	42
Омлет с ветчиной	350	21	14	35
Салат овощной	60	3	0	10
Салат Цезарь (курица, салат, майонез, гренки)	250	14	12	15
Картофель по-деревенски	315	5	16	38
Маленькая порция картофеля фри	225	3	12	29
Мороженое с шоколадным наполнителем	325	6	11	50
Вафельный рожок	135	3	4	22
«Кока-кола»	170	0	0	42
Апельсиновый сок	225	2	0	35
Чай без сахара	0	0	0	0
Чай с сахаром (две чайных ложки)	68	0	0	14

## Примеры биологических задач

### Энергозатраты при различных видах физической активности

<b>Виды физической активности</b>	<b>Энергетическая стоимость</b>
Прогулка – 5 км/ч; езда на велосипеде – 10 км/ч; волейбол любительский; стрельба из лука; гребля народная	4,5 ккал/мин
Прогулка – 5,5 км/ч; езда на велосипеде – 13 км/ч; настольный теннис	5,5 ккал/мин
Ритмическая гимнастика; прогулка – 6,5 км/ч; езда на велосипеде – 16 км/ч; каноэ – 6,5 км/ч; верховая езда – быстрая рысь	6,5 ккал/мин
Роликовые коньки – 15 км/ч; прогулка – 8 км/ч; езда на велосипеде – 17,5 км/ч; бадминтон – соревнования; большой теннис – одиночный разряд; лёгкий спуск с горы на лыжах; водные лыжи	7,5 ккал/мин
Бег трусцой; езда на велосипеде – 19 км/ч; энергичный спуск с горы на лыжах; баскетбол; хоккей с шайбой; футбол; игра с мячом в воде	9,5 ккал/мин



# Разработана рабочая программа курса внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров»

*В ходе реализации программы дети узнают:*

- о важности соблюдения режима питания,
- об основных питательных веществах входящих в состав пищи о полезных продуктах и блюдах,
- об основах составления рациона питания,
- правилах гигиены,
- учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета,
- также о традициях и кулинарных обычаях, как своей, так и других стран

Срок реализации программы 4 года

# Профилактические беседы



Медработник рассказывает о способах дезинфекции медицинских инструментов.

Из информации фельдшера, приглашенного на занятие, учащиеся узнают, что благодаря прививкам человечество фактически избавилось от таких болезней как (тиф, чума, холера).



# Профилактика чесотки и глистных заболеваний

- В разделе «Черви» учащиеся знакомятся с причинами возникновения глистных заболеваний. Проводят наблюдения и опрос учащихся начальной школы о гигиене рук.
- С целью профилактики чесотки по теме «Паукообразные» при совместной работе мед.сестры и учителя представляется презентация о путях передачи чесоточного клеща, свиного цепня(окончательный хозяин — человек) , аскарид.



# ПРИОБРЕТЕНИЕ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ



Профилактика  
плоскостопия



Оказание первой помощи

# ПРИМИТИВНЫЕ ОРГАНИЗМЫ- БАКТЕРИИ И ВИРУСЫ



- изучают строение и классификацию вирусов;
- знакомятся с особенностями жизнедеятельности вирусов;
- формируют знания о мерах предупреждения заболевания СПИДом и другими вирусными болезнями.



В «Разделе многообразие живых организмов» знакомятся со строением и значением бактерий. Учащиеся проводят эксперименты по обработке продуктов питания от бактерий. (кипячением, заморозкой, консервированием, высушиванием, засолкой), чтобы уберечь от порчи.



# Колокола тревоги

**Потомки никогда не простят нам опустошения земли, надругательства над тем, что принадлежит не только нам, но и им по праву.**

**Паустовский К.Г.**



# «Колокола тревоги»

Знакомство с экологическими факторами, среди которых антропогенные воздействия (человек), который приносит вред экологии, а экология это также наше здоровье. На уроке «Колокола тревоги» подготовленный учителем совместно с учащимися, ребята знакомятся с экологической катастрофой на АС в Припяти, о трагедии на Ладожском озере .





# Индивидуальные проекты о Здоровом

Образе

Жизни

«Влияние энергетических напитков на организм»



# «Пищевые добавки - вред или польза ?»

ТАБЛИЦА ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК								
очень опасные	E123	E510	E513E	E527				
опасные	E102	E110	E120	E124	E127	E129	E155	E180
	E201	E220	E222	E223	E224	E228	E233	E242
	F400	F401	F402	F403	F404	F405	E501	E502
	E503	E620	E636	E637				
канцерогенные	E131	E142	E153	E210	E212	E213	E214	E215
	E216	E219	E230	E240	E249	E280	E281	E282
	E283	E310	E945					
расстройство желудка	E338	E339	E340	E341	E343	E450	E461	E462
	E463	E465	E466					
кожные заболевания	E161	E160	E231	E232	E239	E311	E312	E320
	E907	E951	E1105					
расстройство кишечника	E154	E626	E627	E628	E629	E630	E631	E632
	E633	E634	E635					
давление	E154	E250	E252					
опасные для детей	E270							
запрещенные	E103	E105	E111	E121	E123	E125	E126	E130
	E152	E211	E952					
подозрительные	E104	E122	E141	E171	E173	E241	E477	

## Гипотеза:

- если владеть информацией о наличии пищевых добавок в продуктах питания и о возможном воздействии этих веществ на организм, то возрастает вероятность сохранения здоровья.

## Практика

- проведение анкетирования
- исследование состава продуктов питания

# Результаты анкетирования учащихся

Перед изучением состава продуктов питания, нами было проведено анкетирование учащихся 5-9 классов МБОУ СОШ № 6

Вопросы	Отвечали	Да	Нет
Знают ли учащиеся о пищевых добавках	270	250	20
Если знают, то, какие	270	Отвечают о «Е» и консервантах	Отвечают о «Е» и консервантах
Любят ли жевательную резинку	270	200	70
Любят ли газированные напитки, и какие	270	257 Coca-Cola, Милкис, Sprite	13
Любят ли фрукты	270	270	
Любят ли кириешки	270	265	5
Любят ли чипсы	270	260	10
Любят ли они лапшу «Роллтон»	270	200	70
Любят ли они шоколад «Alpen Gold»	270	270	0
Обращают ли они внимание на состав продукта	270	270	0

## Исследование напитков на предмет содержания синтетических красителей

- ▶ **Натуральные красители (особенно красных цветов) изменяют свой цвет в ответ на изменение рН среды. При добавлении к образцу напитка содового раствора создаётся щелочная среда, и натуральный краситель меняет свой цвет, а синтетический краситель, имея другую химическую природу, цвета не меняет.**
- ▶ **Таким образом, мы убедились, что в составе данных напитков присутствуют синтетические красители, которые могут воздействовать на наш организм весьма сомнительно**

<b>Название напитка</b>	<b>Исходный цвет</b>	<b>Цвет после изменения рН среды</b>
Вишнёвый компот	Вишнёво-малиновый	Зеленоватый
Тархун	Зелёный	Зелёный
Сок апельсиновый «Добрый»	Желтый	Желтый
Нектар вишнёвый	Малиновый	Малиновый

## «Витамины- жизненно важные биологически активные вещества.»



**Опыт 1.** Определение витамина А в подсолнечном рафинированном масле.

**Вывод:** содержимое пробирки окрасилось ярко-зелёный цвет, что и подтверждает витамина А в данном образце растительного масла нет.



**Опыт 2.** Обнаружение витамина С в яблочном соке.

**Вывод:** так как содержимое пробирки окрасилось в синий цвет, то можем утверждать, что в яблочном соке присутствует витамин; техника определения основана на том, что молекулы аскорбиновой кислоты легко окисляются йодом, как только йод окислит всю аскорбиновую кислоту, следующая же капля, прореагировав с крахмалом, окрасит раствор в синий цвет.

# ГИПОДИНАМИЯ - не недостаток двигательной активности, снижение СИЛЫ

Технический прогресс ведет к уменьшению подвижности человека. Уменьшается не только время, посвященное активным двигательным упражнениям, но и время, проведенное на открытом воздухе.



# Физкультминутка

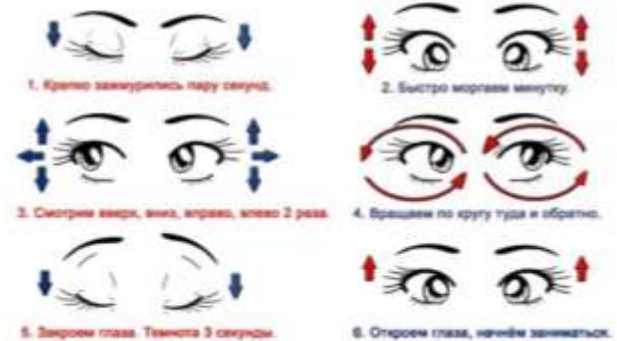
Потрудились – отдохнем,  
Встанем, глубоко вздохнем.  
Руки в стороны, вперед,  
Влево, вправо поворот.  
Три наклона, прямо встать.  
Руки вниз и вверх поднять.  
Руки плавно опустили,  
Всем улыбки подарили.



## Физминутка

Упражнение для глаз.

Гимнастика для глаз



# здоровья вам и вашим семьям



[inna.machikhina@mail.ru](mailto:inna.machikhina@mail.ru)



8-918-29-742-77