*МБОУ «Тураевская СОШ» Менделеевского муниципального района РТ*

8 класс ОБЖ

**Открытый урок по теме**: Общие понятия о здоровье как основной ценности человека.

**Цель:** формировать у учащихся цельное представление о здоровье человека как об индивидуальной и общественной ценности.

**Задачи:**

- обратить внимание на основные показатели, которые характеризуют уровень здоровья, привести их к пониманию, что здоровье человека неотделимо от его образа жизнедеятельности;

- обсудить проблему укрепления здоровья людей и продления их активной жизнедеятельности;

-сформировать у учащихся убеждение в необходимости сохранения здоровья.

**Изучаемые вопросы:**

1. Здоровье человека и основные показатели, характеризующие его уровень.
2. Определение здоровья и его объективные, субъективные показатели
3. Здоровье человека как индивидуальная и общественная ценность.

###### **Оборудование:**

* раздаточный материал, проектор.

**Ход урока.**

Примечание: Урок проводилось 7 февраля, в день начало 22 Зимних Олимпийских игр.

**На экране вырисовывается горы Олимп, в класс заходят два мальчика, переодетые в Бога. Боги начинают свой разговор:**

1.Нужно планету Земля заселять людьми!

2. А какой должен быть человек?

1. Человек должен быть сильным.

2. Человек должен быть здоровым.

1. Человек должен быть умным.

2. Если все это будет у человека, он будет подобен нам, Богам.

1. Давай, мы спрячем главное у человека здоровье.

2.Я предлагаю спрятать в синее море.

1. А я предлагаю – за высокие горы.

##### **I. Актуализация урока.** Здравствуйте! Нам сегодня предстоит ответить на этот важный вопрос. Для этого Вы разделитесь в две группы.

А)  **Вводная беседа**. Сейчас, вы напишете наиболее жизненные ценности, которые, по Вашему мнению, являются важными на сегодняшний день и расположить их в убывающем порядке.

Цель анкетирования: выявить приоритет жизненных ценностей у обучающихся.

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Жизненные ценности** |
|  | **Семья** |
|  | **Деньги** |
|  | **Престижное образование** |
|  | **Карьера** |
|  | **Спорт** |
|  | **Недвижимость** |
|  | **Здоровье** |
|  | **Высокооплачиваемая работа** |
|  | **Образование** |
|  | **Престижная работа** |

**Опрос учащихся:**

Какие жизненные ценности выбрали, и в какой последовательности расположили?

###### **Беседа с учащимися.**

**Вопрос к учащимся:** что нужно из жизненных ценностей поставить на первое место?

**II. Вопрос к учащимся: определите тему сегодняшнего урока?** Учитель предлагает ответить на следующие вопросы:

* Чего вы в первую очередь желаете себе?
* Чего вы в первую очередь желаете своим близким?

**Учитель:**

Правильно, ответом на эти вопросы будет одно – здоровье. Определим тему урока, как вы бы его назвали?

Учитель. В учебниках это тема звучит «Общие понятия о здоровье как основной ценности человека».

Мы составим модель здоровья, в центре тетради нарисуйте фигуру, как вы это представляете. В центре фигуры, напишите, здоровье. В конце урока Вам предстоит защита Ваших рисунков-записей.

**Объяснение понятия «здоровье».** В настоящее время существует целый ряд определений здоровья. Назовите, какого человека вы считаете здоровым? Ответы записывайте в тетрадях.

**Учащиеся**. Не болеет, не курит, соблюдает режим дня, правильно питается, занимается спортом, приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде.

**Учитель**. В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов. Запишем этот ответ.

**Как вы понимаете смысл физическое здоровье**? Ответы учащихся: это функционирование организма, здоровье всех его систем, физическая активность, режим дня и отдыха, рациональное питание, закаливание и т.д.

**Учитель**. **Социальное** – осознание себя личностью мужского или женского пола, взаимодействие с окружающими, понимание и развитие навыков, помогающих в общении с людьми, профилактика социально значимых заболеваний. На базе физического здоровья формируется социальное здоровье.

**Как Вы объясните психологическое здоровье человека?**  Ответы учащихся: Это- умение определять свое место в окружающем мире, понимание своих чувств и умение выражать их, умение прогнозировать различные ситуации становление и развитие личности старшеклассников, их самоопределение и самореализация. На базе физического и социального здоровья формируется психологическое здоровье человека.

**Учитель:** Здоровье человека и здоровый образ жизни неотделимы друг от друга. Опрос населения выявил компоненты ЗОЖ, назовите основные компоненты (части, элементы) ЗОЖ. (Ответы записывайте в тетрадях).

* Рациональное питание
* Оптимальный режим труда и отдыха
* Двигательная активность
* Нервно-психическая уравновешенность
* Отсутствие вредных привычек

\* Личная гигиена, безопасное поведение, закаливание, грамотное экологическое поведение, сексуальное воспитание.

**Практическое упражнение.**

**Цель***:* дать возможность учащимся поразмыслить над жизненными целями и необходимостью вести здоровый образ жизни.

* + 14-15 лет жизненная цель?
  + 26-27 лет жизненная цель?
  + 50-55 лет жизненная цель?

**Вопрос к учащимся***:* что будет с человеком, если он на определенном жизненном отрезке (например, в 23-24 года), пристрастился к алкоголю или наркотикам. Каковы будут дальнейшие жизненные последствия, уже наверно представляете.

**Учитель:** А зачем же мы сегодня так много говорим о здоровье? Ведь здоровье каждого человека – это его личное дело. (от здоровья каждого отдельного человека зависит здоровье страны, здоровье нации)

Последнее время в республике, В России уделяется большое внимание спорту и здоровью. Какие спортивные объекты есть в нашем городе способствующие укреплению здоровья и развития спорта? Назовите спортивные мероприятия мирового масштаба, проводимые в нашей стране? (Ответы учащихся).

###### **Обсуждение предлагаемой ситуации.**

**Вопрос к учащимся***:* Значит, по каким критериям (показателям) можно определить, что заботится о здоровье нации. (Учащиеся делают соответствующие записи).

* наличие необходимого количества спортивных площадок, бассейнов, спортивных залов;
* спортивные праздники;
* воскресный и вечерний отдых связан со спортивными увлечениями;
* большое количество традиций в обществе по здоровому образу жизни;
* продолжительность жизни населения.

**Учитель***:* Что вы можете сказать, рассмотрев эту таблицу? Ответы: продолжительность жизни населения России очень низкая.

* 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.

**Обобщение знаний.**

**Учитель.** Медицина предлагает пути оздоровления, а человек их реализует. Следует учесть, что эффект этих мероприятий значительно повышается, если человек верит в их пользу. В более обобщенном виде выделяют три блока показателей, которые характеризуют уровень здоровья: ***объективные показатели*** (температура тела, кровяное давление, частота пульса, процент содержания гемоглобина и лейкоцитов в крови, содержание сахара и многое другое); Учащиеся делают соответствующие записи в пирамиде

**Учитель*. Бывают субъективные показатели.*** *Например: ученик пришел в школу, но он не здоров, хотя нет температуры или не болит голова. Какие еще показатели здоровья вы можете добавить?* (самочувствие, настроение, аппетит, сон и др.)

Так же хочу отметить **«количество здоровья»,** которое измеряется предельными возможностями организма переносить внешние нагрузки (физические, умственный голод, холод, стресс и др.) без изменения состояния, т.е. без остаточных последствий. (Учащиеся делают соответствующие записи в тетрадях).

**III. Закрепление изученного материала.**

**Учитель**. Обратите внимание на ваши записи. Защита своих рисунков, выступление лидеров групп.

Мы можем ответить на вопрос Богов, где же спрятали здоровье? ( Ответы учащихся).

Звучит музыка из передачи «Большие гонки»! В класс прибегают два ученик:

1. Спорт – это сила, здоровье, победа!

2.Олимпиада, Универсиада, тебе Россия не страшны преграды. Вперед, Россия!

##### **IV. Подведение итогов урока.**

##### **Заключительные слова:** Сегодня, 7 февраля, чем знаменателен этот день для России? (Начало 22 Зимних Олимпийских игр в Сочи).

##### Мы ждем спортивных достижений от команды России и будем болеть за них.