

МОУ «Дороховская средняя общеобразовательная  
школа»

Урок по предмету *«Основы безопасности  
жизнедеятельности»* в 10 классе

Тема урока:

**«Не будь врагом себе! Выбирай  
здоровый образ жизни!»**



# Цель урока:

- *Формирование отрицательного отношения к вредным привычкам (курению, алкоголю, наркотикам), воспитание у учащихся ответственности за свое здоровье.*

**ЗДРАВСТВУЙТЕ!**

# печальная статистика

- На каждую **тысячу** родившихся малышей **до 900** имеют какие-либо врожденные дефекты.



- Среди первоклашек последних лет **90-95%** уже обременены «букетом» хронических болезней, а сколько еще прибавится за 11 школьных лет!



- В начале XX в. количество не пригодных к службе в армии призывников было всего **10%**, к середине столетия- **50%**, а сейчас- **80%**.



По данным Департамента образования г. Москвы, **52,3%** ребят хронически больны, **12%** из них страдают артериальной дистонией. Еще **12%**-воспалением верхних дыхательных путей, включая тонзиллит, фарингит и синусит. Нарушения опорно-двигательного аппарата имеются у **11,5%**, а у **7,5%** детей плохое зрение.



- Всероссийская диспансеризация 2002 г., в ходе которой обследовали 30 млн. детей, дала тревожные результаты: здоровы лишь **33%** ребят, **51%** имеют отклонения в здоровье, у **16%** хронические патологии.



# что такое здоровье?

- - Здоровье - это когда тебе хорошо.
- - Здоровье - это когда ничего не болит.
- - Здоровье - это от слова «здорово».
- - Здоровье - это красота.
- - Здоровье - это сила и т.д.
- Всемирная организация здравоохранения «Здоровье - это не только отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия».

# ОСНОВНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ

– Здоровье;

– Деньги;

– Труд;

– Семья;

– Дружба;

– Слава;

– Уважение;

– Образование;

– Свобода;



# слагаемые здоровья



# Факторы, разрушающие здоровье



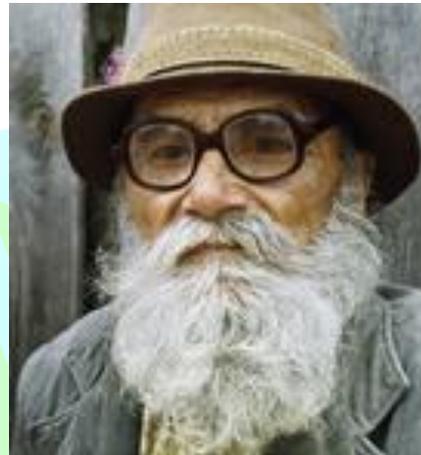
«Что больше всего волнует в поведении детей в  
возрасте от 10 до 17 лет»

- Курение – 35 %
- Употребление алкоголя - 20 %
- Наркотики – 15 %
- Внешний вид – 12 %
- Занятость подростков -11 %
- Агрессивность -7 %

# Тест «Мое здоровье»



# факторы продолжительности жизни, зависящие от воли человека



# социальный проект

- Подготовительный.
- Основной (реализация проекта).
- Заключительный (анализ результатов).
- Этап последствий.



**Тема подпроекта для 1-й группы:** «влияние курения на подростковый организм».

**Цель:**

- Узнать новые сведения по данной теме.
- Сформировать отрицательное отношение к табакокурению.

**Тема подпроекта для 2-й группы:** «Детский и подростковый алкоголизм».

**Цель:**

- разъяснить, как влияет алкоголь на здоровье подростка.
- рассказать о болезнях, связанных с употреблением алкоголя.

**Тема подпроекта для 3-й группы:** «Наркомания – болезнь или ».

**Цель:**

- Формировать знания учащихся о наркомании.
- Формировать знания о способах заражения заболеваний, передающихся половым путем.
- Уметь распознавать ситуации, рискованные для заражения инфекционными заболеваниями.

# Практическая работа

## Защита проектов



# Тест «Мое долголетие»

*Возьмем число 72.*

*Из него нужно будет вычитать или прибавлять к нему набранные в результате твоих ответов очки.*

1. Если ты мужчина, вычти из **72 - 3**, а если женщина, прибавь **+ 4**, т.к. женщины в среднем живут на **7** лет дольше мужчин.
2. Если ты живешь в городе с населением более 1 млн. человек, вычти **2** года.
3. Если ты планируешь в будущем заниматься умственным трудом, отними **3**, если физическим - прибавь **3**.
4. Если занимаешься спортом пять раз в неделю не менее 30 мин, прибавь **4**, если 2-3 раза - прибавь **2** года.
5. Если ты в будущем собираешься вступить в брак, добавь **5** лет, если нет - то вычти **по одному** году за каждые 10 лет холостой жизни, начиная с 25-летнего возраста.

- **6.** Если ты постоянно спишь более 10 ч, вычти **4** года, если по 7-8 часов - ничего не вычитай.
- **7.** Если ты плохо спишь, отними **3** года. Накопившаяся усталость, как и слишком продолжительный сон,- признаки плохого кровообращения.
- **8.** Если ты нервный, вспыльчивый, агрессивный человек, отними **3** года, если спокойный, уравновешенный,- добавь
- **9.** Если ты счастлив, добавь 1 год, если несчастлив, отними **2**.
- **10.** Если собираешься получить среднее образование, добавь **1** год, если высшее - добавь **2**.

- **11.** Если кто-то из твоих бабушек или дедушек дожил до 85 лет, прибавь **2** года, если кто-то из них скоропостижно скончался (от инсульта, инфаркта, и т.д.), не дожив до 50 лет, отними сразу **4** года.
- **12.** Если кто-то из твоих родственников, не дожив до 50 лет, умер от инфаркта, рака и т.д., отними- **3** года.
- **13.** Если ты выкуриваешь больше трех пачек сигарет в день, отними **8** лет, если одну пачку в день, отними **6** лет, если меньше пачки – **3** года.
- **14.** Если каждый день ты выпиваешь, хоть каплю спиртного, вычти **1** год.
- **15.** Если твой вес превышает нормальный для твоего возраста и роста на 20 кг, вычти **8** лет, если на 15- 20- то **4** года, если на 5-15- вычти **2** года.



# карта выбора

Я выбираю  
Здоровый  
образ жизни



Я выбираю .....

# здоровье - основа благополучной жизни, успешной карьеры



***Легче зажечь одну  
маленькую свечу,  
Чем клясть  
темноту...  
/Конфуций/***



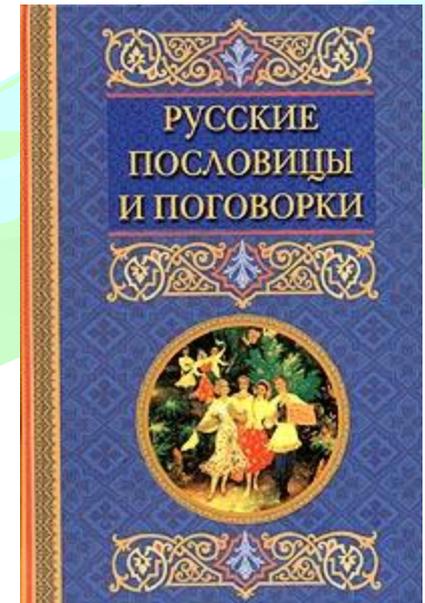
всем спасибо!



будьте здоровы!

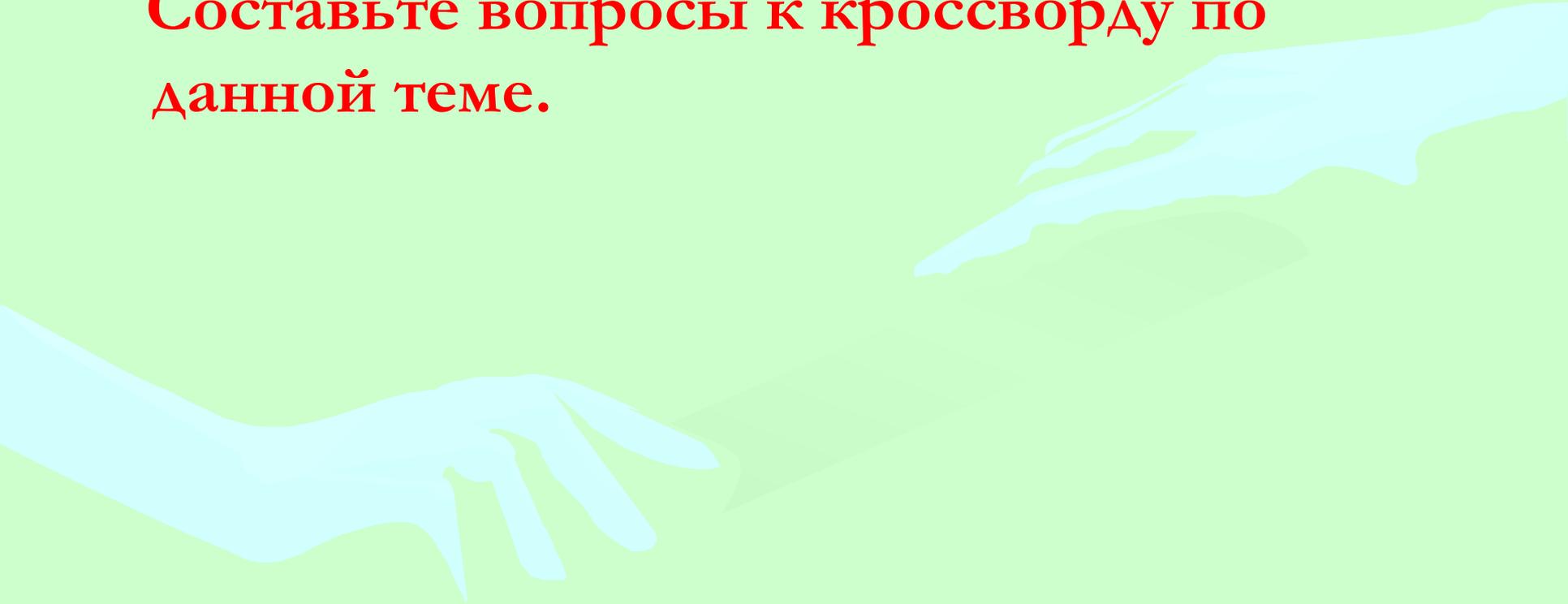
# Народная мудрость

- 1. **Здоровье** не купишь – его разум дарит.
- 2. **Здоровье** дороже денег:
- 3. **Здоров** буду – денег добуду.
- 4. Береги платье снову, а
- **здоровье** смолоду.



# Домашнее задание

Составьте вопросы к кроссворду по данной теме.



# Кроссворд «Не будь врагом себе! Выбирай здоровый образ жизни!»

			1	<b>З</b>	а	к	о	н		
2	с	е	р	<b>д</b>	ц	е				
		3	б	<b>о</b>	л	е	з	н	ь	
	4	н	а	<b>р</b>	к	о	т	и	к	
5	а	л	к	<b>о</b>	г	о	л	ь		
			6	<b>в</b>	о	з				
		7	п	<b>ь</b>	я	н	с	т	в	о
8	к	у	р	<b>е</b>	н	и	е			
								29		