



ЗДОРОВЬЕ ДОСТОЙНОЕ ДУХА

8 КЛАСС

Раздел «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»
Тема «Основы здорового образа жизни»

Методическая разработка урока для 8-х классов по предмету
«Основы безопасности жизнедеятельности»
преподавателя-организатора ОБЖ
ДЕГТЯРЁВА АНАТОЛИЯ ИВАНОВИЧА

2016 г.



«Вы только посмотрите, как велик человек! Уже ступил на Луну и скоро побывает на других планетах. Вот-вот создаст искусственные жизнь и разум, которые будут способны контактировать с естественными, а затем и превысят созданное природой. И какими темпами! Ну, чем не бог?...»



«...А вот другие картины. Пройдитесь по улице большого города: вы всегда встретите немало людей, которые шаркают подошвами по асфальту, дышат с трудом, ожиревшие, глаза потухли. В страхе дрожат перед страданиями и смертью. Да тот ли человек покори́л Космос, создал сонаты Бетховена, выдвинул великие идеалы гармонического гуманистического общества?»

академик Н. М. Амосов

К. сожалению, не все понимают свою ответственность за сохранение здоровья



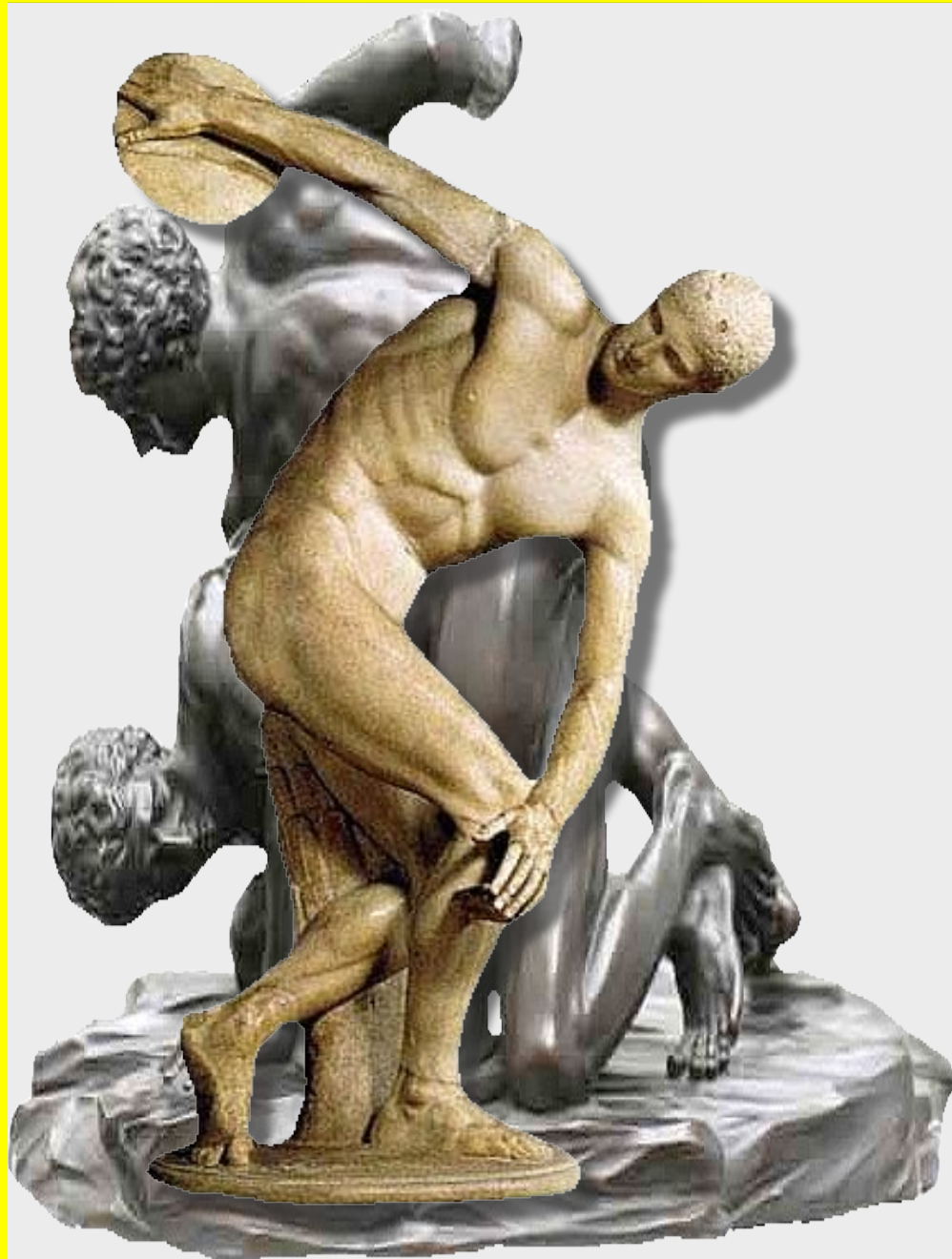
около **70** млн. человек - курильщики

до **30%** Более **2/3** населения страны не занимаются спортом
имеют избыточный вес

Широкое распространение имеют наркомания и алкоголизм



Настало время кардинально изменить свое отношение к здоровью: каждый гражданин должен, прежде всего, сам создать собственное здоровье, а не искать его в больницах, и у него должна быть выработана непреодолимая потребность в укреплении и сохранении собственного здоровья в качестве несущей конструкции здоровья общества. Здоровый образ жизни в широком понимании - это, прежде всего, народная философия выживания и она в конечном итоге напрямую связана с проблемой национальной безопасности.



**В ЭТИХ ЗВОНКИХ
строчках Владимира
Маяковского звучит
восхищение красотой
человеческого тела.
Ее воспевали Гойя и
Леонардо да Винчи,
ею любовались Джек
Лондон и Александр
Блок, о ней мечтали
Лев Толстой и Антон
Чехов.**



Еще в древней Спарте юные мальчики проходили военное воспитание. Вопреки расхожему мнению отнюдь не всякий мальчик, родившийся в Спарте, должен был пройти через эту систему. Эта система была обязательна лишь для детей мужского пола полноправных граждан (за исключением царских). Для прочих же мальчиков из других сословий, прохождение через эту систему являлось особой привилегией, дающей шанс на получение полного гражданства





В семь лет мальчиков отправляли в специальные военные лагеря. Там они учились выживать. Те, кто не справлялся — погибали. Спали они на соломенных подстилках, а одежду носить им разрешалось только с 12 лет. Некоторые мальчики клали в свои подстилки крапиву, чтобы она, обжигая их, согревала. Мальчики усиленно занимались физическими упражнениями, упражнялись во владении мечом, метании копья.



В 17 лет, когда юные спартанцы должны были возвращаться домой, их ждало последнее испытание — им нужно было попасть в храм Артемиды, находившийся очень высоко в горах. Добравшись туда, спартанец должен был «принести жертву». Жрецы храма привязывали юношу над большой жертвенной чашей и начинали хлестать его мокрыми розгами до первых капель крови. Так отсеивались слабые. Девочки в Спарте через эту систему не проходили, но их заставляли много заниматься спортом, а иногда учили пользоваться оружием.



Греческая цивилизация одна из самых древних в мире. Она оставила неизгладимый след в мировой истории. До сих пор восхищаются ее философами, поэтами, математиками, скульптурами, архитекторами и, конечно, атлетами. Греки были одной из первых наций, у которых физические упражнения и спорт составляли повседневную жизнь. Поэтому первые олимпийские игры в истории человечества состоялись именно в древней Греции

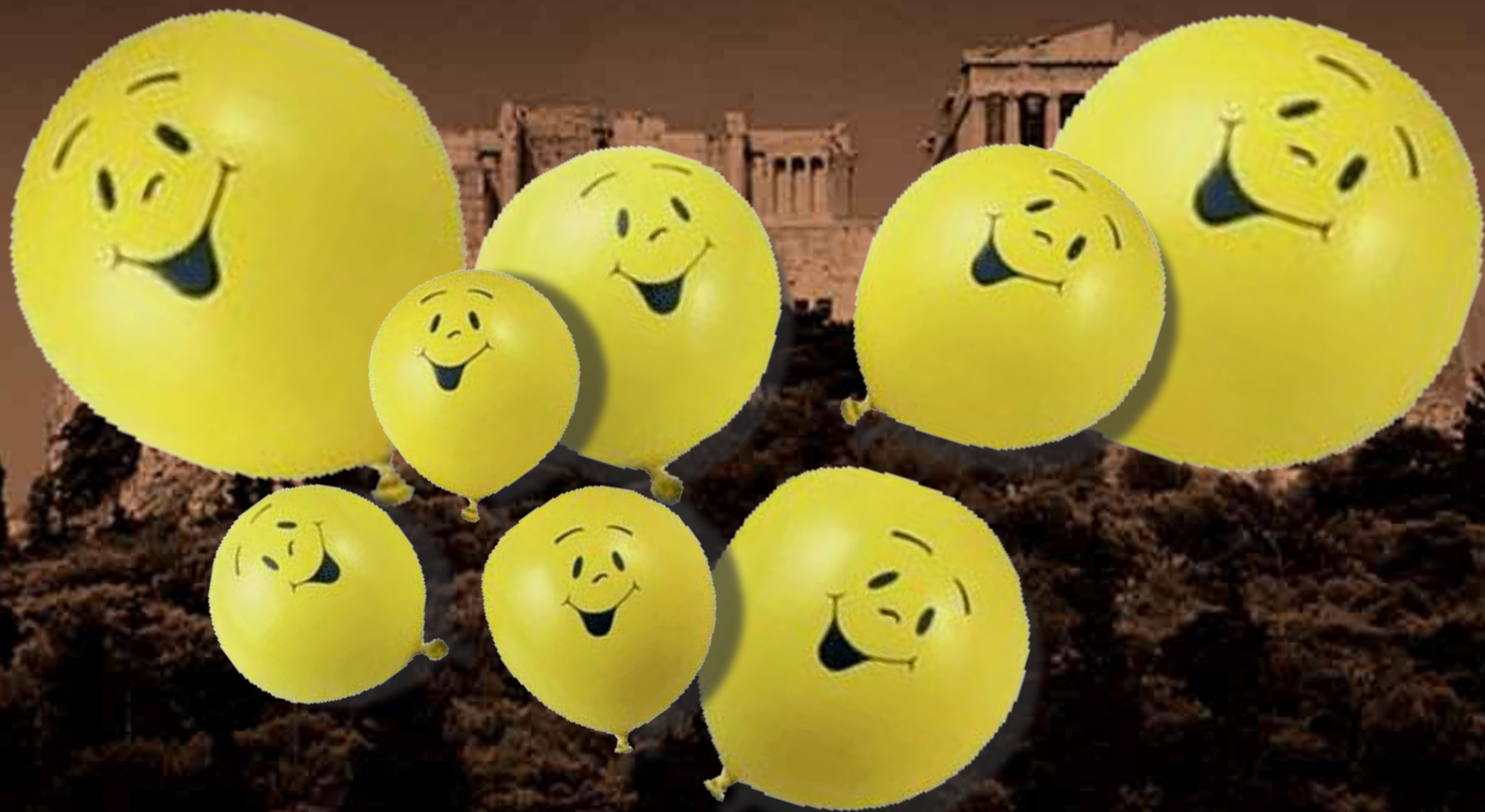
СПИСОК ЦЕННОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА

Ценности человека	Твоя оценка
Автомобиль	
Дети	
Деньги	
Замужество	
Здоровье	
Карьера	
Квартира	
Любовь	
Образование	
Счастье	



Перед вами список ценностей. Подумайте и выберите ту ценность, которая вам кажется наиболее важной. Поставьте справа от нее число 1. Далее проделайте эту процедуру со всеми остальными ценностями из списка

ΠΡΟΒΕΡΥΜ ΣΒΟΕ ΖΔΟΦΟΒΪΕ



УРОВНИ ЗДОРОВЬЯ

В обобщенном виде можно выделить три блока показателей, которые характеризуют уровень здоровья

Показатели	Характеристика
Объективные	Температура тела, кровяное давление, частота пульса, процент содержания гемоглобина и число лейкоцитов в крови, содержание сахара
Субъективные	Самочувствие, настроение, аппетит, сон
Количество здоровья	Предельные возможности организма переносить внешние нагрузки (физические, умственные, голод, холод, стресс) без изменений состояния, т.е. без остаточных последствий

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

ЗДОРОВЬЕ - ...?

Определение здоровья в уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)



ЗДОРОВЬЕ – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только болезней и физических дефектов

ОТВЕТИМ НА ВОПРОСЫ

1. Почему здоровье человека зависит, прежде всего, от него самого?
2. Какие существуют показатели, характеризующие уровень здоровья человека?
3. Какое определение здоровью дано в уставе Всемирной организации здравоохранения?
4. Почему здоровье человека считают неизменным условием его эффективной жизнедеятельности?
5. Почему индивидуальное здоровье каждого человека является не только индивидуальным, но и общественной ценностью?

ΔΟΞΟΡΟΤ

Ο

3ΔΔΟΡΟΒ

ΛΑΙ

CC BY-NC-ND

1. <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/999850http://www.maryville.k12.mo.us/MiddleSchool/Sims/Webquest/athens-greece.jpg>
2. <http://static.howstuffworks.com/gif/michelangelo-1.jpg>
3. <http://timix.nios.ru/wp-content/uploads/2010/03/671.jpg>
4. http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/5/5f/Greek_statue_discus_thrower_2_century_aC.jpg/250px-Greek_statue_discus_thrower_2_century_aC.jpg
5. http://dic.academic.ru/pictures/wiki/files/89/Young_Spartans_National_Gallery_NG3860.jpg
6. <http://www.vokrugsveta.ru/img/cmn/2006/12/29/078.jpg>
7. http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/b/be/Greek_vase_with_different_sportsmen.jpg/784px-Greek_vase_with_different_sportsmen.jpg
8. http://spqrespublica.ucoz.ru/_fr/2/1060237.jpg
9. <http://www.antatour.ru/var/upload/olimp.jpg>
10. http://img.66.ru/image/b84bc9defcb784a7a8a73d97d70b7d56/47dd6289/0/77/6/770636_normal.jpg
11. http://globalist.org.ua/images/49199_2.jpg
12. http://images.yandex.ru/yandsearch?p=33&ed=1&text=%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B7%D1%8B%D0%B2%20%D0%B2%20%D0%B0%D1%80%D0%BC%D0%B8%D1%8E&spsite=fake-058-3203635.ru&img_url=static2.aif.ru%2Fpublic%2Fnews%2F865%2F0f3104733dc2f2d3ff6ac27ce0287ed2_big.jpg&rpt=simage

ССЫЛКИ

13. <http://hareball9.files.wordpress.com/2008/02/primesuspect-7-s017botrtlg.jpg?w=477>
14. http://www.medicinonews.ru/image_news/April/allergy.jpg
15. http://www.spr.ru/info_pages/991390/vrach-pacient.jpg
16. <http://kp.ru/upimg/photo/54774.jpg>
17. <http://blogues.cyberpresse.ca/edito/files/2010/06/OMS1.jpg>
18. http://ovkuse.ru/health/wp-content/uploads/2010/04/deti_i_sport.jpg
19. http://newsimg.bbc.co.uk/media/images/42026000/jpg/_42026140_obesity416.jpg
20. http://www.wallpaperweb.org/wallpaper/Space/1152x864/Lunar_Rover_Of_All_The_Places_To_Fall_Out_Of_Gas_2_1600_1152x864.jpg
21. http://stereo.jhuapl.edu/gallery/images/artistConcepts/hr/PanelsDeploy_hr.jpg
22. <http://thekonst.net/data/pictures/161/004.jpg>
23. <http://www.chrab.chel.su/archive/24-09-03/3/A132476.JPG>
24. http://img-fotki.yandex.ru/get/3/liannaelf.0/0_1b92_a3fbd3a9_XL
25. <http://www.rodnoe.org/node/249>
26. <http://www.neuch.ru/referat/25690.html>
27. http://likonsta1.ucoz.ru/publ/bani_drevnej_rusi_i_rossii_zhuravlev_vasilij/1-1-0-36
28. http://vozagnim.narod.ru/ldle42.Batij_u_Moskvi..jpg
29. http://img1.liveinternet.ru/images/attach/b/3/20/486/20486383_tolstoy.jpg
30. <http://www.infran.ru/img/portret.jpg>
31. http://www.grhlib.ru/kalend_2009/0508091.files/image001.jpg
32. http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/c5/Suvorov_Alex_V.jpg

ССЫЛКИ

33. http://museum.rosneft.ru/pics/1860/1863_2-c_big.jpg
34. <file:///C:/DOCUME~1/Sergei/LOCALS~1/Temp/%D0%9F%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%82%20%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D1%81%D1%86%D0%B0%20%D0%98.%D0%90.%20%D0%9A%D1%80%D1%8B%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0.%201834.jpg>
35. <http://stat18.privet.ru/lr/0a16ee7adcbaff6ab9b6e220fcf75d64>
36. http://www.jv.ru/i/indoc/5e/enc_entry_4795.jpg
37. http://www.abdi.kz/modules/image/products/b_63982.jpg
38. Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс: учеб. Для общеобразоват. Учреждений \ А.Т.Смирнов, Б.О. Хренников; под общ. ред. А.Т.Смирнова; Рос. Акад. Наук, Рос. Акад. Образования, изд-во «Просвещение». – 2-е изд.. – М.: Просвещение, 2015
39. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для общеобр. учрежд. 9 кл. \ М.П.Фролов, А.Т.Смирнов, Е.Н.Литвинов, С.В.Петров, И.Ф. Богоявленский. – 3-е изд., - М.: ООО «Издательство АСТ», 2000
40. Основы безопасности жизнедеятельности: 5-9 кл. : поуроч. разработки \ А. Т.Смирнов, Б.О.Хренников; под ред. А.Т.Смирнова; Рос. акад. Наук, Рос акад. Образования, изд-во «Просвещение». – М.: - Просвещение, 2015
41. Основы безопасности жизнедеятельности. Тетрадь с печатной основой. 8 класс. – Т.А Репина. Саратов: Лицей, 2009