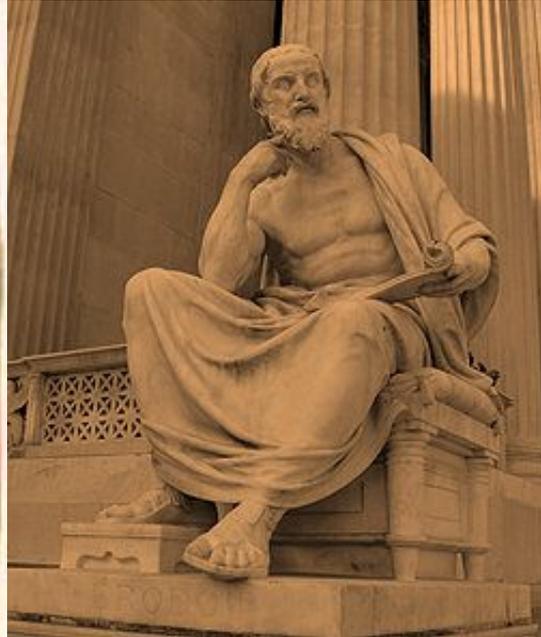


**Открытый урок по биологии в 9 классе**

**Тема:  
«Здоровое питание»**



**Дзиева Венера Руслановна  
Учитель биологии  
МКОУ СОШ №6  
г.Беслана РСО – Алания**



*“Когда нет здоровья, молчит  
мудрость, не может  
расцвести искусство, не  
играют силы, бесполезно  
богатство и бессилён разум”.*  
*Геродот.*

**Цель урока:** убедить учащихся в необходимости наблюдать и анализировать своё состояние здоровья и вести здоровый образ жизни, формировать понятие «здоровое питание».

### **Задачи урока:**

**Образовательные** – способствовать расширению представления о здоровом образе жизни и формированию умений систематизировать и анализировать информацию, которую учащиеся получают на уроках биологии и из средств массовой информации, познакомить учащихся с принципами здорового питания.

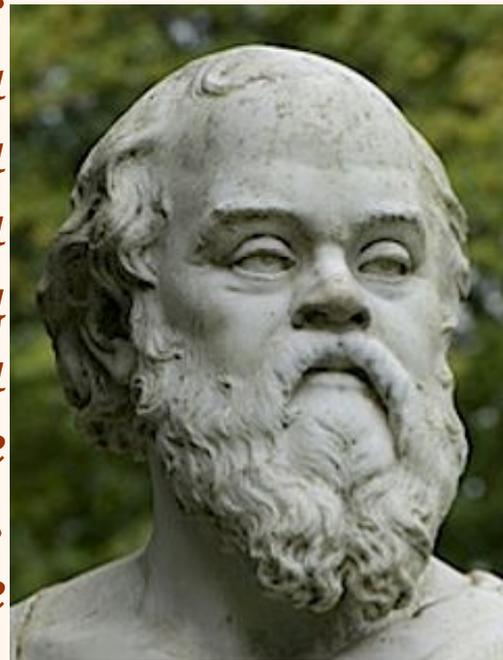
**Развивающие** – развивать творческое мышление учащихся, умение излагать свое мнение, обсуждать, делать выводы, сотрудничать, работать с источниками информации.

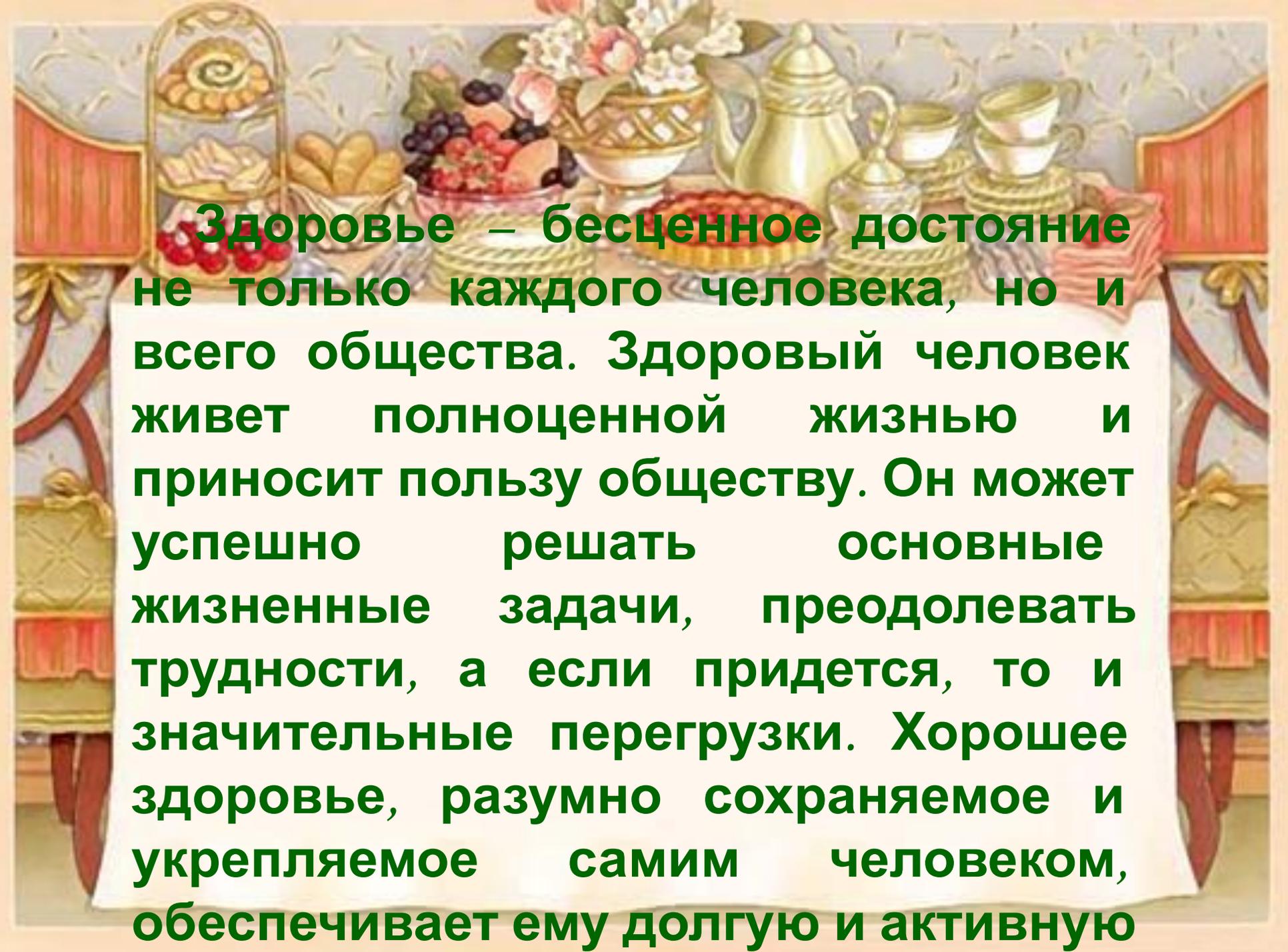
**Воспитательные** – воспитывать чувство ответственности за своё состояние здоровья и других, за работу в группе учащихся.

# Вопросы:

1. **Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья?**
2. **Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы?**
3. **Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера?**
4. **Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 1000 человек?**
5. **Правда ли, что бананы поднимают настроение?**
6. **Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма?**
7. **Правда ли, что есть безвредные наркотики?**
8. **Отказаться от курения легко?**
9. **Правда ли, что молоко полезней йогурта?**
10. **Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги?**
11. **Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию?**
12. **Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год?**
13. **Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой?**
14. **Правда ли, что ежедневно надо выпивать 2 стакана молока?**
15. **Правда ли, что ребенку достаточно спать ночью 8 часов?**

*Однажды Сократа спросили:  
«Что является для человека  
наиболее ценным и важным  
в жизни – богатство или  
слава?» Великий мудрец  
ответил: «Ни богатство, ни  
слава не делают еще  
человека счастливым.  
Здоровый нищий счастливее  
больного короля!»*



A detailed illustration of a still life scene. In the center, a white teapot and several white teacups are arranged on a table. To the left, a wicker basket is filled with various fruits, including grapes, strawberries, and apples. To the right, another wicker basket contains bread. In the background, a vase holds a bouquet of flowers. The scene is set against a light-colored wall with a patterned border. The text is overlaid on a white rectangular area in the foreground.

**Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровый человек живет полноценной жизнью и приносит пользу обществу. Он может успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную**



*Проблема сохранения и укрепления здоровья населения страны сегодня актуальна и глобальна. Особую тревогу вызывает ухудшение здоровья подрастающего поколения. В этом возрасте формируется репродуктивный, интеллектуальный, трудовой, военный потенциал страны. Поэтому знание основ здорового образа жизни, воспитание ценностного отношения к своему здоровью – наиболее верный путь решения проблемы здоровья всего населения. Здоровье закладывается в детстве, любое отклонение в развитии организма, любая болезнь сказывается в дальнейшем на состоянии здоровья взрослого человека. Здоровье человека зависит от целого комплекса определенных факторов: наследственности; окружающей среды – природной и социальной; уровня культуры; образа жизни индивида, его привычек и пристрастий. При этом, по мнению ученых, доля влияния образа жизни человека на здоровье оценивается в 50 %.*

- 
1. **Чего в первую очередь желаете себе?**
  2. **Чего вы в первую очередь желаете своим близким?**
  3. **Чего вы никогда не пожелаете своим врагам?**

**ЗДОРОВЬЯ**

# Что такое здоровье?

**Здоровье – это не только отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.**

- 1. А от чего зависит здоровье человека?**
- 2. Что вы понимаете под здоровым образом жизни?**



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

**Здоровый образ жизни – это оптимальная организация своей жизнедеятельности изо дня в день, поведение человека, обеспечивающее его собственное здоровье и здоровье окружающих людей.**

**Гиппократ сказал: «Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь вам дается только один организм. Если вы полагаете, что поскольку здоровы сейчас, то будете здоровы всегда, вы ошибаетесь».**



Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Не кажется ли вам, что можно сохранить своё здоровье, если проследить за характером питания. Жизнедеятельность организма протекает нормально только тогда, когда он получает извне достаточное количество энергии (в виде белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов и воды) и при этом соблюдается их строгое соотношение. Все продукты поделены на две большие группы: животного и растительного происхождения.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №2

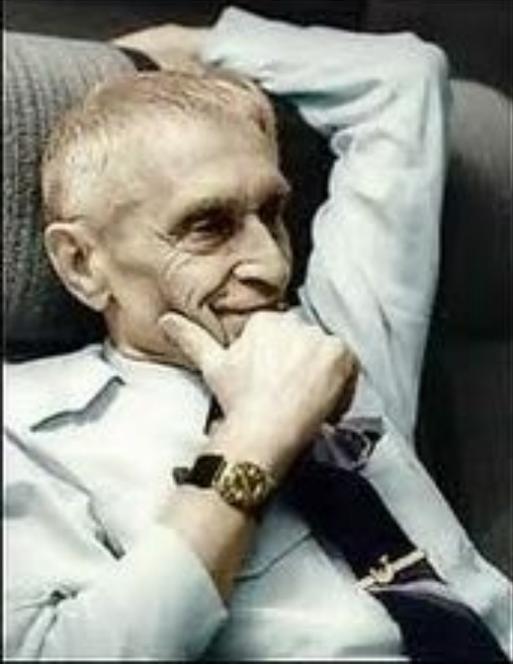
Каждому человеку для нормальной работы необходимы белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и вода, которые должны поступать вместе с пищей. Построить пирамиду здорового питания, состоящую из 5 групп пищевых продуктов.

**• *Важно помнить два принципа:***

- Ежедневно организм должен получать все необходимые пищевые вещества.
- Количество пищевых веществ должно соответствовать индивидуальной суточной потребности человека в энергии.



**Действительно, наше здоровье во многом зависит от нас самих. Когда человек чувствует себя здоровым, физически крепким, то многие препятствия психологического характера преодолеваются гораздо легче. Возникает чувство уверенности в себе, а это очень важно в наше время. Ни государство, ни медицинская наука, ни сеть поликлиник и больниц, ни усилия медицинских работников не смогут сделать человека здоровым, если он сам не позаботится о своем здоровье.**



# **Николай Михайлович Амосов**

( 06.12.1913 - 12.12.2002 )

*Хирург-кардиолог, русский писатель, автор новаторских методик в кардиологии, автор дискуссионных работ по геронтологии, проблемам искусственного интеллекта и рационального планирования общественной жизни.*

*Есть у всех свои проблемы,  
Но здоровье непременно,  
Стать важнее всех для вас должно.  
Нет! Скажите тем привычкам,  
Что мешают жить отлично,  
И да будет так заведено!*

**Н.М.Амосов**



**Приятного аппетита!**

