

Дата: 14.04.2022

Класс: 8

Предмет: ОБЖ

Тема урока: **Жизнь как феномен. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни**

Здравствуйте! Продолжаем обучение в дистанционном формате.

Сегодня на уроке мы должны сформировать понятия «здоровый образ жизни и его составляющие» и понять, что только от самого человека зависит здоровый (или нездоровый) образ жизни.

План урока

1. Понятие «здоровье»
2. Понятие «здоровый образ жизни»
3. Факторы здорового образа жизни
4. Составляющие здорового образа жизни
5. Значение здорового образа жизни

«Добыть и сохранить здоровье может только сам человек.»

Н.М.Амосов

1. Анкетирование

Задание: из анкеты выбрать и **записать в тетради** четыре ценности, которые, по их мнению, являются самыми важными на сегодняшний день и расположить их в убывающем порядке.

АНКЕТА

№	ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ
1	ДЕНЬГИ
2	ОБРАЗОВАНИЕ
3	ВЫСОКООПЛАЧИВАЕМАЯ РАБОТА (ДОЛЖНОСТЬ)
4	СЕМЬЯ
5	КАРЬЕРА
6	ЗДОРОВЬЕ
7	НЕДВИЖИМОСТЬ
8	ПРЕСТИЖНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
9	ПРЕСТИЖНАЯ РАБОТА
10	СЧАСТЬЕ

2. Прочитайте самостоятельно учебный материал:

В мире существует более 1000 неизлечимых заболеваний. Некоторые заболевания редкие и встречаются единичный случай, на 10000-20000 тыс. человек, некоторые встречаются чаще в виде инфекционных заболеваний, например: СПИД, лихорадка Эбола и т.д.

Если человек отдал приоритет деньгам, недвижимости, но он неизлечимо болен (парализован), сможет ли он воспользоваться своим богатством, и насладиться жизнью?

Человек имеет великолепное образование, высокооплачиваемую работу или должность, но он болеет 300 дней в году. Кому нужен такой специалист?

Однажды Сократа спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?» Великий мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают еще человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!»

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровый человек живет полноценной жизнью и приносит пользу обществу. Он может успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Полноценной жизни обязательно сопутствует успех.

Здоровье – это важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к счастью человека

В Уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье- это «состояние **полного физического, духовного и социального благополучия**, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровый образ жизни способствует формированию у человека общей культуры в области безопасности жизнедеятельности. Человек индивидуален по своим наследственным качествам, стремлениям и возможностям.

Основные направления поведения человека для формирования **духовного благополучия:**

- научиться жить с собой в согласии и управлять своими эмоциями, адекватно реагировать на стрессовые нагрузки;
- сформировать психологическую уравновешенность и сохранять ее в любых жизненных ситуациях;
- иметь четко сформулированную цель жизни, выработать у себя положительное отношение к жизни, ставить перед собой достижимые задачи;
- не драматизировать неудачи, помнить, что совершенство в принципе недостижимая вещь;
- развивать в себе чувство самоуважения, осознание того, что вы не зря живете, что все задачи, стоящие перед вами, вы в состоянии решить и знаете, как это сделать;
- воспринимать каждый день как маленькую жизнь;
- научиться каждый день получать от жизни хоть маленькие радости;
- стремиться быть хозяином своей жизни, радоваться успехам, так как во всех человеческих начинаниях успех порождает успех;
- постоянно совершенствовать свой образ жизни, создавая свою индивидуальную систему здорового образа жизни;

- выработать у себя отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков и курению табака.

Основные направления формирования **физического благополучия**:

- выработать в себе постоянную привычку к занятиям физической культурой и спортом с учетом своих возможностей и потребностей;
- выработать в себе привычку к систематическому выполнению закаливающих процедур;
- выработать наиболее приемлемый режим дня, в котором рационально сочетаются труд и отдых, физическая и умственная нагрузка, занятия физической культурой и спортом, соблюдается режим питания и сна;
- придерживаться системы рационального питания;
- выработать привычку соблюдения правил личной гигиены;
- выработать привычку к самоконтролю за своим состоянием (самочувствие, работоспособность, сон, аппетит, определение появления переутомления, меры его профилактики);
- выработать умение оказания первой медицинской помощи и самопомощи при неотложных состояниях.

Основные направления обеспечения **социального благополучия**:

- уметь жить в согласии с окружающими людьми;
- формировать умение предвидеть возникновение опасной ситуации в процессе жизнедеятельности;
- анализировать складывающуюся обстановку и находить наиболее безопасный выход из опасной ситуации;
- стремиться постоянно изучать необходимые правовые акты в области безопасности жизнедеятельности и соблюдать их требования в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- воспитывать в себе наиболее значимые человеческие качества — ответственность, исполнительность и силу воли;
- постоянно воспитывать в себе потребность в сохранении окружающей природной среды и личного здоровья — как индивидуальной, так и общественной ценности;
- формировать чувство ответственности за обеспечение личной безопасности и безопасности общества и государства.

Главным критерием здоровья нации является - продолжительность жизни населения. Если в государстве преобладает смертность над рождаемостью, то говорят о том, что нация вымирает, а вместе с нацией “умирает” государство.

ЕВРОПА - 74.9 лет.

США - 75.0 лет.

КАНАДА - 76.0 лет.

РОССИЯ - 57.7 лет (мужчины).

ЯПОНИЯ - 87.5 лет.

ИСЛАНДИЯ - 80.0 лет.

Национальный центр статистики США опубликовал причины, которые уменьшают продолжительность жизни населения:

- заболевания сердечно - сосудистой системы – 17.5 лет жизни,
- раковые заболевания - 2.5 года,
- отсутствие здорового образа жизни – 22.5 года.

Проблема сохранения и укрепления здоровья населения страны сегодня актуальна и глобальна. Особую тревогу вызывает ухудшение здоровья подрастающего поколения. В этом возрасте формируется репродуктивный, интеллектуальный, трудовой, военный потенциал страны. Поэтому знание основ здорового образа жизни, воспитание ценностного отношения к своему здоровью – наиболее верный путь решения проблемы здоровья всего населения. Здоровье закладывается в детстве, любое отклонение в развитии организма, любая болезнь сказывается в дальнейшем на состоянии здоровья взрослого человека. Здоровье человека зависит от целого комплекса определенных факторов: наследственности; окружающей среды – природной и социальной; уровня культуры; образа жизни индивида, его привычек и пристрастий.

Ученые считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% он зависит от наследственных факторов,
20% - от действия окружающей среды,
10% - от деятельности системы здравоохранения,
50% - зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Здоровый образ жизни – это оптимальная организация своей жизнедеятельности изо дня в день; это поведение человека, обеспечивающее его собственное здоровье и здоровье окружающих людей.

В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

- отказ от вредных привычек;
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции;
- высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.

3. Для закрепления материала, посмотрите видеоурок:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ipne2c-zOlQ>

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Пользуясь учебным материалом урока, разработайте примерный план своего поведения в повседневной жизни для укрепления и сохранения своего здоровья.

Важно: напоминаю, выполнение заданий обязательно!!!

Все задания делаем сроком до следующего урока.
Выполненные ПИСЬМЕННЫЕ задания фотографируем и присылаем мне на личную почту alena_semenova_1968@mail.ru, или на Вайбер, Телеграмм 0713658571 или сдаем лично в пятницу.

Старайтесь фото делать качественно ! Сохраняем фото только так: **ФАМИЛИЯ ____класс.**

Тетради (листы) со всеми работами приносим в консультационный день- пятницу, по окончании дистанционного обучения необходимо сдать мне.

Если возникают проблемы с выполнением или нужна консультация, можете звонить на мой личный номер.

Эту домашнюю работу и невыполненную работу за уроки 31, 03, 07.04 принести в школу 15.04.2022

Удачи! Будьте здоровы! Берегите себя и своих близких!

Ученики 8 класса!

Предупреждаю, на данный момент за 3 четверть НИКТО из вас не получил отметки по музыке и ОБЖ. Будете аттестованы за 3 четверть при условии выполнения заданий.