

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 17**

Урок по ОБЖ

«Здоровый образ жизни
и
его составляющие »
9 класс.

Подготовил:
Учитель 1 категории
Ряполова И.Ю

г. Клин

Урок ОБЖ в 9 классе

Тема: Здоровый образ жизни и его составляющие

Цель: активизировать внимание учащихся на значении состояния здоровья в жизни человека, сделать правильный выбор - здоровый образ жизни.

Задачи:

1. Сформировать понятия «здоровый образ жизни и его составляющие».
2. Развивать умение анализировать, сопоставлять, делать выводы, формулировать и отстаивать свою точку зрения.
3. Способствовать воспитанию убеждения, что только сам человек определяет свой здоровый (или нездоровый) образ жизни;
4. Способствовать формированию здорового образа жизни

Тип урока: объяснение нового материала

Оборудование: презентация, листки бумаги для ответов на тест

План урока

1. Понятие «здоровье»
2. Понятие «здоровый образ жизни»
3. Факторы здорового образа жизни
4. Составляющие здорового образа жизни
5. Значение здорового образа жизни

Ход урока

I. Организационный момент.

Проверка готовности учащихся к уроку.

II. Изучение нового материала.

Слайд 1

Здравствуйте, ребята. Каждый день мы произносим это, встречаясь с учителями, одноклассниками, знакомыми. Когда мы произносим «здравствуйте», то искренне желаем тем, с кем встречаемся, добра и радости и наше сердце открывается для искренних и добрых людей, мы желаем друг другу здоровья, так как слово «здравие» означает здоровье.

Организм нам дается один на всю жизнь. Очень важно это помнить и заботиться о нем. Здоровье человека является фундаментом всей его жизни. Когда человек здоров, он активен, работоспособен, самодостаточен и счастлив, наконец.

Слайд 2

Предлагается ответить на следующие вопросы:

- Чего вы в первую очередь желаете себе?
- Чего вы в первую очередь желаете своим близким? (здоровье)

Что же такое здоровье?

Слайд 3

Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов.

Что нужно делать, чтобы быть здоровым? (ответы учеников)

Тема сегодняшнего урока – «Здоровый образ жизни и его составляющие».

Здоровье - самая большая ценность, которая дана человеку. Но человек не может быть совершенно здоровым, не ведя здорового образа жизни, т.е. образ жизни, способствующий сохранению и развитию здоровья отдельного человека и общества в целом. Факторы сохранения здоровья - это компоненты здорового образа жизни, как основа долголетия. Факторы риска - это факторы, способствующие возникновению заболеваний.

Здоровый образ жизни зависит от того: соблюдает ли человек факторы сохранения здоровья, исключает ли человек из своей жизни факторы риска и обладает ли человек:

1. Нравственным здоровьем - характеризующим духовность человека - систему ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.
2. Физическим здоровьем - уровень развития функциональных возможностей органов и систем организма.
3. Психическим здоровьем - состояние психики человека, его сознание, мышление, эмоции и воля [52].

Слайд 4

Слайд 5

Хочется, чтобы вы задумались о состоянии своего здоровья и определили, насколько здоровый образ жизни вы сами ведете и наметили пути совершенствования своего здоровья.

Эпиграфом нашего урока являются слова: «Человек – украшение мира»

Проблема здорового образа жизни имеет древние корни, связанные с рассмотрением таких вопросов, как отношение человека к бытию, смыслу жизни, соотношение духовного и телесного, наслаждение, разумное и неразумное, рациональное и иррациональное, связь с миром и окружающей средой, стремление к самосохранению счастью.

Древним грекам принадлежит высказывание о том, что в здоровом теле, здоровый дух... Демокрит говорил о том, что телесная красота животна, если за ней нет ума.

Давно известно, что физическое состояние тела действует на психофизическое здоровье человека.

Накопленная в течение многих веков мудрость говорит о том, что человечество всегда ценило здоровье, поощряло крепость духа и умеренность в потреблении телесных благ. В сказках, мифах, легендах многих народов прославляются сильные, смелые, выносливые, трудолюбивые люди и высмеиваются лентяи, обжоры, пьяницы (Соловьев М.Г., 1999).

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, - здоровье. Недаром в народе говорят: «Здоровому все здорово!» Об этой простой и умной истине стоит помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются сбои и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя от них подчас невозможного.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек сам творец своего здоровья! Вместо того чтобы грезить о «живой воде» и прочих чудотворных эликсирах, лучше с раннего возраста вести активный и здоровый образ жизни, закаляться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Вопрос: почему люди не заботятся о своем здоровье? (ответы обучающихся)

На вопрос, почему люди, заранее зная и понимая, делают то, что идет во вред их здоровью, ответить не так-то легко. Ведь не напрасно понятие о здоровье определяется не только отсутствием болезни, но и как состояние полного комфорта – физического, психического и социального (Соловьев М.Г., 1999).

В современном мире людей больше волнует финансовый достаток, наличие дорогих вещей, компьютеры и машины. А ведь здоровье – это самое дорогое, чем обладает человек.

Здоровье человека – это личная и общественная ценность, которая влияет на уровень духовного, физического и социального благополучия личности, общества и государства.

- ***От чего зависит здоровье человека?*** (от образа жизни, поведения)

Факторы здоровья

Ученые провели исследование и сделали вывод: от чего зависит наше здоровье.

Слайд 6

Первый фактор – это наследственность, которая оказывает влияние на все стороны здоровья человека. Степень влияния наследственности на здоровье человека. По мнению специалистов, может составлять 20%.

Второй фактор – влияние окружающей среды в местах проживания. Степень ее влияния на здоровье может составлять также 20%.

Третий фактор - влияние медицинского обслуживания на здоровье человека. Этот фактор может составлять до 10%.

Четвертый фактор – влияние образа жизни человека на его здоровье. Этот фактор составляет 50%.

Слайд 7

- ***Как вы думаете, какие из составляющих этой формулы зависят от самого человека?***
(Образ жизни).

Следовательно мы приходим к выводу: соблюдение норм ЗОЖ – это надежная гарантия укрепления и сохранения здоровья. Значит, наше здоровье зависит от наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

- ***Что в вашем понимании есть здоровый образ жизни?***
- ***Какие факторы образа жизни влияют на состояние здоровья?*** (заполняется совместно с учениками)

Слайд 8

Факторы образа жизни

1. Двигательная активность
2. Отказ от вредных привычек
3. Режим дня
4. Правильное питание
5. Положительные эмоции

В большинстве болезней и различных несчастий виновата не природа, не общество, а сам человек (так называемый человеческий фактор).

Чаще всего несчастья случаются с человеком из-за безответственного отношения к своему здоровью, пренебрежительного отношения к нормам ЗОЖ и правилам безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и ЧС.

Слайд 9

Листья этого дерева – дни жизни человека. Каждый лист будет свеж и зелен, если поддерживать корону будут равноценные ветви: “Я могу, я хочу, я должен”. Эти ветви поддерживают ствол “ЗОЖ”, питаемый корнями, составляющими основу здорового образа жизни:

Здоровье – главный дар, данный нам нашими предками и расточительно расходуемый нами. Как распорядиться этим бесценным (ведь оно намдается совершенно бесплатно) даром?

Очень важно как можно раньше прийти к выводу и пониманию необходимости сохранения и умножения своего здоровья, в результате воспитания в себе здорового образа жизни, а для этого надо очень мало. Ученые определяют такое стремление как движение в два шага:

- 1-й шаг состоит в выборе жизненных установок, определении своих целей в жизни.
- 2-й шаг: это выбор путей для реализации тех жизненных установок и целей, которые вы для себя определили в первом случае.

Есть очень мудрые слова: «Великие люди ставят перед собой цели.

Остальные живут своими желаниями».

Если вы хотите добиться чего-то в жизни, сохранив молодость, красоту, энергию, жизнерадостность, а не влачить жалкое существование, охая и жалуясь на то, что жизнь не удалась и интереса жить нет, то вы должны, поставив цель и приложив усилия достичь этого.

Сложно это? Да, очень сложно.

Возможно выполнить это? Да, возможно.

Надо только запомнить, что главное условие здорового образа жизни – личная заинтересованность человека. Что результат будет тем лучше и выше, чем раньше вы начнете работать над собой.

Слайд 10

Вопрос: Что является причиной заболеваний?

(отсутствие личной заинтересованности у молодежи в здоровом образе жизни и заботе о продолжении своего рода).

Вопрос: Что может влиять на здоровье человека?

(социально-экономические факторы, природные, биологические, психологические и, конечно же, вредные привычки).

Вопрос: Какие привычки считаются вредными?

(ответы учащихся)

Слайд 11

Насколько распространены вредные привычки среди молодежи?

- Исследования распространенности вредных привычек среди подростков показали, что количество курящих достигло в среднем 70% (40% - девушки, 60% - юноши);
- Употребление алкоголя среди подростков составляет – 30%;
- Прирост наркоманов, в целом по России составлял в среднем 24% (в период с 1991 по 2002 года), а за 2006 год этот прирост составил 0,5%.

Подумайте и ответьте на вопросы:

1. В чем причина увлечения молодежи курением, алкоголем и наркотиками?

2. К каким последствиям это увлечение приводит?

Итак, мы выяснили, что здоровый образ жизни – это не роскошь, а жизненно важная необходимость. Во всех цивилизованных странах, где конкуренция очень высока, люди давно поняли ценность здоровья и всеми силами стремятся сохранить его, начиная с юных лет.

Модель здоровья школьника Слайд 12, 13, 14,15

Учитель. Ребята, поднимите, пожалуйста, руки, кто никогда не болел. А кто болел один раз в году? А кто два и более раз?

Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть! А ведь это неверная установка! Давайте изменим установку и запомним: что человеку естественно быть здоровым.

Слайд 16

Слайд 17

Ученые доказывают, что человек должен жить 150-200 лет! Так, например, древние греки (пеласги) считали, что умереть в 70 лет - это то же самое, что умереть в колыбели. Как свидетельствуют историки, продолжительность жизни пеласгов составляла около 200 лет. При этом до конца своих дней они сохраняли жизненные силы и не седели.

A какие усилия надо предпринять, чтобы укреплять свое здоровье с юных лет?

Учащиеся рассуждают по этому вопросу.

Мне очень хочется, чтобы вы по-новому взглянули на себя, свой организм, который столь совершенен и уникален, чтобы еще больше ценили драгоценный дар жизни и вели здоровый образ жизни.

III. Закрепление.

Практика показывает, что у многих людей, в особенности у молодежи, размылось, утратило ценность и цельность представления о здоровье. В сознании же многих людей оно накрепко связано именно с лечением. Но ведь лечить можно бесконечно, здоровья это не прибавит!

Между тем здоровье человека, в первую очередь, зависит, прежде всего, от условий и образа жизни. Необходимо выработать в себе привычку проявлять элементарную заботу о сохранении здоровья, об укреплении и создании его резервов.

Слайд 18

Сберечь и увеличить резервы физического и психического здоровья людей – означает, без всякого преувеличения, приумножить потенциал могущества страны. Повсеместное утверждение здорового образа жизни – дело общегосударственной значимости, всенародное, и в то же время оно касается каждого из нас.

Сознательное и ответственное отношение к здоровью как к общественному достоянию должно стать нормой жизни и поведения всех людей.

Слайд 19

Учитель. А теперь похлопаем в ладоши. Громче, громче, громче!!! Почему у вас улучшилось настроение?

Учащиеся высказывают своё мнение.

Ответы: весело, задорно, массаж ладоней и так далее.

Учитель. Да ребята, на ладонях у нас огромное количество биологически активных точек, которые “массажируют” через аплодисменты наши внутренние органы и улучшают настроение. Вот почему после посещения театров, концертов всегда отличное настроение.

Выразите свои мысли и чувства по сегодняшнему уроку, употребив одно предложение или словосочетание.

Домашнее задание параграф 6. вопросы и задания к теме.