

«Я выбираю здоровый образ жизни»

Урок-викторина по ОБЖ для 9-х классов.

*Выполнила учитель ОБЖ МОУ СОШ №7
г.о. Шуя Ивановской области
Костина Наталья Вячеславовна*

Цель: В игровой форме актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью и ЗОЖ.

Задачи:

1. Развивать сознательное отношение к своему здоровью – как норме поведения, потребность в соблюдении правил ЗОЖ.
2. Показать значимость полезных привычек для укрепления здоровья человека.
3. Воспитывать активную жизненную позицию в положительном отношении к здоровью как величайшей ценности.

Правила игры

В игре участвует весь класс, каждому участнику нужно ответить на один вопрос, который достался ему в ходе жеребьёвки, проведённой заранее.

На каждый вопрос даётся 4 варианта ответа. Игрок должен выбрать правильный ответ. Каждый правильный ответ оценивается пятью баллами.

Если игрок ответил неправильно, то право ответить на этот вопрос переходит к игроку, который первым приготовился дать ответ.

Чтобы выбрать правильный вариант ответа, нужно кликнуть мышкой на тот прямоугольник, на котором он отображен.

После слайда с вопросом следует слайд с разъяснениями к предыдущему вопросу.

Чтобы перейти к следующему слайду, необходимо кликнуть «Пробел» или «Enter».



**Здоровый образ жизни – залог
долголетия, успешной реализации
своих планов и преодоления
трудностей.**

**Что вам известно о здоровье и здоровом
образе жизни? Проверьте себя!**

1. Что такое здоровый образ жизни?

Перечень мероприятий, направленных на укрепление здоровья

Регулярные занятия физкультурой

Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс

Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья

Ваш ответ правильный!

ЗОЖ – образ жизни человека направленный на профилактику болезней, сохранение и укрепление здоровья. Воспитание здоровых привычек с раннего детства, отказ от вредных привычек, использование природных факторов для укрепления здоровья, рациональное питание, активная двигательная позиция, соблюдение личной и общественной гигиены и др.



2. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?

Биологические

Медицина

**Окружающая
среда**

**Индивидуальный
образ жизни**

Ваш ответ правильный!

Человек в течение всей своей жизни находится под постоянным воздействием целого спектра факторов окружающей среды – от экологических до социальных. Помимо индивидуальных биологических особенностей все они непосредственно влияют на его жизнедеятельность, здоровье и, в конечном итоге на продолжительность жизни. Наибольшее влияние на состояние здоровья оказывает образ жизни. От него зависит почти половина всех случаев заболеваний. Второе место по влиянию на здоровье занимает состояние среды жизнедеятельности человека (не менее одной трети заболеваний определяется неблагоприятными воздействиями окружающей среды). Наследственность обуславливает около 20% болезней.



3. Что такое режим дня?

Порядок выполнения
повседневных дел

Перечень повседневных
дел, распределённых по
времени выполнения

Установленный порядок
жизни человека,
включающий питание,
труд, отдых и сон

Строгое выполнение
определённых правил

Ваш ответ правильный!

Режим дня - это последовательное чередование различных видов деятельности человека, в том числе труд, и приём пищи, и занятия физкультурой и спортом, и отдых. Соблюдение режима дня – условие гармоничного функционирования организма и залог физического и психического здоровья.



4. В какое время суток работоспособность человека в соответствии с суточными биоритмами наиболее низкая?

С 17 до 21 часа

С 1 до 5 часов

С 21 до 1 часа

С 5 до 9 часов

Ваш ответ правильный!

Работоспособность – потенциальная возможность индивида выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Работоспособность человека на протяжении трудового дня непостоянна. Вначале она низкая (период вработывания), затем поднимается, и какое-то время удерживается на высоком уровне (период устойчивой работоспособности), после чего снижается (период некомпенсированного утомления). Суточный ритм физиологических функций определяет повышенную интенсивность деятельности органов и систем в дневные часы и пониженную в ночное время. Критическими часами являются: 2-ой, 3-ий, 4-ый часы ночи, когда значительно возрастает уровень утомления.



5. Что такое рациональное питание?

Питание,
распределённое по
времени принятия
пищи

Питание с учётом
потребностей
организма

Питание
определённым
набором продуктов
питания

Питание с
определённым
соотношением
питательных веществ

Ваш ответ правильный!

Рациональным называется питание с учетом потребностей организма, то есть, наилучшим образом удовлетворяющее потребности организма в энергии и незаменимых, жизненно важных веществах, причем в данных, конкретных условиях его жизни и деятельности. Отсюда видно: рациональное питание не есть некий стандарт, пригодный во всех случаях.



**6. Назовите питательные
вещества, имеющие
энергетическую ценность?**

**Белки, жиры,
углеводы**

**Вода, белки, жиры и
углеводы**

**Белки, жиры,
углеводы и
минеральные соли**

Жиры и углеводы

Ваш ответ правильный!

Питание – процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения пищевых веществ, содержащихся в продуктах растительного и животного происхождения. Пищевые, или питательные вещества – это белки, жиры и углеводы, вода и минеральные соли, витамины, органические кислоты. Все они имеют определенную степень усвояемости, перевариваемости, пищевую и энергетическую ценность. К основным питательным веществам

относя



углеводы.

7. Каково соотношение основных питательных веществ (белки, жиры, углеводы)?

1:1:1

1:1:2

1:2:4

1:1:4

Ваш ответ правильный!

Питание – процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности. При правильном питании человек меньше подвергается различным заболеваниям и легче с ними справляется. Рациональное питание имеет также профилактическое значение для предупреждения преждевременного старения.

В питании детей младшего возраста соотношение белков, жиров, углеводов должно составлять 1:1:3, более старшего возраста – 1:1:4, предусмотрен большой удельный вес продуктов животного происхождения.



8. Что такое двигательная активность?

Занятия физической культурой и спортом

Количество движений, необходимых для работы организма

Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма

Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности

Ваш ответ правильный!

Физическая или двигательная активность – это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Проще говоря, двигательная активность – суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени. Она выражается либо в единицах затраченной энергии, либо в количестве произведенных движений (локомоций). Двигательная активность измеряется в количестве израсходованной энергии в результате какой-либо деятельности (в калориях или Джоулях за единицу времени), в количестве выполненной работы, например, в количестве сделанных шагов, по затратам времени (число движений за сутки, за неделю).



9. Назовите основные двигательные качества.

Гибкость,
выносливость,
скоростные и
силовые качества

Количество движений в
единицу времени

Умение играть в
спортивные игры

Состояние мышц,
выражающее их
готовность к
выполнению
движений

Ваш ответ правильный!

10. Какие из указанных ниже упражнений следует выполнять для развития мышечной выносливости?

Упражнения на тренажёрах

Упражнения на внимание

Упражнения с преодолением веса собственного тела

Упражнения на растягивание мышц

Ваш ответ правильный!

Мышечная выносливость определяет способность многократного сокращения мышцы или группы мышц.

Чтобы развить мышечную выносливость, необходимо выполнять большое количество повторений в упражнениях. Подойдут такие упражнения как: отжимания, подтягивания, приседания, скручивания, то есть, упражнения с внешним сопротивлением и с преодолением веса собственного тела. Результат: спустя несколько месяцев занятий, вы почувствуете, что довольно легко и с большим количеством повторений сможете выполнять те упражнения, которые раньше вам давались с трудом.



11. Что такое личная гигиена?

Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний

Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья

Правила ухода за телом, кожей, зубами

Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

Ваш ответ правильный!

Личная гигиена, раздел гигиены, разрабатывающий вопросы сохранения и укрепления здоровья человека соблюдением гигиенического режима в его личной жизни и деятельности.

Личная гигиена охватывает вопросы гигиенического содержания тела (кожи, волос, ногтей, зубов), обуви и одежды, жилища, правил

рационального питания, закаливания организма и физической культур. Проблемы правильной организации личной гигиены в процессе трудовой деятельности изучает гигиена труда.



12. Что такое закаливание?

Повышение устойчивости организма к заболеваниям

Купание в зимнее время

Перечень процедур для воздействия на организм холода

Длительное привыкание на холоде с целью привыкания к низким температурам

Ваш ответ правильный!

Закаливание - испытанное средство укрепления здоровья. В основе закаливающих процедур лежит многократное воздействие тепла, охлаждения и солнечных лучей. При этом у человека постепенно вырабатывается адаптация к внешней среде. В процессе закаливания совершенствуется работа организма: улучшаются физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие.



13. Пассивный курильщик – это человек:

**Выкуривающий до
двух сигарет в день**

Нюхающий табак

**Выкуривающий одну
сигарету
натошак**

**Находящийся в
одном помещении с
курильщиком**

Вы ответили правильно!

Человек, находящийся в одном помещении с курильщиком, вдыхает воздух содержащий табачный дым, который способствует возникновению у него заболеваний свойственных курильщикам. Зажженная сигарета является источником бокового дымового потока (помимо главного потока которым наслаждается курильщик), который действует на окружающих, принужденных к пассивному курению и вдыханию вредоносных веществ.



14.Алкогoль, попавший в организм человека:

Быстро выводится вместе с мочой

Не выводится из организма до самой смерти

Растворяется в крови и разносится по всему организму

Оказывает благоприятное воздействие на все органы человека

Ваш ответ правильный!

Фаза выделения (элиминации) алкоголя наступает после всасывания 90-98% принятого алкоголя. От 2 до 10% всосавшегося этанола выделяется в неизменном виде с мочой, выдыхаемом воздухе, потом, слюной и калом в течение 7-12 часов. Остальной спирт окисляется до углекислого газа и воды внутри организма, т.е. не выводится.



15.Болезни, возникающие в результате злоупотребления веществами, вызывающими кратковременное чувство благоприятного психического состояния, – это:

Заболевания сердца

Пищевое отравление

Табакокурение и алкоголизм

Наркомания и токсикомания

Ваш ответ правильный!

Наркомания и токсикомания –
заболевания характеризующиеся
патологическим влечением к
различным психоактивным
веществам, развитием зависимости
и толерантности к ним
выраженными медико-
социальными последствиями.

**16. Когда отмечается
Всемирный день здоровья?**

7 января

7 апреля

7 ноября

7 октября

Ваш ответ правильный!

Ежегодно **7 апреля** отмечается Всемирный день здоровья в ознаменование годовщины основания ВОЗ в 1948 году. Каждый год для Всемирного дня здоровья выбирается тема, отражающая какую-либо приоритетную область общественного здравоохранения. В этот день люди из всех сообществ получают возможность для участия в мероприятиях, которые могут способствовать улучшению здоровья. Тема Всемирного дня здоровья 2015 года – безопасность пищевых продуктов.



**ИГРА ЗАКОНЧЕНА,
СПАСИБО ЗА ИГРУ!**

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

**«Энциклопедия здорового образа жизни».
Автор Г.А.Капецкая. Издательство «Учитель»,
Волгоград, 2007г.**

**«Здоровый образ жизни».- М.:ЗАО «АиФ»
-2004-№1**