***Открытый***

***урок***

**«Доступные каждому пути продления жизни»**

**9 класс**

***Преподаватель – организатор ОБЖ***

***Федосеева Л.А.***

***МОУ СОШ №9 им.В.Т.Степанченко города Ржева***

***Тверской области***

***Цели:*** уберечься от факторов риска для здоровья, которые нас окружают и которые возникают по нашей вине из –за неправильного поведения, стиля жизни и в целом нездорового образа жизни, и помочь всем сохранить свое здоровье и продлить жизнь.

***Ход занятия:***

1. ***Организационный момент.***
2. ***Вступительная беседа учителя.***

Сегодня на занятии мы будем говорить о долголетии и, что способствует долголетию.

Долголетие – это реальная перспектива ближайшего будущего.

Возможно, были такие моменты в вашей жизни, когда вы думали, представляли, что родные для вас люди – мамы, папы, бабушки , дедушки, жили бы вечно и не болели и не старели ?

Конечно, были такие моменты.

***Точка зрения ученых:***

« В течение последнего десятилетия на всем земном шаре возросла средняя продолжительность предстоящей жизни. Однако, празднуя свои дополнительные годы жизни, мы должны осознать, что увеличение долгожительства без обеспечения качества жизни – тщетная награда, т.е. ожидаемое состояние здоровья людей гораздо важнее, чем ожидаемая продолжительность жизни.

**- Итак, что такое старение и как изменялась продолжительность человеческой жизни?**

**Глобальные причины смерти.**

**(Презентация ученика).**

1. ***Рассмотрим доступные каждому пути продления жизни.***

Задачу создания «правильно устроенной», счастливой жизни выдвигал И.И.Мечников, посвятивший 15 лет своей жизни проблеме старения.

Он обосновал оптимистическую теорию ортобиоза – правильной жизни.

- В чем значение теории ортобиоза?

-диетическое питание;

-двигательная активность;

-стрессы (их присутствие и отсутствие);

-«Злые люди долго не живут»;

- уровень образования и понимания законов природы, выбор правильного образа жизни.

Перед нами стоит вопрос:

-Как продлить свою жизнь?

***4. Работа в группах.***

**Задания для 1-ой группы:**

а). охарактеризуйте принципы рационального питания. Какие основные группы продуктов должны входить в рацион питания?

б). проанализируйте свой пищевой рацион с точки зрения полноценности и разнообразия.

**Проверка выполнения задания.**

**Презентация ученика «Опасные последствия лишнего веса для здоровья» .**

***Задания для 2-ой группы:***

а). выскажите свое суждение по поводу известного изречения:

« Движение может заменить любое лекарство, но все средства мира не в состоянии заменить действие движения».

б). провести наблюдение за уровнем своей подвижности; подсчитать количество часов в сутки, проводимых: без движения, с физической нагрузкой. Сделать вывод о характере своей двигательной активности.

**Проверка выполнения задания.**

**Презентация ученика.**

***Задания для 3-ей группы:***

а). объясните значение высказывания Г.Селье «Отсутствие всяких стрессов означает смерть».

б). подвержены ли вы экзаменационному стрессу? (тест).

**Проверка выполнения задания.**

**Презентация ученика. «Общие принципы борьбы со стрессами» .**

***Задания для 4-ой группы:***

а). Объясните смысл высказывания:

«Многие люди потеряли здоровье не из-за того, что они едят, а из-за того, что ест их».

б). Подтвердите примерами из жизни, что интенсивность и характер эмоций в связи с одним и тем же событием у разных людей различны.

**Проверка выполнения работы.**

**Презентация «Советы по саморегуляции и управлению эмоциями» .**

Все элементы режима жизнедеятельности человека (труд, сон, отдых, питание) во многом индивидуальны.

Высоким уровнем работоспособности, здоровья и долголетия будет обладать тот, кто придерживается требований здорового образа жизни.

Долгожитель Кавказа Махмуд Эйвазов , который прожил 152 года, считал, что секрет долголетия кроется в выполнении 5 правил:

1. Ежедневный труд (его трудовой стаж – 135 лет);
2. Закаленное тело;
3. Закаленные нервы и хороший характер;
4. Правильное питание;
5. Горный климат.

Ученые работают и существуют современные теории продления жизни.

***5 группа «Научные сотрудники»***

1. Теория свободных радикалов.
2. Теория теломеразы.

Рассказывает заранее подготовленный ученик.

Ребятам этой группы было дано задание творческого характера:

нужно составить схему своей родословной, где указаны сроки жизни предков. По собранным данным определить предполагаемый срок жизни.

**Свои работы представили несколько учеников.**

***5.Заключительная часть.***

**Подведение итогов.**

Итак, каждый человек может и должен контролировать свои эмоции , выполнять физические упражнения, правильно бороться со стрессом, соблюдать личную гигиену и режим труда и отдыха, участвовать в творческой деятельности.

Если человек сам не будет любить жизнь, бороться за свое полноценное физическое и духовное долголетие, то никакая медицинская наука и практика не помогут.

Важно помнить истину, проверенную вековым человеческим опытом: «Искусство продлить жизнь – это искусство не сокращать ее».

**Вручение смайликов «Арсенал долгожителя».**

1. Счастливый брак – плюс 5 лет;
2. Наличие домашнего животного – плюс 4 года;
3. Полноценный сон – плюс 5 лет;
4. Оптимистическое отношение к жизни – плюс 7,5 лет;
5. Проживание в высокогорной местности – плюс 12 лет.