**ПЛАН УРОКА**

**Предмет: «Основы безопасности жизнедеятельности»**

Тема урока: **Здоровье и здоровый образ жизни**

Тип урока: Изучение нового материала.

**Цели урока:**

1. Учебная: ознакомить учащихся с понятием «Здоровье», критериями здоровья, факторами, которые влияют на здоровье.

Сформировать мировоззрение о здоровом образе жизни.

1. Воспитательная: воспитывать стремление заботиться о своем здоровье
2. Развивающая: развивать умения, анализировать, предвидеть, делать соответствующие выводы. Развивать творческое мышление.

**Задачи:**

Сформировать понятия «Здоровый образ жизни и его составляющие»

**Материально – техническое оснащение урока:** Компьютер, доска, учебники, тетради, плакаты, проектор, презентация.

**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.

**Планирующие результаты:**

**Личностные:** формирование понимания здорового образа жизни, умение противостоять пагубному воздействию вредных привычек.

**Метапредметные:** планировать свою жизнь, выбирать пути достижения и средства реализации поставленных целей с учетом сохранения здоровья.

**Предметные:** овладение учащимися основами здорового образа жизни, исключающими употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью

**ХОД УРОУКА**

1. **Организационный момент****:**

Сообщение темы и цели урока, ознакомление с кратким содержанием урока.

1. **Актуальность опорных знаний и мотивация учебной деятельности:**

**Мозговой штурм «Что такое здоровье?».**

В презентации представлено красивое большое, зеленое дерево (яблоня). Представим, что это дерево наше здоровье (давайте нарисуем его у себя в рабочих тетрадках). Чуть ниже нарисованного дерева запишите вопросы связанные с здоровьем, а на листочках этого дерева запишем наши ответы.

 Учащимся предлагается записать своими словами определение – что такое здоровье?

Затем преподаватель предлагает посмотреть определение из материалов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и сравнить его с определением, которое они сформулировали сами. Сравнить отличие.

 По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), **здоровье** – *это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов*.

 Другими словами здоровый человек – это тот человек , который умеет приспосабливаться к окружающей среде и собственным возможностям, противостоять внешним и внутренним врагам и болезням

1. **Изложение нового материала.**

Проблемный вопрос.

1. Какое значение имеет здоровье в жизни человека?
2. От чего зависит здоровье?

Лекция с элементами беседы. Презентация.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мир, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора.

Можно говорить о трех видах здоровья:

- физическое;

- психическое;

- нравственное (социальное).

\* **Физическое здоровье** – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (Саморегулирующаяся система) правильно функционирует и развивается.

\***Психическое здоровье** зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

\***Нравственное здоровье** определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.

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

- полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;

- хорошее 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.

**Факторы, влияющие на здоровье.**

Что влияет на здоровье?

**Упражнение «Факторы, влияющие на здоровье».**

Учащиеся пишут на карточках в виде облаков факторы, влияющие на здоровье человека, и эти облака затем закрывают дерево. Какое настроение, когда дерево без тучных погодных условий? А когда пасмурно, темно и ливни с градом? Обсуждение

Это влияние выражено двумя группами: внутренними и внешними.

Внутренние – это влияние наследственности (генетический фактор) – 20%;

Внешние – окружающая среда – 20%;

Здравоохранение – 10%.

Наше здоровье на 50% зависит от самого человека!

Все будет зависеть от того, как человек распорядится природным даром и, конечно, от того в каких условиях мы будем им распоряжаться.

Образ жизни – это устойчивая долговременная система отношений человека с природой и социальной средой, представлений о нравственных и моральных ценностях, намерений, поступков, стереотипов поведения, реализации стратегий, направленных на удовлетворение разнообразных потребностей, на основе адаптации к правилам, законам и традициям общества.

Факторы внешней среды:

\*Физические - температура, излучение, давление и т.д.;

\*Химические – вода, пища, ядовитые вещества и т.д.;

\*Биологические - микроорганизмы, растения, животные и т.д.;

\*Психологические – воздействие на эмоциональную систему через обоняние, вкус, слух, прикосновение, зрение вызывающую положительную или отрицательную реакцию.

Основные составляющие , которые мотивируют человека к здоровому образу жизни:

- 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.

- Режим – это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Вопрос: можно ли считать здоровый образ жизни «индивидуальной системой поведения»?

 Каждый человек индивидуален и неповторим. Он индивидуален по своим наследственным качествами по своим стремлениям, и возможностям. В определенной степени окружающая человека среда (дом, семья и т.д.) носит индивидуальный характер, значит, система его жизненных установок и реализация замыслов носит индивидуальный характер. Все могут не курить, но многие курят; все могут заниматься спортом, но занимаются им очень мало людей; все могут соблюдать рациональный режим питания, но делают это единицы.

 Таким образом, для сохранения и укрепления здоровья каждый человек создает свой образ жизни, свою индивидуальную систему поведения, которая наилучшим

образом обеспечивает ему достижение физического, душевного и социального благополучия.

Для того чтобы сформировать систему здорового образа жизни, необходимо знать факторы, которые положительно влияют на здоровье человека. К ним можно отнести соблюдение режима дня, рациональное питание, закаливание, занятия физической культурой и спортом, доброжелательное отношение с окружающими.

Необходимо учитывать и отрицательные факторы, влияющие на здоровье человека, такие как: курение, употребление алкоголя и наркотиков, эмоциональная и психическая напряженность при общении с окружающими, а также неблагоприятная экологическая обстановка

1. **Закрепление нового материала:**

**Беседа**

- здоровье – это….

- Какие бывают виды здоровья?

- Перечислите основные факторы, которые влияют на здоровье.

- Какие выводы для себя вы сделали в процессе обсуждения темы сегодняшнего урока?

- Можно ли заставить человека захотеть быть здоровым?

1. **Подведение итогов урока:**

**Легенда.**

 Один китайский император династии Цинь заболел неизлечимой болезнью. Никто из врачей поднебесной не мог ему помочь, с каждым днем состояние императора ухудшалось. И вот кто- то из придворных посоветовал ему обратиться к одному молодому мудрецу. Когда император пришел к этому мудрецу и сказал, - «Вылечи меня!».

 Мудрец сказал «я не врач, я не лечу болезни, но я могу раскрыть **три причины,** из – за которых бывают вообще все болезни, и если ты будешь внимателен к тому, что я скажу, ты сможешь помочь себе сам». И вот император сел у ног мудреца и стал внимательно его слушать.

Первая причина начал говорить мудрец — это отсутствие цели и смысла жизни.

Вторая причина – наличие в душе пагубных мыслей и эмоций.

Третья причина – незнание законов вселенной.

Поэтому:

\*осознай, кто ты и для чего ты пришел в этот мир;

\*избавься от разрушительных мыслей;

\*познай истинные законы этого мира.

Только в этом случае ты сможешь обрести здоровье. Поскольку таким образом ты начнешь жить в гармонии со Вселенной, а она источник всего, в том числе радости, успеха и здоровья.

 Сегодня и сейчас Вы держите в своих руках свое будущее. И только вы сами ответственны за него. От ваших решений сегодня, зависит какими будете завтра, через месяц, через год и т.д.

Домашнее задание:

Составьте тест из 25 вопросов с предполагаемыми тремя ответами, один из которых верный выделяем галочкой или звездочкой. В тест включите основные причины отрицательно влияющие на состояние здоровья.

**Преподаватель**: Калинина Елена Михайловна