

Тема урока: «Образ жизни и здоровья». (9 б,г,д классах)

Цель: сформировать понимание, что только от самого человека зависит здоровый (или нездоровый) образ жизни.

Образовательная:

- Дать понятие здоровья – как важнейшей ценности человека и общества, рассмотреть виды здоровья, вредные привычки и влияние общества на здоровье человека.

Развивающая:

- Развитие познавательного интереса к предмету, умения работать с учебником, развитие логического мышления, умения анализировать.

Воспитательная:

- Воспитание заботливого отношения к своему здоровью, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

- сформировать понятия «здоровый образ жизни и его составляющие»;
- обсудить проблему укрепления здоровья людей и продления их активной жизнедеятельности;
- способствовать воспитанию убеждения, что только сам человек определяет свой здоровый (или нездоровый) образ жизни;
- способствовать формированию здорового образа жизни;
- развивать умение анализировать, сопоставлять, делать выводы, формулировать и отстаивать свою точку зрения;
- развивать навыки индивидуальной работы и в группах;
- отработать навыки публичного выступления.

Тип урока: объяснение нового материала

Дидактическое оснащение: компьютер, доска, учебники, тетради, листки бумаги для ответов

Форма организации учебной деятельности – индивидуальная, групповая

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:

Эпиграф урока:

«Добыть и сохранить здоровье может только сам человек».
Н.М.Амосов

1) МОТИВАЦИЯ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организационный момент.

Проверка готовности учащихся к уроку.

Учитель тему урока не называет и говорит о том, что сегодня “Урок желаний”. Ученики из анкеты, которая лежит на парте, должны выбрать четыре желания, которые, по их мнению, являются ценными на сегодняшний день и расположить их в убывающем порядке.

Цель анкетирования: Выявить приоритет жизненных ценностей у обучаемых.

АНКЕТА

№	ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ
1	ДЕНЬГИ
2	ОБРАЗОВАНИЕ
3	ВЫСОКООПЛАЧИВАЕМАЯ РАБОТА (ДОЛЖНОСТЬ)
4	СЕМЬЯ
5	КАРЬЕРА
6	ЗДОРОВЬЕ
7	НЕДВИЖИМОСТЬ
8	ПРЕСТИЖНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
9	ПРЕСТИЖНАЯ РАБОТА
10	СЧАСТЬЕ

Беседа с учащимися: Какие жизненные ценности выбрали и в какой последовательности расположили?

Что нужно из жизненных ценностей поставить на первое место?

Учитель. В мире существует более 1000 неизлечимых заболеваний. Некоторые заболевания редкие и встречаются единичный случай, на 10000-20000 тыс. человек, некоторые встречаются чаще в виде инфекционных заболеваний, например: СПИД, лихорадка Эбола и т.д. Если человек отдал приоритет деньгам, недвижимости, но он неизлечимо болен (парализован), сможет ли он воспользоваться своим богатством, и насладиться жизнью?

Учитель. Человек имеет великолепное образование, высокооплачиваемую работу или должность, но он болеет 300 дней в году. Кому нужен такой специалист? Некоторые из вас на первое место выбрали семью, но представьте, что в семье тяжело больной человек, за которым необходим ежеминутный, ежечасный уход. Счастлив ли данный человек, данная семья?

Однажды Сократа спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?» Великий мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают еще человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!»

Как вы думаете какова тема нашего урока?

- (выслушиваю ответы учеников). Верно, сегодня мы с вами поговорим о здоровье и здоровом образе человека.

Откройте тетради, запишите число и тему урока: **Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.**

2) ПРОБЛЕМНОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ НОВОГО ЗНАНИЯ

-Мы говорим, что человек здоров, а что же такое здоровье?

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровый человек живет полноценной жизнью и приносит пользу обществу. Он может успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Полноценной жизни обязательно сопутствует успех. Здоровье – это важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к счастью человека

В Уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье- это «состояние **полного физического, духовного и социального благополучия**, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровый образ жизни способствует формированию у человека общей культуры в области безопасности жизнедеятельности. Человек индивидуален по своим наследственным качествам, стремлениям и возможностям.

Далее обратить внимание учащихся на то, что основные составляющие здорового образа жизни носят общий характер, поэтому каждый человек, ориентируясь на них, строит свою систему здорового образа жизни с учетом индивидуальных особенностей.

Обсудить с учащимися основные направления поведения человека для формирования **духовного благополучия**:

- научиться жить с собой в согласии и управлять своими эмоциями, адекватно реагировать на стрессовые нагрузки;
- сформировать психологическую уравновешенность и сохранять ее в любых жизненных ситуациях;
- иметь четко сформулированную цель жизни, выработать у себя положительное отношение к жизни, ставить перед собой достижимые задачи;
- не драматизировать неудачи, помнить, что совершенство в принципе недостижимая вещь;
- развивать в себе чувство самоуважения, осознание того, что вы не зря живете, что все задачи, стоящие перед вами, вы в состоянии решить и знаете, как это сделать;
- воспринимать каждый день как маленькую жизнь;
- научиться каждый день получать от жизни хоть маленькие радости;
- стремиться быть хозяином своей жизни, радоваться успехам, так как во всех человеческих начинаниях успех порождает успех;
- постоянно совершенствовать свой образ жизни, создавая свою индивидуальную систему здорового образа жизни;
- выработать у себя отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков и курению табака.

Обсудить с учащимися основные направления формирования **физического благополучия**:

- выработать в себе постоянную привычку к занятиям физической культурой и спортом с учетом своих возможностей и потребностей;
- выработать в себе привычку к систематическому выполнению закаливающих процедур;
- выработать наиболее приемлемый режим дня, в котором рационально сочетаются труд и отдых, физическая и умственная нагрузка, занятия физической культурой и спортом, соблюдается режим питания и сна;
- придерживаться системы рационального питания;
- выработать привычку соблюдения правил личной гигиены;
- выработать привычку к самоконтролю за своим состоянием (самочувствие, работоспособность, сон, аппетит, определение появления переутомления, меры его профилактики);
- выработать умение оказания первой медицинской помощи и самопомощи при неотложных состояниях.

Обсудить с учащимися основные направления обеспечения **социального благополучия**:

- уметь жить в согласии с окружающими людьми;
- формировать умение предвидеть возникновение опасной ситуации в процессе жизнедеятельности;
- анализировать складывающуюся обстановку и находить наиболее безопасный выход из опасной ситуации;
- стремиться постоянно изучать необходимые правовые акты в области безопасности жизнедеятельности и соблюдать их требования в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- воспитывать в себе наиболее значимые человеческие качества — ответственность, исполнительность и силу воли;
- постоянно воспитывать в себе потребность в сохранении окружающей природной среды и личного здоровья — как индивидуальной, так и общественной ценности;
- формировать чувство ответственности за обеспечение личной безопасности и безопасности общества и государства.

Физминутка: Упражнения для снятия зрительного утомления

1. Зажмурить глаза. Открыть глаза (5 раз).
2. Круговые движения глазами. Головой не вращать (10 раз).
3. Не поворачивая головы, отвести глаза как можно дальше влево. Не моргать. Посмотреть прямо. Несколько раз моргнуть. Закрыть глаза и отдохнуть. То же самое вправо (2-3 раза).
4. Смотреть на какой-либо предмет, находящийся перед собой, и поворачивать голову вправо и влево, не отрывая взгляда от этого предмета (2-3 раза).
5. Смотреть в окно вдаль в течение 1 минуты.
6. Поморгать 10-15 с. Отдохнуть, закрыв глаза.

3) ПЕРВИЧНОЕ ЗАКРЕПЛЕНИЕ ВО ВНЕШНЕЙ РЕЧИ

Существуют и другие определения «здоровья», но все они содержат следующие постоянные **критерии**, по которым оценивается здоровье:

- *отсутствие болезней;*
- *нормальная работа организма;*
- *равновесие организма в системе «природа-человек» (нормальное состояние организма: температура тела, формула крови и т.д)*
- *полное физическое, духовное , умственное и социальное благополучие;*
- *способность приспосабливаться к изменениям в окружающей среде;*
- *способность полноценно учиться, трудиться и и общаться с людьми;*
- *стремиться к творчеству.*

Таково сегодня понимание сути идеального здоровья.

Главным критерием здоровья нации является - продолжительность жизни населения. Если в государстве преобладает смертность над рождаемостью, то говорят о том, что нация вымирает, а вместе с нацией “умирает” государство. Рассмотрим продолжительность жизни населения отображенную на плакате.

ЕВРОПА - 74.9 лет.

США - 75.0 лет.

КАНАДА - 76.0 лет.

РОССИЯ - 57.7 лет (мужчины).

ЯПОНИЯ - 87.5 лет.

ИСЛАНДИЯ - 80.0 лет.

Национальный центр статистики США опубликовал причины, которые уменьшают продолжительность жизни населения:

-заболевания сердечно - сосудистой системы – 17.5 лет жизни,

-раковые заболевания - 2.5 года,

-отсутствие здорового образа жизни – 22.5 года.

Проблема сохранения и укрепления здоровья населения страны сегодня актуальна и глобальна. Особую тревогу вызывает ухудшение здоровья подрастающего поколения. В этом возрасте формируется репродуктивный, интеллектуальный, трудовой, военный потенциал страны. Поэтому знание основ здорового образа жизни, воспитание ценностного отношения к своему здоровью – наиболее верный путь решения проблемы здоровья всего населения. Здоровье закладывается в детстве, любое отклонение в развитии организма, любая болезнь сказывается в дальнейшем на состоянии здоровья взрослого человека. Здоровье человека зависит от целого комплекса определенных факторов: наследственности; окружающей среды – природной и социальной; уровня культуры; образа жизни индивида, его привычек и пристрастий.

Ученые считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% он зависит от наследственных факторов,

20% - от действия окружающей среды,

10% - от деятельности системы здравоохранения,

50% - зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Здоровый образ жизни – это оптимальная организация своей жизнедеятельности изо дня в день; это поведение человека, обеспечивающее его собственное здоровье и здоровье окружающих людей.

В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

- отказ от вредных привычек;
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции;
- высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.

4) ВКЛЮЧЕНИЕ НОВОГО ЗНАНИЯ В СИСТЕМУ ЗНАНИЙ И ПОВТОРЕНИЕ

Игра “Депутаты государственной думы”

Класс делится на три группы.

Учитель. Вы депутаты Государственной Думы. Перед вами встала острая проблема увеличить продолжительность жизни в России. У вас в руках мощные рычаги законодательной власти и практически отсутствуют финансовые ограничения.

Первая группа депутатов разрабатывает и внедряет мероприятия и законы по пропаганде здорового образа жизни, **вторая группа депутатов** - внедрением ЗОЖ в учебные образовательные учреждения, **третья группа** внедрение ЗОЖ в промышленные и торговые предприятия.

Группа готовит лидера для защиты проекта.

Выступление лидеров групп. Обсуждение выступления лидеров групп.



Контрольные вопросы

1. Почему здоровый образ жизни является индивидуальной системой поведения человека?
2. Какое значение имеет здоровый образ жизни в формировании у человека общей культуры в области безопасности жизнедеятельности?
3. Какие факторы поведения человека оказывают влияние на формирование его духовного благополучия?
4. Какие факторы способствуют формированию физического благополучия человека?
5. Какой образ поведения человека обеспечивает формирование его социального благополучия?

5) ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Изучите §26 учебника.
2. Разработайте примерный план своего поведения в повседневной жизни для укрепления и сохранения своего здоровья.

6) РЕФЛЕКСИЯ

1. Что нового вы сегодня узнали на уроке?
2. Возникли ли и на каком этапе урока, затруднения?
3. Где могут найти применения полученные знания?