



<https://pdf.11klasov.net/6528-osnovy-bezopasnosti-zhiznedejatelnosti-9-klass-smirnov-at-hrennikov-bo.html> ссылка на учебник по ОБЖ.(9 кл.)

9-Акл., 9-Бкл.

05.09.22г.

Урок по ОБЖ

Классная работа

Тема урока. Общие понятия основ безопасности жизнедеятельности.

Цель урока: Сформировать у обучающихся представление о том, что ОБЖ - залог безопасности человека в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях.

Задачи урока: Повысить интерес к предмету, мотивировать обучающихся для ответственного изучения курса по предмету ОБЖ.

Развивающие: Развивать логическое мышление, память, воображение, внимание, повысить интерес к предмету, Формировать положительный мотив обучения.

Воспитательные: Вырабатывать навыки самооценки своей работы и других обучающихся.

Здравствуйте, ребята.

Мы с Вами продолжаем изучать предмет, который называется «Основы безопасности жизнедеятельности». Сегодня на уроке мы разберем несколько вопросов, которые помогут нам разобраться в чем состоит основная задача данного предмета.

Изучение нового материала.

Остановимся на отдельных вопросах:

1. Общие понятия о культуре безопасности жизнедеятельности.
2. Уровень культуры безопасности жизнедеятельности как критерий определения уровня здоровья и безопасности.
3. Здоровье человека.

1. В современной жизни возрастает вероятность возникновения опасных ситуаций, следовательно, увеличивается фактор риска для жизни и здоровья человека.

2. Понятия «безопасность человека» и «здоровый образ жизни» взаимосвязаны.

Повышение уровня культуры безопасности предполагает формирование жизненно важных в области безопасности умений, убеждений и привычек, в том числе непосредственно касающихся здорового образа жизни человека.

Все эти вопросы мы и будем в дальнейшем рассматривать на уроках данного предмета.

3. О проблеме здоровья стало модным говорить везде: В СМИ, на телевидении, в учебных учреждениях. Многие действительно понимают и принимают такую ценность, но что традиционно вкладывается в это понятие – здоровье или, как принято сегодня говорить, индивидуальное здоровье человека? Его физическая и духовная сущность в чём состоит? Стоит понять, правильно ли мы в целом определяем для себя понятие «индивидуальное здоровье». Здоровье общественное и индивидуальное. В чём отличие? Понятие общественного здоровья достаточно широкое и включает в себя понятие о благополучии и благосостоянии общества.

Факторы, влияющие на физическое здоровье личности

Считается, что состояние физического здоровья человека напрямую зависит от фактора наследственности. Генетическая предрасположенность к определённым заболеваниям приводит к конституционной ослабленности конкретных органов, что со временем и становится причиной развития патологий. Следующим, не менее важным фактором является образ жизни человека, наличие вредных привычек, уровень осведомленности о факторах, наносящих вред здоровью человека.

Духовное здоровье человека

Под понятием духовной составляющей индивидуального здоровья принято понимать способность человека справляться со сложными обстоятельствами жизни, сохраняя при этом адекватную модель поведения и оптимальный эмоциональный фон. Духовное здоровье обеспечивается процессом мышления, познанием окружающего мира и правильной ориентацией в нём.

Факторы, формирующие духовную составляющую здоровья человека. Понимать, что такое здоровый образ жизни, и следовать ему дано не каждому: многие, зная правила, тем не менее, предпочитают жить без правил.

Социальное здоровье или умение жить в социуме. Под понятием социального здоровья понимается способность человека адаптироваться в природной и социальной средах обитания. Достигается оно умением предвидеть возникновение угрожающих и нестандартных ситуаций, оценивать их возможные последствия, принимать обоснованное решение и действовать, сообразуясь со своими возможностями. Понятие социальной адаптации включает в себя полную приспособленность человека к условиям коллектива. Физическое, социальное и духовное здоровье каждого члена общества составляет общее социальное благополучие коллектива. В здоровом социуме нестандартные ситуации возникают значительно реже и носят, как правило, природный характер.

Факторы, влияющие на социальное здоровье. Важным социальным фактором является состояние окружающей среды, в которой проживает человек. Загрязнение природных ресурсов приводит к повышению стрессового фона организма, физическим нарушениям в состоянии человека, снижению эмоционального фона..

Здоровье как главная ценность Понимание и осознание здоровья как главной ценности в современном мире дано не каждому. Чаще всего человек выводит на первый план карьеру, материальные блага, престиж в обществе, забывая о здоровье и внутренней гармонии. Лишь утратив здоровье, люди начинают понимать его ценность, однако вернуть утраченное бывает нелегко, а иногда невозможно. Здоровый образ жизни, правильное питание,

эмоциональный комфорт, позитивный психологический настрой, правильная расстановка приоритетов – залог гармонично развитой личности, имеющей совершенное физическое, духовное, социальное здоровье. Человека такого сейчас найти трудно. Но в ваших руках стать им. -

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье» - это состояние полного физического, социального и психического благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (записать в тетради).

Взаимосвязь, существующая между, физической, социальной и психической составляющими здоровья человека.

Без здорового индивидуального человека, как единицы общества не будет здорового общества, поэтому наше государство заботится о здоровье каждого человека.

Закрепление материала. Отгадайте устно загадки.

Болезнь мне некогда друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И я собою очень горд,
Что дарит мне здоровье...

Позабудь ты про компьютер.
Беги на улицу гулять.
Для детей полезно очень
Свежим воздухом...

Объявили бой бациллам:
Моем руки чисто с...

Очень горький — но полезный!
Защищает от болезней!
И микробам он не друг —
Потому что это —

В овощах и фруктах есть.
Детям нужно много есть.
Есть ещё таблетки
Вкусом как конфетки.
Принимают для здоровья
Их холодной порою.

Для Сашули и Полины
Что полезно? — ...
(Витамины)

Домашнее задание.

Изучите параграф 9.1 стр. 159-167, устно ответьте на вопр. 2-4 стр. 167.