

План-конспект урока ОБЖ с учащимися 5 класса

Тема: О здоровом образе жизни.

Цель урока. Сформировать у учащихся общее понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Обозначить основные составляющие здорового образа жизни; выработать убеждения в том, что режим дня является определяющей составляющей здорового образа жизни.

Время: 1 час

Тип урока: рассказ, беседа.

Изучаемые вопросы

1. Общее понятие о здоровье.
2. Общие понятия о здоровом образе жизни и его составляющих.
3. Режим дня как определяющая составляющая здорового образа жизни.

ХОД УРОКА

I. Организационный момент.

Приветствие учащихся, контроль посещаемости, проверка готовности к уроку.

II. Повторение пройденного материала.

1. **Прошлая тема:** Общие правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера

2. Сообщение темы и цели урока

III. Изложение учебного материала

1. Дать учащимся определение здоровья. Отметить, что здоровье человека связано с его повседневной жизнедеятельностью, а значит, и с личной безопасностью. От того, как человек организует свою жизнедеятельность, зависит его благополучие, а значит, и здоровье.

2. Раскрыть учащимся понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие. Перечислить основные составляющие здорового образа жизни, которые являются определяющими для учащихся в этом возрасте: режим дня, двигательная активность и закаливание организма, рациональное питание и профилактика вредных привычек.

3. Заострить внимание учащихся на том, что режим дня является ключевым элементом здорового образа жизни. В сутках 24 ч, и от того, как они будут рационально распределены в режиме дня, зависит эффективность здорового образа жизни. Дать определение режима. Обратить внимание учащихся на важность правильного сочетания умственной и физической нагрузки, чередование нагрузок и отдыха; на тот факт, что человек устает не тогда, когда много работает, а когда плохо организует свою работу.

В заключение подвести учащихся к выводу, что учебную нагрузку, занятия физической культурой и спортом следует равномерно распределять, обеспечивая правильное чередование умственной и физической работы на каждый день, неделю, месяц. При планировании нагрузки следует выделять столько времени, сколько необходимо, чтобы полностью восстановить силы, хорошее настроение и работоспособность.

Отдыхать необходимо после занятий в школе, перед выполнением домашних заданий, перед едой. Небольшой отдых должен предшествовать каждому новому виду работы или занятий. Подчеркнуть особое значение сна для ежедневного отдыха. Сон нельзя заменить ничем, он не компенсируется.

IV. Итог урока

Контрольные вопросы

1. Какие элементы жизнедеятельности человека являются составляющими здорового образа жизни?
2. Какие элементы определяют режим дня школьника?
3. Для чего нужен короткий отдых перед началом новой работы?

Домашнее задание

Проанализируйте свой режим жизнедеятельности, определите, можно ли его улучшить и за счет чего.