

Хабарова Валентина Васильевна

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Самарской области средняя общеобразовательная школа № 1

п. г. т. Суходол муниципального района Сергиевский Самарской области

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ОБЖ

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ»

Цели и задачи:

- Подготовка к восприятию нового материала;
- Показать необходимость и важность данной темы;
- Знакомство учащихся с понятиями: здоровый образ жизни, его составляющие, проблемы укрепления здоровья;
- Рассмотреть и обсудить значение компонентов здорового образа жизни;
- Формировать у учащихся чувство ответственности;
- Активизировать внимание учащихся на вопросах здорового образа жизни;
- Воспитывать у учащихся потребность в здоровом образе жизни.

Учебно-наглядный комплекс:

Ноутбук, экран, проектор, тетради, наглядные пособия, учебники, фломастеры, листы А-4.

Ход урока

- 1. Организационный момент**
- 2. Подготовка к восприятию нового материала**



Задача:

- Показать необходимость и важность темы;
- Психологически подготовить учащихся к активной работе.

(Учащиеся дают определения понятий «здоровый образ жизни», которые они нашли в разных источниках)

(Запись на доске – тема: «Здоровый образ жизни»)

3. Объяснение нового материала

Цель: Пробудить учащихся к познавательной деятельности.

Задача:

- Познакомить учащихся с понятиями здоровый образ жизни, его составляющими;
- Обучить самостоятельно мыслить, ориентироваться в сложной обстановке; принимать верные решения.

Предлагаю ответить на следующие вопросы:

- Что вы в первую очередь желаете себе?
- Что вы желаете своим близким?

*(Правильно, ответ один – **ЗДОРОВЬЕ**)*

(Слайд № 1 «Здоровый образ жизни»)

Человек – это не только высокоорганизованная биологическая система, а организм, живущий в определенных общественных условиях, которые отражаются на его физическом и психологическом самочувствии и определяют его нравственные устои.

(Слайд №2 «Человек – украшение мира»)

Как показывают современные исследования, индивидуальное здоровье человека на 49-50 % зависит от его образа жизни.

Известно, что здоровый образ жизни – путь к достижению высокого уровня здоровья.



(Сопровождается слайдовой презентацией)

От рождения человек обладает определенными запасами здоровья, а длительность их использования зависит от самого человека.

При оценке здоровья используют 4 основные критерии:

(Слайд № 3 «Критерии оценки здоровья»)

- Наличие или отсутствие хронических заболеваний;
- Уровень достаточного физического и нервно – психического развития;
- Состояние основных систем организма, (дыхательной системы, сердечно – сосудистой системы, нервной системы и др.)
- Степень сопротивляемости организма внешним воздействиям.

Существует комплекс факторов, определяющих как здоровье в отдельности, так и общества в целом.

(Слайд № 4 «Факторы, определяющие здоровье»)

(Ученики предлагают свои ответы)

1. Социально – экономические

Уровень развития общества, производства, образование, медицина, характер питания, досуг.

2. Природная среда

Климат местности, растительность, живой мир, космос, уровень солнечной активности – распространение определенных заболеваний.

3. Биологические и психологические факторы

Последовательность, темперамент, поведение человека, телосложение.

Учитель – Совершенно верно! Эти факторы, которые определяют условия жизни человека, сказывающиеся на его здоровье.

Что влияет на наше здоровье?

(Показываю слайд № 3 «Компоненты здорового образа жизни»)



Предлагаю учащимся наглядно представить эти составляющие, они работают на листах А-4...

- *Достаточная двигательная активность;*
- *Закаливание;*
- *Рациональное питание;*
- *Соблюдение режима дня;*
- *Личная гигиена;*
- *Грамотное экологическое поведение;*
- *Сексуальное воспитание;*
- *Отказ от вредных привычек;*
- *Безопасное поведение на улице, дома, в школе.*

А теперь попробуйте сами сформулировать и обсудить советы по ЗОЖ.

(Ученики работают группами по 3 – 4 человека)

Попробуйте составить и наглядно представить советы по здоровому образу жизни.

Каждая группа выбирает одну, вырабатывает более конкретные правила поведения и предлагает остальным учащимся. Смотрим работы учащихся.

А я хочу представить советы, которые составила я:

- Познай самого себя;
- Хорошо ешь;
- Содержи свое тело в чистоте;
- Выбирай друзей правильно;
- Лекарство – не игрушка;
- Если ты себя чувствуешь больным, обратись к врачу.

(Показываю слайд № 6 «ЗОЖ – это...»)



Ребята! Давайте посмотрим на диаграмму и увидим, что процент заболеваемости возрастает с возрастом.

Чтобы этого не было:

- Как вы ведете ЗОЖ?
- Что мешает вести ЗОЖ?

(Учащиеся работают по вариантам)

Для того, чтобы этого не было, у нас в районе ведется работа по здоровому образу жизни.

(Учащиеся перечисляют все мероприятия, которые проводятся в районе (построены новые спортивные комплексы, проводятся соревнования по различным видам спорта, в школах появился новый спортивный инвентарь, тренажёры)

4. Итог урока

Задача: Обобщить изученный материал на уроке; закрепить полученные знания по ЗОЖ.

Здоровье – главный дар, данный нам нашими предками нерасточительно расходуемый нами – ими последователями.

(Слайд № 8 «Образ жизни...»)

Образ жизни – показатель того, как человек реализует условия жизнедеятельности для своего здоровья.

«Образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья, называется Здоровым Образом Жизни (ОБЖ)».

(В тетрадях учащиеся записывают определение)

Спасибо за урок!

