ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ОБЖ

Тема урока: «Здоровым жить - здорово».

Цели урока: 1. способствовать развитию умения поиска информации о здоровом образе жизни.

2.Развивать способность к проектно-исследовательской деятельности.

3.Обучить основам здорового образа жизни.

4. Воспитывать способность к сопротивлению вредным привычкам.

ХОД УРОКА.

Вступительное слово учителя. И. В. Белинский говорил: «Человек всегда был и будет самым любопытным явлением для себя самого .Его организм – это целостная очень сложная система .Это одновременно и храм , и аптека, и склад, и электрическая компания , и библиотека ,и установка для очистки сточных вод. И чем больше мы будем получать знания о человеке , тем чаще будем вспоминать эти слова.» И именно об организме , о том как его можно сохранить сегодня мы и будем говорить. Сегодня мы отправимся с вами в путешествие по дорогам , ведущим к укреплению нашего здоровья.

Наши предки –славяне делали бани.

Как вы думаете для чего? Ответы детей. Все ваши ответы верны. Это одна из гигиенических норм того времени , но со временем люди стали замечать ,что после посещения бани улучшается самочувствие, люди меньше болеют простудными заболеваниями . Рассмотрим почему же так происходит. Поработаем с таблицей. Соедините стрелками части предложений На доске В бане происходит закаливание организма из-за контраста температурного режима .В бане происходит уничтожение микробов в результате высокой температуры и моющих средств .Чистота – залог здоровья . Это известная истина. Но почему спросите вы ? А ответ вы найдете сами , увидев сказку «Здоровье и болезнь». Просмотр сказки в исполнении детей . Послушайте стихотворение о микробах .

В глубоком черном подземелье микробы страшные живут.

И терпеливо днем и ночью они детей немытых ждут.

С немытых рук пролезет в рот противный маленький микроб.

Пролезет тихо как шпион и натворит немало он.

И эти тысячи микробов вас могут довести до гроба.

И только надо не бояться и надо им сопротивляться .

Ведь эта страшная сила боится простого мыла.

С древних времен греки также следили за чистотой души и тела. Они строили термопилы – лечебные источники. Существовала традиция , которая сохранилась до сих пор .Перед трудным делом необходимо принять водные процедуры. Давайте свами сейчас попробуем сформулировать одно из главных правил гигиены Высказывания детей. Чистота- залог здоровья.Чистота – здоровье и красота. Чистым быть- здоровым слыть.

Выполняя простые гигиенические действия по уходу за своим телом мы сохраняем свое здоровье . И это должно стать хорошей привычкой.

А как вы думаете , что такое привычка? Высказывания детей.

Учитель подводит итог. Привычка- это такое действие . которое человек выполняет как бы автоматически, но для кого-то спорт или чтение становятся привычками, а для кого-то курение и употребление алкоголя. Что же происходит в результате одной из вредных привычек –курения. Проведем опыт :у нас с вами есть пластиковая бутылка .которая будет выполнять роль наших с вами легких. Мы вставляем вату внутрь, а сигарету будем раскуривать сжимая стенки бутылки .Опыт проводя ребята. А теперь давайте посмотрим . что произошло с нашим импровизированным органом дыхания- легкими. Учащиеся делают выводы на основе увиденного-вата приобрела коричневый оттенок , есть наличие смолы .и сажи черного цвета .Тоже самое происходит и с нашими легкими во время курения и никакой миф о легких сигаретах и о сигаретах с фильтром не спасают легкие от никотина.Курение также приводит к старению организма Посмотрите сценку .На приеме у врача и поймете ,как меняется внешность курящего человека. СЦЕНКА

Мы много говорим , но к сожалению мало делаем для того . чтобы бросить курить ,а лучше и не привыкать «Человек может прожить 100 лет . но по невоздержанности. Беспорядочным , безобразным поведением по отношению к собственному организму сводим эту цифру до гораздо меньшей цифры.! «- так говорил академик Павлов. Сейчас нам предстоит посмотреть исследовательскую работу Дорофеева Михаила «Влияние алкоголя на организм человека» и обсудить насколько эта проблема так актуальна .ПРОСМОТР ПРЕЗЕНТАЦИИ.

Что интересного из этой работы вам удалось узнать? Что насторожило ?

Давайте сделаем вывод : каково же влияние вредных привычек на здоровье человека? Высказывание учащихся

Учитель подводит итоги высказываний учащихся: Вредные привычки разрушители нашего здоровья. Стоит ли растрачивать свое здоровье на бесполезное времяпрепровождения и употребление алкоголя и курения.

Не лучше ли заняться спортом . Давайте встанем и поиграем в игру «Колпак мой треугольный» ПРОВОДИТСЯ ИГРА . Как вы себя чувствуете? А как ваше настроение? Посмотрите друг другу в глаза. Улыбнитесь. Порадуйтесь своим друзьям . Важно ли это для человека его психологическое состояние? Несомненно, духовное здоровье не менее нужно любому человеку. Послушайте стихотворение о настроении. Ученик читает стихотворение.

А как может человек поднять себе и окружающим настроение Высказывания детей. Я с вами согласна .И предлагаю поднять настроение хорошей музыкой , послушайте частушки о здоровье . ИСПОЛНЕНИЕ ЧАСТУШЕК ДЕТЬМИ.

Продолжаем наше путешествие. Не хотите подкрепиться? Приглашаю вас всех принять участие в игре . Вы видите таблички на которых написаны продукты , любимые вами. Молочные продукты, овощи, фрукты, мясо, сладости. Вам предстоит встать к тем табличкам , где ваши любимые продукты .Начали .А теперь рассаживаемся и послушайте я расскажу вам какой у вас характер. Зачитывает учитель черты характера.

Конечно, это была шутка. А теперь поговорим серьезно о питании . как ободной из составляющих здоровья. Современная наука о питании придерживается следующих принципов : умеренность ,разнообразие, режим. Это и есть сбалансированное питание, способствующее нормальному развитию организма. Многие из вас любят чипсы ,гамбургеры, газированную воду. Полезно это или не? Белова Николай провел исследование, о котором он нам и расскажет «Вкусные вредные продукты»- тема исследовательской работы. Выступление ученика.

Мне кажется, после Колиного выступления многие из вас задумаются о том что они кушают и будут внимательно относиться к своему питанию. Се годня мы рассмотрели далеко не все составляющие здоровья. Предлагаю вам заполнить таблицу анкету и оценить свою работу на уроке .

АНКЕТА.

1.На уроке я работал: активно, пассивно.

2.Своей работой я: доволен , не доволен.

3.Урок показался мне: коротким ,длинным.

4.За урок я : не устал, устал.

5.Мое настроение :стало лучше, стало хуже.

6.Материал урока мне показался: понятен , не понятен ,полезен , бесполезен, интересен , скучен.

Подведем итоги нашего урока. Есть у всех свои проблемы,

Но здоровье непременно стать важнее всех для вас должно.

Нет! Скажите тем привычкам , что мешают жить отлично , и да будет так заведено!

Домашнее задание у каждого будет свое - возьмите конверты с вашими фамилиями – там каждый найдет свое задание.

ПЕРВОЕ ЗАДАНИЕ . Составить меню для школьной столовой.

ВТОРОЕ ЗАДАНИЕ. Придумать веселую физминутку для урока.

ТРЕТЬЕ ЗАДАНИЕ Токсикомания- вредная и опасная привычка.(СООБЩЕНИЕ)

СПАСИБО ЗА УРОК.