

План-конспект урока по ОБЖ с учащимися 10 класса
УРОК № 20. ТЕМА: ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Цель урока: Познакомить учащихся с понятием и содержанием здорового образа жизни и его составляющими.

Урок 20

Время: 45 минут

Тип урока: комбинированный

Учебно-наглядный комплекс: учебник ОБЖ 10 класс

ХОД УРОКА

I. Вступительная часть

* **Организационный момент**

* **Контроль знаний учащихся:**

- Какие инфекционные заболевания возникают наиболее часто на территории РФ?
- Что такое иммунитет? Назовите его основные виды. Кратко охарактеризуйте каждый из видов.
- Какие мероприятия проводятся в нашей стране по профилактике инфекционных заболеваний?
- К каким болезням у вас есть иммунитет?
- Какой вид иммунитета не передается по наследству?

II. Основная часть

- объявление темы и цели занятия
- объяснение нового материала: § 20, стр. 98-103

Здоровый образ жизни — это система привычек и поведения человека, направленная на обеспечение определенного уровня здоровья.

Что такое здоровье?

Существует целый ряд определений, которые, как правило, содержат пять критериев, определяющих здоровье человека:

- полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
- нормальное функционирование организма в системе «человек- окружающая среда»;
- умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- отсутствие болезни;
- способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

Мы остановимся на определении здоровья, которое дано в Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). В нем указано, что здоровье - это «состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

В обобщенном виде здоровье можно определить как умение человека приспосабливаться к окружающей среде и своим собственным возможностям, противостоять внешним и внутренним отрицательным факторам, болезням и повреждениям, сохранить себя, расширить свои возможности, увеличивать длительность полноценной жизнедеятельности, т. е. обеспечивать свое благополучие. Смысл слова благополучие в Толковом словаре русского языка (автор С. И. Ожегов) определяется как «спокойное и счастливое состояние», а счастье - как «чувство и состояние полного высшего удовлетворения».

Исходя из этих понятий, сделаем вывод: здоровье человека неотделимо от его жизнедеятельности и ценно тем, что является непременным условием эффективной деятельности индивидуума, через которую достигаются благополучие и счастье.

Достичь благополучия возможно только через труд, направленный на расширение своих духовных, физических и социальных возможностей.

Рассмотрим высказывание по этому поводу из трактата «Об обязанностях» древнеримского политика, оратора и писателя Марка Тулия Цицерона (106-43 гг. до н. э.): «Обязанности мудрого - заботиться о своем имуществе, не совершая ничего противного обычаям, законам и установлениям; ведь мы хотим быть богаты не только ради себя, но и ради детей, родных и друзей, а особенно ради государства; ведь средства и достояние отдельных лиц составляют богатства гражданской общины».

Таким образом, здоровье - неременное условие эффективной жизнедеятельности человека.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Индивидуальное здоровье в основном зависит от четырех факторов:

- биологические факторы (наследственность) - около 20%;
- окружающая среда (природная, техногенная, социальная) - 20%;
- служба здоровья - 10%;
- индивидуальный образ жизни - 50%.

Из этого распределения следует вывод, что состояние здоровья каждого человека на 90% индивидуально, так как оно зависит от наследственности, факторов окружающей среды и в основном от индивидуального образа жизни (поведения каждого, его привычек, поступков, стремлений, пристрастий).

В книге Н.М.Амосова «Раздумья о здоровье» говорится: «В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности.

Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. Человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти с любой точки его упадка. Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней».

Сделаем вывод: во всех неприятностях со здоровьем виноваты чаще всего мы сами. Это во-первых. Во-вторых, надеяться нам особенно не на кого, нужны собственные усилия, прежде всего в познании риска, выработке программы поведения и главное — в ее постоянном выполнении.

Здоровый образ жизни - это и есть та индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие.

Здоровый образ жизни в значительной степени содействует разумному удовлетворению физических и духовных потребностей человека, Формированию социально активной личности, понимающей личную ответственность за состояние своего здоровья как критерия социально-экономического развития.

Необходимо подчеркнуть, что особое значение сегодня приобретает формирование мотивации к здоровому образу жизни у молодежи. Эта мысль подтверждается официальными данными о состоянии духовного и физического здоровья молодежи в настоящее время. (см. доп. материалы).

ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

По нашему мнению, первым шагом к созданию своей индивидуальной системы здорового образа жизни является выработка твердой **мотивации**. К здоровому образу жизни нельзя прийти по чьему-то указанию. Это должно быть личное, глубокое убеждение и уверенность в том, что другого пути к здоровью, реализации своих жизненных планов, обеспечению благополучия для себя, своей семьи и общества просто не существует.

Другим составляющим элементом здорового образа жизни является **режим жизнедеятельности**. Вся жизнедеятельность человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану. Так, например, режим

жизнедеятельности школьника определен учебным планом занятий в школе, режим военнослужащего - распорядком дня, утвержденным командиром воинской части, режим работающего человека - началом и концом рабочего дня.

Таким образом, режим - это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Главной составляющей режима жизнедеятельности человека является его труд, который представляет целесообразную деятельность человека, направленную на создание материальных и духовных ценностей.

Режим жизнедеятельности человека трудоспособного возраста должен быть подчинен прежде всего его эффективной трудовой деятельности.

Работающий человек живет в определенном ритме: он должен в определенное время вставать, выполнять свои обязанности, питаться, отдыхать и спать. И это неудивительно, все процессы в природе подчинены в той или иной мере строгому ритму: чередуются времена года, ночь сменяет день, день снова приходит на смену ночи. **Ритмичная деятельность** - один из основных законов жизни и одна из основ любого труда.

Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья.

В трудовой деятельности человека участвует весь организм как целое. Трудовой ритм задает ритм физиологический: в определенные часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, дыхание, а затем появляется чувство усталости; в другие часы, дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых после утомления, восстанавливаются силы и энергия. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека.

Теперь необходимо остановиться на вопросе об отдыхе, при этом подчеркнуть, что отдых - это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности.

Наиболее эффективным средством для восстановления работоспособности является активный отдых, который позволяет рационально использовать свободное время. Чередование видов работы, гармоничное сочетание умственного и физического труда, физическая культура обеспечивают эффективное восстановление сил и энергии. Отдыхать человеку требуется ежедневно, раз в неделю и раз в году, используя свободное время для укрепления своего физического и духовного здоровья.

Рассказывая о необходимости чередования труда и отдыха, особо следует подчеркнуть, что к важнейшему виду ежедневного отдыха относится сон. Без достаточного, нормального сна невозможно здоровье человека.

Потребность в сне зависит от возраста, образа жизни, типа нервной системы человека. Сон прежде всего способствует нормальной деятельности центральной нервной системы. Недосыпание, особенно систематическое, ведет к переутомлению, истощению нервной системы, заболеванию организма. Сон нельзя заменить ничем, он ничем не компенсируется. Соблюдение режима сна - основа здорового образа жизни.

Чтобы быть здоровым и работоспособным, необходимо выработать привычку ложиться спать и вставать в одно и то же время, научиться быстро засыпать и крепко спать.

Правильное питание - это важнейшее условие здоровья человека, его работоспособности и долголетия. Что значит питаться правильно? Это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном соотношении необходимые организму вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду. Существует несколько теорий правильного питания, но пока никто не может дать каждому из нас твердые наставления: ешьте то-то в таком-то количестве. Рацион питания зависит от взглядов и образа жизни каждого человека.

Все элементы режима жизнедеятельности человека (труд, отдых, и питание) во многом индивидуальны. Высоким уровнем работоспособности, здоровья и долголетия будет обладать тот, кто при придерживается требований здорового образа жизни.

Выводы

1. Никакие медицинские учреждения не смогут сделать старшеклассника здоровым, если он не получил навыков здорового образа жизни в семье с самого раннего возраста.
2. Высокая работоспособность зависит от двигательной активности, закаливания организма, оптимального сочетания умственного и физического труда.
3. Причинами нарушения здоровья могут быть умственное и физическое перенапряжение, избыточный производственный и бытовой шум, недостаточный сон и неполноценный отдых, плохая экология, избыточное и недостаточное питание, вредные привычки, не вовремя оказанная и некачественная медицинская помощь и др.
4. Здоровый образ жизни предполагает физическую нагрузку, оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, позитивное восприятие жизни и др.
5. Долголетие обретают в первую очередь те люди, которые в течении всей жизни придерживаются правил здорового образа жизни.

Дополнительные материалы.

Невеселая статистика

По результатам комплексного социологического исследования, проведенного недавно ВНИИ МВД Российской Федерации, среди несовершеннолетних москвичей в возрасте 14-17 лет доля постоянно и периодически курящих составила 20,8%, постоянно и периодически употребляющих алкоголь - 8%. Распространенность ранних половых связей среди молодежи привела к тому, что 23 подростка из каждой тысячи знакомы с венерическими заболеваниями не понаслышке.

Статистика ГУВД Москвы фиксирует тенденцию к омоложению потребителей наркотиков. За последние годы число несовершеннолетних потребителей наркотиков увеличилось в 5,3 раза.

Лидирующее место среди подростков, известных органам здравоохранения как потребители наркотиков, занимают учащиеся школ, лицеев и гимназий - 35,3%. В результате опроса, проведенного среди учащихся столицы, выяснилось, что среди них процент девушек, употребляющих наркотики (10,2% в среднем), не намного ниже, чем юношей (14,9% в среднем).

Спортом же в свободное от занятий время занимаются всего 35,5% несовершеннолетних москвичей в возрасте 14-17 лет.

III. Закрепление материала;

- Что включает в себя понятие «здоровье человека»?

IV. Итог урока

V. Домашнее задание: § 20, стр. 98-103. Задание: 1. Подготовить сообщение на тему «Духовное и физическое состояние молодежи в моем регионе». 2. Составьте режим своего дня, который вы считаете наиболее эффективным