

**План-конспект урока по ОБЖ с учащимися 10 класса**  
**УРОК № 18. ТЕМА: СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ – ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ПОДГОТОВКИ ЮНОШИ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА К ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ И ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Цель урока:** Сформировать у учащихся убеждения в необходимости соблюдать нормы ЗОЖ при подготовке к военной службе и в дальнейшей взрослой жизни.

**Урок 18**

**Время:** 45 минут

**Тип урока:** комбинированный

**Учебно-наглядный комплекс:** учебник ОБЖ 10 класс

### **ХОД УРОКА**

#### **I. Вступительная часть**

**\* Организационный момент**

**\* Контроль знаний учащихся:**

- С какой целью в нашей стране была создана Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)?

- Когда и с какой целью в Российской Федерации была создана единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)?

- Какие основные задачи по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера решает РСЧС?

- С какой целью созданы функциональные и территориальные подсистемы РСЧС?

- Какое ведомство, на ваш взгляд, в Российской Федерации непосредственно отвечает за организацию защиты учащихся и персонала общеобразовательных учреждений от чрезвычайных ситуаций? Обоснуйте свой ответ.

- Какими основными правами обладают граждане Российской Федерации в области защиты от ЧС?

- Перечислите основные обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций.

#### **II. Основная часть**

- объявление темы и цели занятия

- объяснение нового материала: § 18, стр. 88-91

**Сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие — это важная и неотъемлемая часть подготовки каждого гражданина к выполнению своего воинского долга.**

Все граждане при начальной постановке на воинский учет и призыве проходят медицинское освидетельствование врачей-специалистов, и только две категории подлежат призыву: категория «А» - годен к военной службе; категория «Б» - годен к военной службе с незначительными ограничениями.

Для того чтобы определить годность допризывников к военной службе, военные комиссариаты запрашивают следующие сведения:

- из психоневрологических, наркологических, противотуберкулезных, кожно-венерологических диспансеров списки лиц, состоящих в этих учреждениях на учете;
- из других медицинских учреждений списки лиц, состоящих на диспансерном учете и переболевших в течение последних 12 месяцев инфекционными и паразитарными болезнями, сведения о профилактических прививках и о непереносимости медикаментозных средств и других веществ, а также медицинские карты и другие медицинские документы, характеризующие состояние здоровья граждан;
- из органов социальной защиты населения сведения о лицах, признанных инвалидами;

- из правоохранительных органов сведения о лицах, состоящих на учете за правонарушения, бродяжничество, употребление наркотических, токсических веществ, алкоголя и медицинских препаратов в немедицинских целях.

Такое глубокое изучение состояния физического и духовного здоровья гражданина, подлежащего призыву на военную службу, свидетельствует о настоятельной необходимости в комплектовании Вооруженных Сил здоровым пополнением. Служба в армии даже в мирное время требует от каждого военнослужащего высоких духовных качеств и высокого уровня физического здоровья.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 50% здоровье человека зависит от его образа жизни.

Военная служба является серьезным критерием проверки способностей молодого человека к дальнейшей самостоятельной жизни, его умения управлять собой, в том числе и своим здоровьем.

В целях повышения устойчивости военнослужащих и их организма к различным резким изменениям физических факторов окружающей среды, к условиям, связанным с особенностями военной службы и выполнением боевых задач, в подразделениях и частях организуются занятия по физической подготовке, спортивные мероприятия и мероприятия по закаливанию организма.

Закаливание военнослужащих проводится систематически путем комплексного использования водных, солнечных и воздушных факторов внешней среды в сочетании с занятиями физической культурой и спортом.

Для профилактики и повышения невосприимчивости военнослужащих к инфекционным болезням делаются предохранительные прививки.

Мероприятия, проводимые в воинских частях с целью укрепления и сохранения здоровья военнослужащих, в полной мере способствуют поддержанию здоровья военнослужащих на необходимом уровне. Однако в заключение повторим, что на 50% здоровье каждого зависит от личного отношения к собственному здоровью. Напомним еще одну истину: для здорового духовно и физически человека все задачи, которые ставит перед ним жизнь, разрешимы и приемлемы, а тем более задачи военной службы. Заботясь о своем здоровье, человек заботится о своем дальнейшем благополучии.

### **Выводы**

1. Каждый молодой человек должен сохранять и укреплять свое здоровье, так как будущему защитнику Родины нужно быть крепким и физически закаленным.
2. Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих достигается проведением мероприятий по оздоровлению условий жизни и быта, систематическим закаливанием, регулярными занятиями физической подготовкой и спортом.
3. Закаливание военнослужащих, занятия физической подготовкой проводятся в целях повышения устойчивости их организма к различным резким изменениям физических факторов окружающей среды, к условиям, связанным с особенностями военной службы и выполнением боевых задач.
4. Благополучие каждого зависит от его здоровья.

### **III. Закрепление материала;**

- Какие основные требования предъявляются к здоровью допризывника при постановке на воинский учет?

- Какие основные мероприятия проводятся в Вооруженных Силах Российской Федерации по сохранению и укреплению здоровья военнослужащих?

### **IV. Итог урока**

**V. Домашнее задание:** §18, стр. 88-91. Подготовить сообщение на тему: «Мероприятия личной и общественной гигиены, предусмотренные в воинской части».