

**МОУ «Давыдовская СОШ с УИОП»**

Урок ОБЖ

10 класс

**Составил:**  
**преподаватель-организатор ОБЖ**  
**Скоробогатов В.А., ВКК**

# Тема урока?

## Ответьте на вопросы:

1. Что вы говорите друг другу при встрече?
2. Что бы вы в первую очередь пожелали своим близким?
3. Что бы вы хотели пожелать самому себе?
4. Что вы никогда не пожелаете своему врагу?

# Тема урока:

Здоровый образ жизни и его составляющие.



# Факторы неблагоприятно влияющие на состояние здоровья человека.

- Эмоционально-психические нагрузки с резко пониженной физической активностью.
- Избыточное и несбалансированное питание;
- Сложная экологическая обстановка;
- Широкое распространение вредных привычек;
- Нерациональная организация быта.

Задание.

Ответить на вопрос:

Какие существуют возможности ослабить неблагоприятное воздействие на организм, сохранить и укрепить своё здоровье?

# Цель урока:

- Изучить основные критерии, понятия и определения здорового образа жизни;
- Сформировать знания о факторах определяющих здоровый образ жизни;
- Активизировать внимание учащихся на значении состояния здоровья в жизни человека, сделать правильный выбор—здоровый образ жизни.

# Урок –конференция.

## «Здоровый образ жизни»

Тем, кто хочет быть здоров,  
позабыть про докторов...



# Факторы оказывающие влияние на здоровье человека.

- Экология (окружающая среда)—16%
- Генетика (наследственность) — 22%
- Уровень медицинской помощи — 7%

■ **Здоровый образ жизни — 52 %**

- Другие факторы — 3 %



## Здоровый образ жизни —

это совокупность сознательно сформированных привычек человека, направленных на поддержание и укрепление здоровья и творческого долголетия.

*Запишите определение в тетрадь.*

# Основные составляющие здорового образа жизни:

Прочитать в учебнике и записать в тетрадь.  
Самостоятельная работа (5 мин).

- Режим дня;
- Закаливание;
- Физическая активность;
- Отсутствие вредных привычек;
- Личная гигиена;
- Здоровое рациональное питание;



# Тема: Режим дня

Выполнила:  
ученица Давыдовской СОШ  
Плотникова Юлия



# Правильный режим дня



- Это оптимальное распределение в течение суток труда, отдыха и двигательной активности.



# Правильный режим

- Обеспечивает высокую работоспособность и бодрое состояние в течение длительного времени.
- Режим должен учитывать индивидуальные особенности человека как при осуществлении им основной деятельности, так и



# Режим дня

- Для достижения и сохранения высокого уровня работоспособности важно построить рациональный суточный режим труда и отдыха с учетом установившегося ритма физиологических функций человеческого организма (примерный режим дня):
- 7.00 - подъем, проветривание комнаты;
- 7.10 – 7.25 – утренняя гимнастика;
- 7.25 – 7.40 – завтрак;
- 7.45 – 8.15 – дорога в школу;
- 8.30 – 14.05 – учебный день (примерно в 12.00 обед в столовой);
- 14.15 – 15.00 – возвращение из школы;
- 15.10 – 15.30 – гигиенические процедуры;
- 15.30 – 16.00 – полдник;
- 16.00 – 19.00 – домашняя работа, занятия спортом, чтение, общественные дела;
- 19.00 – 19.30 – ужин,
- 19.30 – 22.00 – развлечения, прогулка, самообслуживание;
- 22.00 – 7.00 – сон.



Если хочешь быть здоров —  
закаляйся!»



# Общие



# правила



# закаливания





**Закаливание нужно начинать с простейших форм (воздушные ванны, обтирание, обливание прохладной водой). Полезно чаще и дольше находиться на свежем воздухе.**



*Спать следует в не слишком мягкой и теплой постели. Важно приучать себя ежедневно утром и вечером обмывать ноги, умываться и полоскать носоглотку холодной водой.*



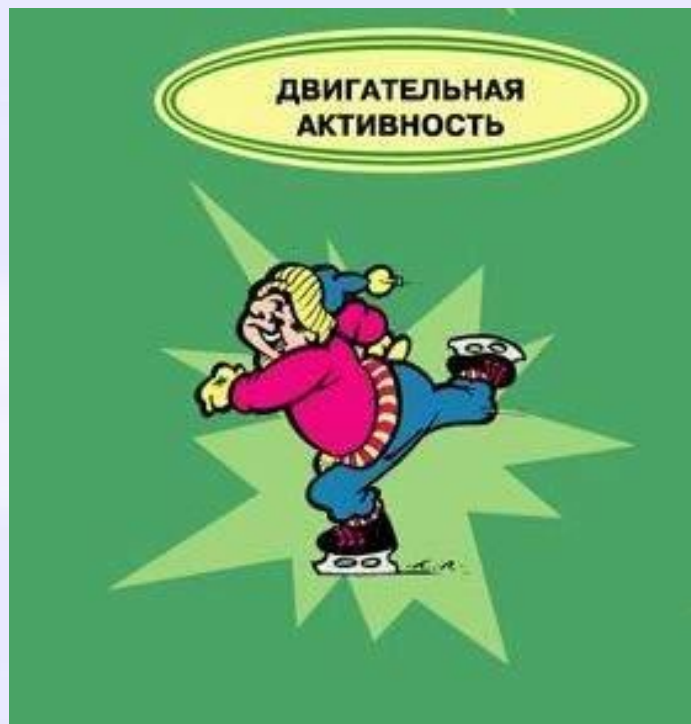


Ни в коем случае не злоупотреблять закаливанием. При воздействии холода не допускать появления озноба и посинения кожи, при солнечном облучении – покраснения кожи и перегрева тела.



Тренер по фитнесу:

# «Двигательная активность»



Выступление наркологов.

# «Откажитесь от вредных привычек».



# Что такое токсикомания?

---

- Токсикомания – заболевание, обусловленное употреблением различных веществ, вызывающих состояние опьянения.





# Токсикомания проявляется:

---

- постоянной потребностью в приеме веществ вызывающих галлюциногенные эффекты;



# • Расстройствами психической деятельности;





# • Утратой социальных связей;

---



- Падением работоспособности, деградацией личности.



Выступление косметолога.

# «Личная гигиена».



# СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



# Выступление диетолога.

## Основные принципы рационального питания.

- *Жизнедеятельность протекает нормально только, тогда когда он получает достаточное количество энергии в виде белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов, при этом должно соблюдаться их строгое соотношение.*
- *Все продукты питания делятся на продукты животного и растительного происхождения.*

Задание.  
Дайте ответ  
на главный вопрос урока :

Какие существуют возможности  
ослабить неблагоприятное  
воздействие на организм,  
сохранить и укрепить своё  
здоровье?



# Тест по теме:

«Основные понятия о  
здоровье и  
здоровом образе жизни».

Из приведённых определений здоровья выберите те, которые приняты Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ):

- а) здоровье человека - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков;
- б) здоровье человека - это отсутствие у него болезней и физических недостатков;
- в) здоровье человека - это отсутствие у него болезней, а также оптимальное сочетание здорового образа жизни с умственным и физическим трудом.



2. Многолетние исследования специалистов в разных странах мира показали, что здоровье человека на 50% полностью зависит от:

- а) экологических факторов;
- б) образа жизни;
- в) состояния муниципального медицинского обслуживания населения;
- г) наследственности.

### 3. Одной из составляющих здорового образа жизни является:

- а) курение и употребление алкоголя в небольших количествах.
- б) малоподвижный образ жизни;
- в) небольшие и умеренные нагрузки;
- г) оптимальный уровень двигательной активности;

## 4. Режим жизнедеятельности человека — это:

- а) индивидуальная форма существования человека в условиях среды обитания
- б) система деятельности человека в быту и на производстве;
- в) установленный порядок работы, отдыха, питания и сна.

5) Все продукты питания могут быть поделены на группы:

а) минеральные и искусственные;

б) мясные и молочные;

в) животного и растительного происхождения;

# Домашнее задание:

- Знать основные составляющие здорового образа жизни.
- Изучить принципы рационального питания.
- Подготовить сообщения об основных элементах жизнедеятельности человека (умственная и физическая нагрузка, активный отдых, сон, питание и др.)

§ \_\_\_\_\_ стр. \_\_\_\_\_