

КГАОУ «Школа космонавтики»

ОБЖ

9 класс

Тема урока «Семья и здоровый образ жизни человека»



(параграф 10.2)

**Разработал преподаватель ОБЖ
Бруннер Анатолий Николаевич**

Ключевые понятия для повторения

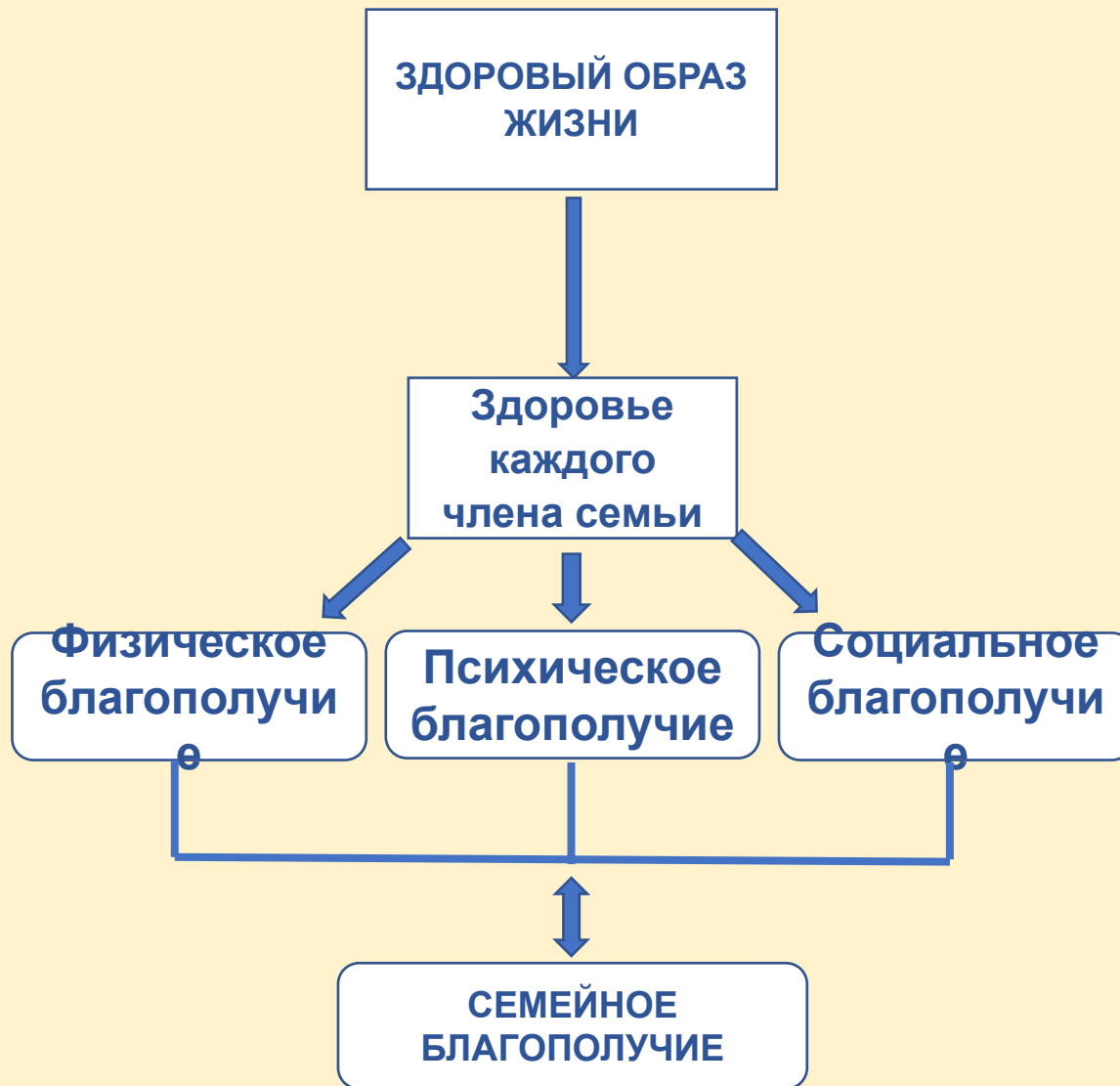
Семья – это малая социальная группа, основанная на браке мужчины и женщины, характеризующаяся общностью быта, интересов, взаимной заботой, помощью и моральной ответственностью.

Здоровье – это состояние полного физического, психического (духовного) и социального благополучия.

Репродуктивное здоровье – составляющая здоровья человека и общества, характеризующая их способность создать и реализовать необходимые условия для рождения ребёнка и воспитания здорового поколения.

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.





Реализация каких потребностей и функций семьи обеспечивает физическое, психическое (духовное) и социальное благополучие?

- 1. Желание любить и быть любимым** — это главная потребность человека и основная функция семьи. И легче всего ее реализовать в семье. В семье идеальные условия для проявления любви, заботы о других. (Проявление духовного благополучия членов семьи)
- 2. Потребность и способность рождения здоровых детей**, продолжения своего рода, своей фамилии, рождение новых членов общества. (Проявление физического, репродуктивного здоровья родителей).
- 3. Воспитание детей – одна из главных функций семьи.** Гармоничное развитие детей, формирование лучших человеческих качеств. Мотивация к труду и достижениям. Взаимное духовное обогащение. Воспитывая детей, родители самореализуются, удовлетворяют индивидуальные потребности в отцовстве и материнстве.
- 4. Эмоциональная поддержка** — заключающаяся в удовлетворении потребностей в уважении, признании, психологической защите. Данная функция обеспечивает эмоциональную стабилизацию членов общества, содействует сохранению их психического здоровья.
- 5. Удовлетворение материальных потребностей** (безопасный дом, комфортные бытовые условия, здоровое питание, одежда и др.).

6. Решение хозяйственно-бытовых задач (ремонт, стирка, уборка, покупка продуктов, приготовление пищи и т.д.).

7. Первичный социальный контроль - обеспечение выполнения социальных норм членами семьи, в особенности теми, кто в силу различных обстоятельств (возраст, заболевание и т. п.) не обладает в достаточной степени способностью самостоятельно строить свое поведение в полном соответствии с социальными нормами.

8. Проведение досуга (досуг буднего и выходного дня, отпуск). В ходе выполнения семьей этой функции обеспечивается восстановление затраченных в труде физических сил, восстановление здоровья.

В семье, каждый учится думать о других, иногда приходится отказываться от своих интересов ради интересов тех, кто рядом.

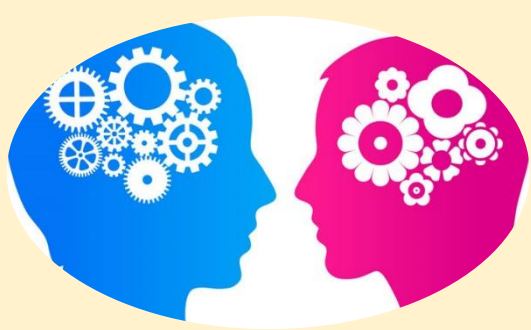
Семья - это школа любви. В благополучной семье любовь от года к году возрастает. Таким образом, семья - это институт, идеально подходящий для достижения людьми их подлинного, единственно верного смысла жизни - достичь совершенной любви.

Даже счастливые на первый взгляд семьи часто рушатся из-за досадного недопонимания, если оно копится годами. Психологи считают, что одна из причин такого финала – в нашем неумении смотреть на семейную жизнь глазами партнера.

Для семейного благополучия важно уметь общаться с лицами противоположного пола, знать психологические особенности поведения мужчин и женщин. Это поможет находить взаимопонимание в любых ситуациях и в любом возрасте.

Брак – это определенное умение гармоничного взаимодействия партнеров - искусство быть вместе.

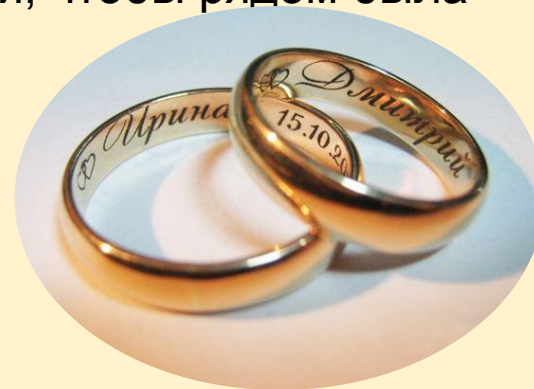


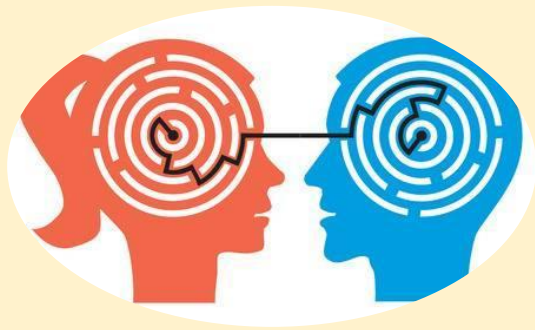


Некоторые психологические особенности женщины, которые необходимо учитывать мужчине.

1. Переменчивость, во многом связанная с гормональным строем - одна из важнейших особенностей женщин.
2. Внутренняя потребность в общении, даже просто так, ради удовольствия (мужчине нужно быть готовым выслушивать свою жену).
3. Женщине часто, чтобы сформулировать свою главную мысль, нужно проговорить все, что в ней было. Поэтому мужчине не следует требовать от женщины ясности сразу.
4. Если женщина «разошлась» эмоционально, то мужчине не стоит взывать её к логике, а лучше переждать, когда эмоциональная буря пройдет.
5. Когда женщина расстроена, она хочет, чтоб о ней позаботились. Мужчине нужно просто быть рядом, обнять, дать выговориться – и только после этого переключить на что-то более позитивное.

6. Из-за эмоциональности женщин, мужчинам трудно с ними спорить. Если вопрос спора не важный – лучше женщине уступить. Если спор касается чего-то принципиально важного, целесообразно гасить эмоции, пережить их и продолжать держаться в разговоре своей линии.
7. Женщине нужны доказательства любви каждый день.
8. Женщина может легко одновременно внимательно слушать мужчину и заниматься другими делами.
9. На любом этапе развития семьи для женщины важно, что бы мужчина говорил ей что-то хорошее, доброжелательное, оказывал знаки внимания. Женщина так устроена, что ей нужна словесная поддержка.
10. Для большинства женщин понятие «любить и быть вместе» может означать: желание быть в центре жизни любимого мужчины или ни шага от меня (*а как разумно, смотри фото - у каждого должен быть свой ритм, и при этом быть вместе*)
11. Чаще всего женщина меняет себя в лучшую сторону рядом с мудрым и сильным мужчиной. Нужно быть таким мужчиной, чтобы рядом была самая прекрасная на свете женщина!





Некоторые психологические особенности мужчины, которые необходимо учитывать женщине.

1. Мужчины любят глазами, поэтому предпочитают привлекательную внешность.
2. Мужчины в большей степени дорожат своей свободой. Входить в мужское пространство нужно постепенно, аккуратно, шаг за шагом.
3. Мужчине привычнее мыслить рационально. Женщине лучше прямо говорить о том, что она хочет.
4. Для мужчины очень важно самоутвердиться на работе, в профессии, тогда он гораздо мягче становится в семье. (Женщине не нужно ревновать мужчину к работе).
5. Для мужчины на генетическом уровне важно принимать стратегически важные для семьи решения. Мудрая женщина может направить любимого, но никогда не примет за него решение.
6. Мужчины более рациональные, хладнокровные и спокойные, более способные к логическим рассуждениям.

Психологические особенности мужчины (продолжение)

7. В стрессовой ситуации мужчина предпочитает побыть в одиночестве. Не стоит пытаться развести мужчину на рассказ о проблемах.

8. Привязанность мужчины, в отличие от женщин, устроена по принципу резинки. Чем больше она натягивается, тем с большей силой его к женщине тянет. Если мужчина отдалился, не стоит сразу паниковать.

9. Мужчина ждёт восхищения. Когда мужчина слышит слова похвалы от своей женщины, он верит в свою особенность и готов сворачивать горы.

10. Мужчине крайне необходимо поддерживать общение с такими же представителями мужского пола. Важно позволять ему иметь своё пространство, интересы и свой круг общения.

11. Если мужчина заболел, то вся Вселенная должна крутиться вокруг него. Не стоит высмеивать его «предсмертное состояние», лучше даже немного подыгрывать больному мужчине и проявить максимум заботы.



Знания, умения и навыки, прививаемые ребёнку в семье, с целью формирования здорового образа жизни:

- знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, класс, улица, дорога, лес) безопасна для жизни;
- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания, понимание значения определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;



семья должна привить ребёнку (продолжение):

- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стоп, органов зрения, слуха и других;
- знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;
- знание правил сохранения здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;
- знание лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни.



Критерии эффективности воспитания ЗОЖ:

- положительная динамика физического состояния ребенка;
- уменьшение заболеваемости;
- формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
- снижение уровня тревожности и агрессивности.

*Здоровый ребёнок- залог
будущего!!!!*



Почему сегодня так остро стоит вопрос о создании полноценной, здоровой семьи?

Только здоровая семья может стать национальным достоянием общества. А для этого необходимо формировать здоровый образ жизни и, прежде всего это следует начинать с самого рождения ребёнка.

«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!"



Домашнее задание

Прочитать параграф 10.2 и устно ответить на вопросы в конце параграфа.

Для особенно любознательных - «Проблемы взаимоотношений в молодой семье» по ссылке: <http://www.realove.ru/main/family?id=263>

«Выполнение
домашнего задания -
залог успешной учёбы»

