

Методическая разработка открытого урока  
по основам безопасности жизнедеятельности

тема: **«Здоровый образ жизни»**

10 класс

Разработал: Булдышкин В.П.

преподаватель-организатор ОБЖ и физической культуры

Цели урока:

Образовательная: 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.

Развивающая: формировать способность конструктивного взаимодействия с членами группы по достижению общей цели; развивать способность применения полученных знаний.

Воспитывающая: стимулировать интерес учащихся к проблемам своего здоровья.

1. Организационный момент.

Учитель обращает внимание учащихся на мудрые мысли: «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 считает, 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.

Сегодня на уроке мы продолжим говорить о здоровом образе жизни. В век технического прогресса и завоевания космоса, в эпоху рыночных отношений, как вы думаете, что для нас дороже всего? (ответы детей) Конечно- же, здоровье! Здоровье — человека-это главная ценность. Его не купишь ни за какие деньги. Люди почему –то не ценят то, что досталось им даром.

Например, здоровье, которое мы получаем от природы. Люди берут вещи, одежду, украшения. А здоровье- только тратят. Ленятся делать утреннюю зарядку, слишком много едят, портят глаза у телевизора и компьютера, курят и пьют алкоголь. В общем, как будто нарочно делают всё, чтобы здоровья стало меньше.

Работа в группах. (класс заранее поделен на 3 группы)

Поработаем в группах. Объясняем друг другу значение пословиц.

-Здоровье дороже денег.

-Здоров будешь- всего добудешь

-Крепок телом- богат делом

-Болен лечись, а здоров- берегись

-Сон-лучшее лекарство

-Живи разумом, так и лекаря не надо

-В здоровом теле, здоровый дух

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.

Итак, уважаемые учащиеся, давайте попробуем дать определение, что такое здоровье

Ученик. По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это полное духовное, физическое, социальное благополучие человека, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Учитель. Молодец. Правильно! Статистика утверждает, что здоровье человека зависит от: наследственности – 10%,  
медицинской поддержки – 20 %,  
окружающей среды – 20%,  
от здорового образа жизни – 50%.

Итак, что же такое «здоровый образ жизни»?

Ученик. ЗОЖ – индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Учитель. Вы абсолютно правы. А какие компоненты включает данная система поведения?

Ученик.

Правильное и сбалансированное питание;

Соблюдение режима труда и отдыха;

Двигательная активность;

Закаливание организма;

Отказ от вредных привычек;

Правильное и безопасное поведение дома, на улице, в общественных местах, на рабочем месте;

Учитель: рассмотрим основные компоненты здоровья, нравственное, социальное, физическое.

Физические составляющие здоровья

1. Состояние, при котором человек максимально удовлетворен возможностями своего тела, организма
1. Может преодолевать значительные физические и психические нагрузки и, при этом, сохранять работоспособность
1. Отсутствие хронических заболеваний, редкие проблемы с самочувствием
1. Здоровья хватает, чтобы зарабатывать достаточное количество материальных средств, чтобы содержать себя и семью, оказывать помощь другим людям, выполнять гражданский долг

Социальные составляющие здоровья

1. Наличие навыков учебной и трудовой деятельности
1. Наличие навыков свободно ориентироваться в потоке информации
1. Наличие навыков владения современными средствами коммуникаций (компьютером, Интернетом, телефоном, средствами транспорта и др.)
1. Наличие навыков коммуникативного общения (умение обратиться, написать заявление, устроиться на работу, познакомиться с людьми и т.д.)

1. Наличие способности адаптироваться к требованиям общества и государства, при этом не утрачивая собственной индивидуальности

Духовные составляющие здоровья

Наличие способности жить в полной гармонии со своей совестью, требованиями семьи, общества, государства, духовными, юридическими законами и традиционными представлениями о нравственности

Скажите, насколько тесно взаимосвязаны компоненты здоровья?

Ученик

Компоненты здоровья тесно взаимосвязаны: если человек здоров физически, но испытывает психологический дискомфорт, он не может чувствовать себя отлично.

Учитель

От чего зависит здоровье человека?

Ученик

Здоровье человека зависит от образа жизни, поведения, образа мыслей.

Учитель

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.

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?

Ученик

Социально-экономические, определяемые уровнем развития общества: производство, образование, медицина, характер питания, население, досуг и др.

Учитель

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?

Ученик

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.

Учитель

С чем связано влияние биологических и психологических факторов?

Ученик

С наследственностью, темпераментом и поведением человека, его телосложением, психологическим складом личности, то есть с тем, что характеризует врожденные свойства и индивидуальность человека.

Учитель

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

Учитель. Верно. А сейчас предлагаю вам проанализировать следующие проблемы.

1-я группа работает над проблемой «Мой выбор – не курить»,

2-я группа – «Мой выбор – не употреблять алкоголь»

3-я группа – «Мой выбор – нет наркотикам».

(учащиеся выдвигают свои взгляды)

Мнения учащихся 1-й группы:

Аргументы «ЗА»:

«Молодежь курит, потому что хочет выглядеть взрослым, зрелым и умным».

«Не «отстать» от своих сверстников, потому что, это «модно».

«Табак помогает собраться с мыслями и найти правильное решение».

«Сигареты с «фильтром» почти безопасны для здоровья».

«Запрет на курение нарушает права человека».

«Курение помогает похудеть»

Аргументы «против»:

«90 % заболевших раком легкого – злостные курильщики».

«Курение ослабевает внимание и работоспособность».

«От табачного дыма страдают также и рядом стоящие некурящие люди».

«Капля чистого никотина убивает лошадь».

«В табачном дыме содержатся вредные вещества – синильная кислота и угарный газ».

«От табака лицо человека становится бледной от кислородного голодания, а зубы желтеют от табачной смолы».

«От табака страдает плод у будущей матери».

Мнения учащихся 2-й группы: «мой выбор – не принимать алкоголь».

Аргументы «ЗА»:

«Алкоголь снимает стресс».

«Так сложилось, что наш народ не обходится без застолья с алкоголем. Все праздники, свадьбы, поминки проходят под веселым хмельком».

«Наш алкогольный продукт лучший в мире»

«Алкоголь согревает, особенно в холодном климате».



«Алкоголь снимает многие болезни».

«Употребление алкоголя дает легкость и раскованность в общении, позволяет забыть о многих проблемах».

Аргументы «ПРОТИВ»:

«Алкоголь повреждает интенсивно развивающийся в подростковом возрасте головной мозг, а в первую очередь структуры, отвечающие за функции памяти».

«До 70% выпускаемого в России пива контролируется иностранным капиталом».

«Алкоголь разрушает печень, а печень очищает организм от вредных веществ. При длительном употреблении алкоголя развивается хронический гепатит и цирроз печени».

«От чрезмерного употребления алкоголя погибли многие известные актеры, спортсмены, деятели культуры».

Мнения учащихся 3-й группы: «Мой выбор – жить без наркотиков»

Аргументы «ЗА»:

«Хирург, начиная операцию, не обходится без наркоза».

«Наркотики в малых количествах безопасны для организма, т.к. они содержатся в кофе и чае».

«Многие врачи прописывают больным лекарства, содержащие наркотики».

Аргументы «ПРОТИВ»:

«Редко наркоманы доживают до 40 лет».

«Многие преступления совершаются в состоянии наркотического опьянения».

«Приобретение, употребление, хранение и сбыт наркосодержащих веществ – преступление».

Учитель. Обратите внимание. Что же написано на доске? Совпадают ли ваши мнения с мнениями других людей?

(учащиеся читают записи на доске).

Употребление делает тебя нездоровым (например, курение ослабевает возможности дыхания);

Делает тебя непривлекательным (желтые зубы при курении, затуманенный взгляд при приеме алкоголя);

Стоит тебе денег;

Может привести к нарушению закона (вождение автомобиля в нетрезвом виде, хулиганство и т.д.);

Может подорвать доверие к тебе (не выход на работу из-за употребления алкоголя, ненадлежащее исполнение своих обязанностей);

Может погубить тебя (из-за передозировки, из-за отравления, о т рака или цирроза печени и т.д.)

Но, даже соблюдая элементы ЗОЖ, все ли мы делаем так? Из приведенных ниже суждений выберите наиболее на ваш взгляд правильные:

1. Самый лучший способ быть в хорошей форме – каждый день делать зарядку с большой нагрузкой.

А. верно. Б. неверно.

2. Чем больше разрабатывать мышцы, тем слабее они становятся.

А. верно. Б. неверно.

3. Вы не можете переусердствовать в занятиях спортом: чем больше вы занимаетесь, тем лучше.

А. верно. Б. неверно.

4. Эффект от спортивных упражнений наступает тогда, когда вы начинаете задыхаться. Выполняя их.

А. верно. Б. неверно.

5. Заниматься упражнениями одинаково хорошо и в тепле, и на холоде.

А. верно. Б. неверно.

6. Можно приобрести хорошую форму и поддерживать ее, занимаясь спортом всего лишь несколько минут в неделю.

А. верно. Б. неверно.

7. Если вы будете интенсивно и постоянно заниматься спортом, то у вас будут сильные мышцы.

А. верно. Б. неверно.

8. Для того, чтобы окрепнуть, необходимо, делая зарядку, постоянно увеличивать нагрузку.

А. верно. Б. неверно.

9. Вы не должны отказаться от вашего обычного комплекса упражнений, если не зажила травма.

А. верно. Б. неверно.

(слайд8)

Соотнесите свои ответы с рекомендациями ученых (слайд 10)

1. неверно. Вашим мышцам необходимо время, чтобы отдохнуть от большой нагрузки. Лучше всего менять программу: в один день делать легкую зарядку, а в другой – увеличить нагрузку.

2. неверно. Что касается мышц то, если вы постоянно разрабатываете их, это идет им только на пользу. Многие из того, что мы считаем старением, на самом деле вызвано не перенапряжением мышц, а недостатком нагрузки на них.

3. неверно. Если вы слишком переусердствуете в упражнениях, то это может привести к различным травмам. Занимайтесь спортом не чаще трех-четырех раз в неделю.

4. неверно. Никогда не доводите себя до такого состояния, когда не будет хватать воздуха. Это может повредить здоровью.
5. неверно. При жаркой погоде вы быстро теряете силы и ослабеваете: увеличивается нагрузка на сердце.
6. неверно. Хотя делать зарядку даже несколько минут в неделю лучше. Чем не делать вообще. Для того, чтобы быть в хорошей форме, вам необходимо заниматься спортом как минимум по 30 минут три раза в неделю.
7. верно. Да, это известный метод тренировки. Для того, чтобы вы становились сильнее и выносливее, нужно увеличить нагрузки на тело, иначе оно привыкнет к предыдущей программе, которую все легче и легче со временем будет выполнять.
8. верно. Прислушивайтесь к своему телу и поддерживайте себя в форме, выполняя упражнения, которые не повредят травмированным местам.

Рекомендации по здоровому образу жизни.

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

## ПРИМЕРНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

1. Познай самого себя
2. Содержи свое тело в чистоте.
3. Хорошо ешь.
4. Играй с осторожностью.
5. Выбирай друзей правильно
6. Содержи свой мир в чистоте.
7. Научись говорить «нет».
8. Лекарство – не игрушка.

Если ты чувствуешь себя больным, обратись к врачу, родителям.

### III.Рефлексия.

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

### IV.Заключительная часть.

Напишите о своем отношении к проблеме урока. Насколько актуален и интересен он для вас.

### V.Домашнее задание.

Подготовить собственную модель ведения здорового образа жизни