

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 2 г. Томари сахалинской области

Конспект
урока по ОБЖ
в 11 классе по теме:
«Здоровый образ жизни
молодёжи».

Выполнил:
преподаватель – организатор ОБЖ
Герба Сергей Васильевич

г. Томари
2016 г.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ МОЛОДЁЖИ

Цели: дать определение понятию «здоровый образ жизни»; обсудить проблему укрепления здоровья людей и продления их активной жизнедеятельности; подвести к самостоятельному выводу о том, что только сам человек формирует свой здоровый (или нездоровый) образ жизни; побудить учащихся к размышлению о состоянии своего здоровья.

Оборудование: плакат «Типы людей с различным риском заболеваний».

Ход урока I.

Организационный момент.

Учитель обращает внимание учащихся на мудрые мысли, написанные на доске под девизом: «Человек - украшение мира» (о красоте физической и душевной), которые служат эпиграфом к уроку.

Учащиеся читают:

- При мысли великой, что я человек, всегда возвышаюсь душою.

(В. А. Жуковский.)

• Много есть людей с красивой внешностью, которым, однако, нечем похвастать внутри.

(Ф. Купер.)

• Недовольство собою есть необходимое условие разумной жизни. Только это недовольство побуждает к работе над собою.

(Л. Н. Толстой.)

• Жизнь - это бесконечное совершенствование. Считать себя совершенным — значит убить себя.

(Ф. Геббель.)

Учитель. Как вы считаете, какое отношение имеют эти высказывания к теме нашего урока? Как связаны понятия: «Человек - здоровье - красота»?

Сегодняшняя тема урока посвящена актуальной проблеме поддержания, сохранения и приумножения здоровья на всех этапах жизненного пути человека, но в большей степени в период молодости.

II. Изучение новой темы.

1. В в о д н а я беседа.

Учитель предлагает ответить на следующие вопросы:

- Чего вы в первую очередь желаете себе?
- Чего вы в первую очередь желаете своим близким?
- Чего вы никогда не пожелаете своим врагам?

Учитель. Правильно, ответом на эти вопросы будет одно здоровье.

2. Объяснение понятия «здоровье».

Учитель. Здоровье - плод воздействия разнообразных факторов на уникальную систему природы «человек». Каждый человек должен уметь управлять своим здоровьем с учетом риска заболеваний и особенностей психологического, физиологического факторов.

Для самостоятельного управления здоровьем каждому необходимо уметь создать комфорт души и тела, что достигается определенным образом жизни, отношением к средствам оздоровления и исцеления от недугов.

Какое определение вы дадите понятию «здоровье»?

Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов.

Рассмотрим основные компоненты здоровья:
нравственное, социальное. Физическое.

Скажите, насколько тесно взаимосвязаны компоненты здоровья? (Компоненты здоровья тесно взаимосвязаны: если человек здоров физически, но испытывает психологический дискомфорт, он не может чувствовать себя отлично.)

От чего зависит здоровье человека? (Здоровье человека зависит от образа жизни, поведения, образа мыслей.)

Согласитесь ли вы с таким мнением: какова деятельность человека, таков и он сам, его природа и его болезни? Докажите свой ответ примерами.

Здоровье - главный дар, данный нам нашими предками и нерасточительно расходуемый нами - ими последователями. Как распорядиться этим бесценным (действительно бесценным - ведь нам он достаётся совершенно бесплатно) даром? Очень важно как можно раньше прийти к выводу и пониманию необходимости сохранения и умножения своего здоровья, а для этого надо очень мало. Учёные определяют такое стремление как движение в два шага.

1-й шаг - состоит в выборе жизненных установок, определении своих целей в жизни.

2-й шаг - это выбор путей для реализации тех жизненных установок и целей, которые, вы для себя определили в первом случае.

Сложно это? - Да, очень сложно.

Возможно выполнить это? - Да, возможно.

Надо только запомнить; что главное условие здорового образа жизни — личная заинтересованность человека. Необходимо понять, что ничего в жизни даром не дается. Что результат будет тем лучше и выше, чем раньше вы начнёте работать над собой.

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

Образ жизни - показатель, как условия жизнедеятельности человек реализует для своего здоровья. Здоровье человека в 60% зависит от образа жизни, в 20% - от окружающей среды, в 8% - от наследственности.

От рождения человек обладает определенными резервами здоровья, а длительность их использования зависит от самого человека (условий поведения, стиля, образа жизни).

При оценке здоровья используют 4 основных критерия:

1 - наличие или отсутствие хронических заболеваний;

2 — уровень достигнутого физического и нервно-психического развития;

3 - состояние основных систем организма - дыхательной, сердечно-сосудистой, выделительной, нервной и т. д.;

4- степень сопротивляемости организма внешним воздействиям.

Существует комплекс факторов, определяющих; как здоровье отдельного человека, так и общества в целом.

Какие это факторы на ваш взгляд? (Социально-экономические, определяемые

уровнем развития общества: производство, образование, медицина, характер питания, население, досуг и др.)

Почему в странах с разным уровнем социально-экономического развития показатели здоровья различаются?

Как факторы природной среды (климат местности, растительный и животный мир, космос, уровень солнечной активности) влияют на состояние здоровья? (Влияние этих факторов состоит в распространении определенных заболеваний в определенных географических зонах - рак кожи в зонах с высокой солнечной радиацией, зоб (щитовидная железа) - в районах с недостаточным содержанием йода в воде и т. д.)

С чем связано влияние биологических и психологических факторов? (С наследственностью, темпераментом и поведением человека, его телосложением, психологическим складом личности, то есть с тем, что характеризует врожденные свойства и индивидуальность человека.)

Совершенно верно. Эти факторы определяют условия жизни человека, сказывающиеся на его здоровье.

3. Компоненты здорового образа жизни и их характеристика.

Учитель. Основными компонентами здорового образа жизни являются:

- достаточная двигательная активность, обеспечивающая суточную потребность организма в движениях; закаливание, способствующее повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды и заболеваниям;

- рациональное питание, сбалансированное по набору жизненно необходимых веществ (белков, жиров, углеводов), витаминов и микроэлементов;

- соблюдение режима дня с учетом динамики индивидуальных биологических ритмов, гигиена умственного труда;

- личная гигиена;

- грамотное экологическое поведение;

- психогигиена, направленная на формирование умения управлять своими эмоциями и профилактику неврастенических состояний

- сексуальное воспитание, профилактика заболеваний, передающихся половым путем;

- отказа от вредных привычек – курения, употребления алкоголя и наркотиков;

- безопасное поведение дома, на улице и в школе, обеспечивающее предупреждение травм и отравлений.

4. Рекомендации по здоровому образу жизни. Учитель предлагает учащимся самостоятельно сформулировать рекомендации и советы по здоровому образу жизни.

ПРИМЕРНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

- Познай самого себя
- Содержи свое тело в чистоте.
- Хорошо ешь.
- Играй с осторожностью.
- Выбирай друзей правильно

- Содержи свой мир в чистоте.
- Научись говорить «нет».
- Лекарство – не игрушка.
- Проводи иммунизацию
- Если ты чувствуешь себя больным, обратись к врачу, родителям.

Учитель приводит некоторые цифры, свидетельствующие о росте заболеваемости среди молодежи. Молодёжью по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) считаются люди в возрасте от 16 до 29 лет, и таких на Земле сейчас насчитывается около 30 %. Так вот, заболеваемость этой категории за последние 5 лет увеличилась на 26,3 %. Смертность от неинфекционных заболеваний постоянно возрастает и достигает сейчас 83 %.

Причиной всех подобных заболеваний является отсутствие личной заинтересованности у молодёжи в здоровом образе жизни, заботе о продолжении своего рода.

Основными задачами курса ОБЖ в 11 классе поставим для себя следующие: привитие навыков здорового образа жизни, формирование осознанного отношения к своему здоровью, здоровью будущих детей, подготовка к дальнейшей деятельности на благо Отчизны.

III. Закрепление материала.

1. Фронтальный опрос.

Вопросы и задания:

- Что может повлиять на здоровье человека?
- Приведите примеры влияния на здоровье разных социально-экономических факторов.
- Проанализируйте, как социально-экономические факторы влияют на здоровье членов вашей семьи.
- Приведите примеры, как природные, биологические, психологические факторы влияют на здоровье.
- Как объясните выражение: «Хочешь иметь у себя здоровье - здоровайся со всеми»?

(П. К. Иванов.)

IV. Итог урока.

Учитель. Какое значение для здоровья человека имеет здоровый образ жизни? (Здоровый образ жизни является универсальным средством профилактики заболеваний, укрепления и сохранения здоровья.)

От чего зависит состояние здоровья человека? (Состояние здоровья зависит от психологического климата в семье, в школе; соблюдения режима дня, учебы и отдыха; рационального питания, отношения к табаку, алкоголю, наркотикам; соблюдения правил личной гигиены и др.)

Какие выводы можете сделать по теме сегодняшнего урока? (Практика показывает, что у многих людей, в особенности у молодежи, размылось, утратило ценность и цельность представление о здоровье. В сознании же многих людей оно накрепко связано именно с лечением.)

Но ведь лечить можно бесконечно, здоровья это не прибавит!

Между тем здоровье человека, в первую очередь, зависит, прежде всего, от условий и образа жизни. Необходимо выработать в себе привычку проявлять элементарную заботу о сохранении здоровья, об укреплении и создании его резервов.

Сберечь и увеличить резервы физического и психического здоровья людей — означает, без всякого преувеличения, приумножить потенциал могущества страны.

Домашнее задание: определить значение понятия «гигиена».