

МБОУ «Гимназия им.И.Сельвинского»

**Презентация. ОБЖ. 8 класс
Тема «Здоровый образ жизни».**

**Разработал: учитель ОБЖ Миненко
Виктор Владимирович**



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.

«Человек-украшение мира»

- *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.)

Объяснить 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.

Статистика утверждает, что здоровье человека зависит от:

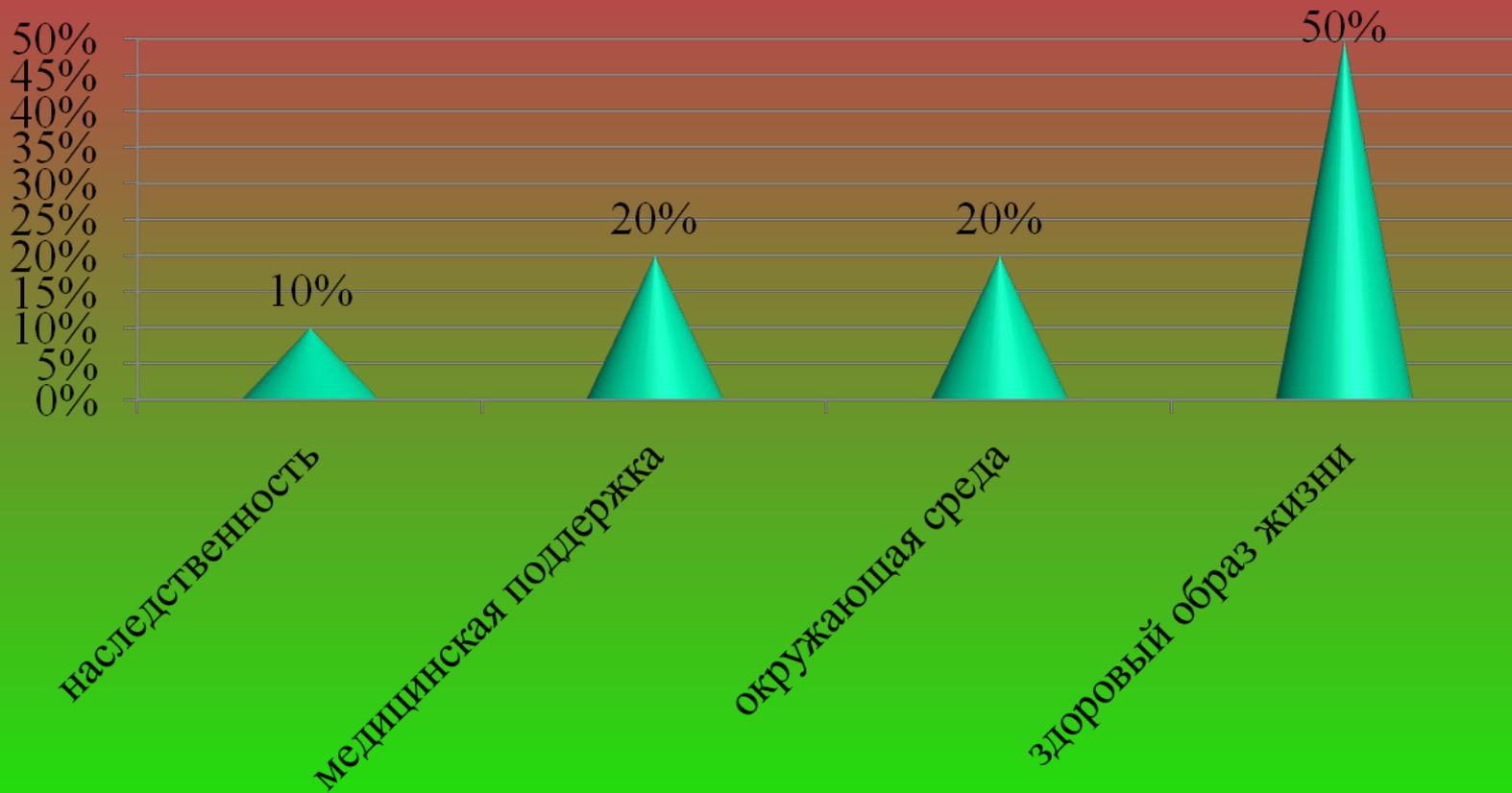
наследственности – **10%**,

медицинской поддержки – **20 %**,

окружающей среды – **20%**,

от здорового образа жизни – **50%**.

Статистика утверждает, что здоровье человека зависит от:



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



Физические составляющие здоровья

Состояние, при котором человек максимально удовлетворен возможностями своего тела, организма.

Может преодолевать значительные физические и психические нагрузки и, при этом, сохранять работоспособность.

Отсутствие хронических заболеваний, редкие проблемы с самочувствием.

Здоровья хватает, чтобы зарабатывать достаточное количество материальных средств, чтобы содержать себя и семью, оказывать помощь другим людям, выполнять гражданский долг.

Социальные составляющие здоровья

Наличие навыков учебной и трудовой деятельности.

Наличие навыков свободно ориентироваться в потоке информации.

Наличие навыков владения современными средствами.

коммуникаций (компьютером, Интернетом, телефоном, средствами транспорта и др.).

Наличие навыков коммуникативного общения (умение обратиться, написать заявление, устроиться на работу, познакомиться с людьми и т.д.).

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

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.

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».

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.

Соотнесите свои ответы с рекомендациями ученых:

1. 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. 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. Если вы слишком переусердствуете в упражнениях, то это может привести к различным травмам. Занимайтесь спортом не чаще трех-четырёх раз в неделю.
4. Никогда не доводите себя до такого состояния, когда не будет хватать воздуха. Это может повредить здоровью.
5. При жаркой погоде вы быстро теряете силы и ослабеваете: увеличивается нагрузка на сердце.
6. 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. 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. Прислушивайтесь к своему телу и поддерживайте себя в форме, выполняя упражнения, которые не повредят травмированным местам.

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

Заключительная часть.

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

Домашнее задание.

Подготовить собственную модель ведения здорового образа жизни