.**ПЛАН — КОНСПЕКТ**

**«Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества».**

**Учебные цели занятия:**

1. Ознакомить учащихся с основными понятиями о здоровом образе жизни

2. Воспитывать бережное отношение к здоровью.

3. Создать условия для формирования стремления к самопознанию.

4. Способствовать формированию навыков общения, умения слушать и пониманию других людей.

**Время:** 45 минут

**Литература:**

* Е. Криксунов «Экология». Концепция обеспечения экологической безопасности деятельности ВС РФ ч. 2
* Федеральный закон «Об охране окружающей среды»
* В. Снакин «Экология и охрана природы» словарь-справочник
* М. Нечаев, А. Севостьянов «Интегрированное обучение основ безопасности жизнедеятельности»
* Э. Вайнер «Валеология» учебник

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Этапы занятия | Время | Работа обучающихся |
| I. | ***Вводная часть:***  Принимаю доклад от заместителя командира взвода о готовности взвода к занятию, проверяю наличие и внешний вид обучаемых. Довожу тему занятия, учебные цели, учебные вопросы и порядок их отработки.  Провожу контрольный опрос по предыдущей теме | 5  мин | Выполняют команды ЗКВ. Записывают тему занятия, уясняют учебные цели, учебные вопросы |
| II. | ***Основная часть:*** | 35  мин |  |
|  | Слайд 1  Слайд 2  **1 учебный вопрос:** Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.  Здоровье — это бесценный дар, который дан человеку самой природой.  Слайд 3  ***Здоровье*** (ВОЗ) — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Это согласованное действие всех систем организма и личности, и изменение в любом из них обязательно сказывается на здоровье в целом.  Человек рассматривается как гармоничное единство телесного, психического и духовного.  Слайд 4  *Физическое* здоровье человека — это здоровье его тела. Оно зависит от двигательной активности человека, рационального питания, соблюдения правил личной гигиены и безопасного поведения в повседневной жизни, оптимального сочетания умственного и физического труда, умения отдыхать.  *Слайд 5*  *Духовное* здоровье человека — это здоровье его разума. Оно зависит от системы его мышления, отношения к окружающему миру и ориентации в этом мире. Оно зависит от умения определить свое положение в окружающей среде, свои отношения к людям, вещам, знаниям и прочему и достигается умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и другими людьми, способностью прогнозировать различные ситуации и разрабатывать модели своего поведения с учетом необходимости, возможности и желания.  Слайд 6  Человек — не просто высокоорганизованная биологическая система, но и организм, живущий в определенных общественных условиях. Они отражаются на его физическом и психологическом самочувствии. Поэтому с духовным здоровьем тесно связано *социальное* здоровье. Говоря о социальном здоровье, мы имеем в виду условия жизни человека, его труда, отдыха, питания, жилья, а также уровень культуры, воспитания и образования.  *Основные составляющие здорового образа жизни:*   * оптимальный уровень двигательной активности, обеспечивающий суточную потребность организма в движении * закаливание, способствующее увеличению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды и заболеваниям * рациональное питание: полноценное, сбалансированное по набору жизненно необходимых веществ * соблюдение режима труда и отдыха * личная гигиена * экологически грамотное поведение * психическая и эмоциональная устойчивость * сексуальное воспитание, профилактика заболеваний, передающихся половым путем * отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков * безопасное поведение дома, на улице и в учебном заведении, позволяющее избежать травм и других повреждений   Основные показатели здоровья населения:  1. Уровень рождаемости  2. Уровень заболеваемости  3. Уровень долголетия  4. Уровень смертности  Забота о здоровье определяется собственным отношением человека к самому себе. Только он сам может сохранить здоровье либо его разрушить.  Факторы, влияющие на здоровье человека наглядно представлены на слайде.  Слайд 7, 8  ЗОЖ – это сознательный выбор, система поведения человека, основанная на глубоких знаниях различных факторов, оказывающих влияние на его здоровье, и выбор алгоритма поведения, максимально обеспечивающего сохранение и укрепление здоровья.  В эволюции человека велика роль как биологических, так и социальных факторов, но доля вклада этих факторов на каждом этапе эволюции различна. На определенном этапе эволюция пошла по линии интеллектуализации приматов: наиболее существенными для естественного отбора стали не морфологически и функционально полезные, а *интеллектуально* полезные признаки. А для интеллекта нужны более совершенные структуры с хорошо развитой «новой» корой. Для этого необходимо время и тренировка мозга, а также влияние социальной среды. Поэтому у человека удлинился детский период (~ до 20 лет) — развитие человека направлено на развитие мозговых структур.  Слайд 9  **2 учебный вопрос**: Особенности физического развития человека; развитие и укрепление чувства зрелости, развитие волевых качеств.  Слайд 10  В развитии ребенка социальная среда формирует и биологию, и психику человека.  Предпосылки формирования психики формируются еще до появления ребенка на свет, *во внутриутробном периоде*. Нервная система закладывается на третьей неделе беременности, а уже на шестом месяце достаточно сформированы все отделы мозга. В этот период своего бурного роста и развития мозг очень чувствителен к действию неблагоприятных факторов, в частности связанных с нездоровым образом жизни беременной.  В формировании зачатков психики во внутриутробном периоде определенную роль играют сигналы, поступающие извне (в частности - голос матери, звуки). Положительное влияние на психику ребенка оказывает прослушивание беременной музыкальных произведений, выполнение физических упражнений, рациональное питание, отказ от вредных привычек, соблюдение режима и пр. Только в этом случае ребенок рождается здоровым и обладает необходимым набором рефлексов, позволяющим ему адаптироваться к новым условиям.  На *раннем этапе онтогенеза* продолжается совершенствование деятельности мозга: на базе врожденных безусловных рефлексов появляются новые, формируются анализаторы, усложняются формы поведения.  На самом раннем этапе жизни для становления психики ребенка очень важны полноценное питание и адекватная двигательная активность: чем больший объем движений осуществляет ребенок, особенно руками и пальцами, тем гармоничнее развивается головной мозг и активнее идет развитие интеллекта, речи.  В *грудном возрасте* (до 1 года) и в *раннем детстве* (1-3 года) огромное значение имеет телесный и позже эмоциональный контакт ребенка с матерью, отцом  В *дошкольном возрасте* (3-6 лет) психика ребенка делает очередной шаг в своем становлении, обусловленный совершенствованием тормозных механизмов, их стабилизацией. Дети в этом возрасте очень эмоциональны, однако их эмоции неустойчивы, носят характер аффектов. Постепенно аффективная сфера снижается, и на передний план выходит словесное мышление с внутренней речью, которая начинает преобладать над информацией от органов чувств.  *Второе детство* (7-10 лет) – младший школьный возраст. Начало обучения в школе, как правило, совпадает с характерным для этого возраста психологическим кризисом развития ребенка: у него изменяется восприятие (себя, своего положения, окружающих ценностей и т. д.). Неудачи могут приводить к формированию комплексов неполноценности, оскорбленного самолюбия и т.д.  В **младшем школьном** возрасте характер ребенка начинает только складываться, поэтому импульсивность, недостаточное развитие волевых процессов, капризы, упрямство наблюдаются еще часто. В этот период растет умение проявлять волевые усилия. Они обнаруживаются и в умственной деятельности, и в поведении. Начинают формироваться произвольные умственные действия, такие как намеренное запоминание, волевое внимание, направленное и стойкое наблюдение, упорство в решении различных задач.  Ситуация социального развития ставит детей в условия, при которых они должны развернуто обосновывать справедливость своих высказываний, действий и поступков. На этой основе формируется у младших школьников умение как бы со стороны рассматривать и оценивать собственные мысли и действия. Это умение лежит в основе рефлексии как важного качества, позволяющего разумно и объективно анализировать свои суждения и поступки с точки зрения их соответствия замыслу и условиям деятельности.  Произвольность, внутренний план действия и рефлексия - основные новообразования ребенка младшего школьного возраста. Благодаря им, психика младшего школьника достигает уровня развития, необходимого для дальнейшего обучения в средней школе.  *Подростковый возраст* (11-12 до 14-15 лет) связан с половым созреванием, определяемым эндокринными изменениями в организме. Под действием половых гормонов происходит усиление уровня обмена веществ, что интенсифицирует рост, развитие, накопление мышечной массы, появляются вторичные половые признаки. Физиологические системы развиваются не одновременно.  В этот период идет становление половой идентичности, сексуальной роли  Во *второй фазе подросткового периода* (13-15 у девочек, 15-16 у мальчиков) возможны нарушения психического баланса, и у подростков могут проявляться значительная обидчивость, неадекватные реакции на замечания, наблюдаются резкие перепады настроения, признаки негативизма и вспыльчивости. Повышен интерес к собственной внешности.  У мальчиков-**подростков** развитие взрослости связано с их активной ориентацией на определенное содержание мужского идеала - качества "настоящего мужчины". Это, с одной стороны - сила, воля, смелость, мужество, выносливость, с другой - верность дружбе и товарищам. Значительная часть мальчиков начинает развивать у себя силу воли и волевые качества различными упражнениями.  Волевые качества школьниц-подростков не проявляются столь выражено. Различие между девочками и мальчиками в школьных делах заключается в том, что для девочки достаточно сознания того, что она действует так, как с нее спрашивают, лишь бы ей внушили, что в этом есть необходимость и смысл. Мальчики же обязательно должны сами понять и смысл, и значение мероприятия. Большинство девочек не имеют выраженных волевых качеств и не стремятся их развивать. Исключение составляют школьницы, занимающиеся спортом и дополнительным образованием.  У детей этого возраста очень ярко выражено стремление подбирать аргументы в пользу эмоционально более привлекательного поведения. Иначе говоря, у подростков сильные эмоции гораздо чаще, чем у взрослых, блокируют разумное решение.  Таким образом, для учащихся средних классов характерно развитие волевой сферы - настойчивости, упорства в достижении цели, умении преодолевать преграды. При этом у многих из них, особенно у мальчиков, явно проявляется сознательное стремление к развитию волевых качеств.  Отличительной особенностью **старших подростков** является достаточно высокий уровень у большинства из них сознательного самоконтроля над волевым действием. Юноша обладает умением целенаправленно и разумно найти полезное для себя и окружающих дело. Может смоделировать свое поведение, все взвесить, настроить себя на действие. В этом возрасте человек способен полностью осуществлять волевое действие, осознанно регулировать свою деятельность и поведение.  *Юношеский период* (20-22 лет) уже мало отличается от зрелого. Главная отличительная черта этого периода – повышенная эмоциональность и как следствие низкая психофизиологическая устойчивость по сравнению с более зрелыми людьми.  Окончательный выбор жизненного пути чаще всего происходит в этом возрасте.  Слайд 11  *«Всем достижениям цивилизации человечество обязано детству»*  Выбор большой жизненной цели и здорового образа жизни, как и его достижение, требует от человека приложения определенных волевых усилий.  Как воспитать у себя сильную волю и твёрдый характер? Эти качества утверждаются у человека, прежде всего, при преодолении различных препятствий – внутренних и внешних. Внутренние препятствия создаются самим человеком – его ленью, пугливостью, упрямством, ложным самолюбием, стеснительностью, пассивностью, сомнениями. Внешние препятствия могут создаваться со стороны других людей, трудностями выполнения задачи, профессиональными сложностями и др.  Слайд 12  Для утверждения твёрдого характера необходимо воспитать в себе определённые волевые черты, а именно:  - принципиальность;  - самостоятельность;  - целеустремлённость;  - решительность;  - настойчивость;  - выдержку и самообладание;  - смелость и мужество.  Не брезгуйте начинать учиться владеть собой с мелочей – именно так и поступали многие известные сильные личности, и постепенно научились «держать себя в кулаке».  Если у Вас неблагополучно с дисциплиной, пунктуальностью, с оценками, то и начинайте с преодоления этих недостатков. Воспитывать твёрдый характер можно и с выработки положительных привычек  Слайд 13  Самостоятельность – волевое качество, которое проявляется в способности человека, по своей инициативе ставить цели и осуществлять их, преодолевая препятствия. Самостоятельный человек уверен в правильности поставленной цели и будет бороться за ее достижение всеми силами. В то же время самостоятельность не исключает использование советов и предложений других людей, направленных на оценку возможности добиться поставленной цели.  Противоположными самостоятельности качествами являют внушаемость и негативизм. Внушаемости подвержены все безвольные люди, которые не знают как им поступить в сложившейся ситуации и которые всегда ждут совета или указаний от других людей. Они часто сомневаются в правильности и целесообразности своих действий и легко попадают под влияние эгоистичных безнравственных людей.  Негативизм – отрицательное волевое качество, под влиянием которого личность совершает действия противоположные тем правильным и целесообразным советам, которые дают ей другие люди. Негативизм чаще всего проявляется у подростков, которые стремятся показать свою самостоятельность и независимость от взрослых.  Решительность – одно из важных волевых свойств личности, проявляющееся на начальном этапе волевого поведения.. Решительный человек способен быстро выбрать наиболее важную цель, всесторонне обдумать способы ее достижения и предусмотреть возможные последствия своего поведения.  Нерешительность – отрицательное волевое качество, которое мешает человеку быстро принять правильное решение и осуществить волевое действие. Нерешительный человек проявляет колебания при выборе цели, не знает какую цель ему предпочесть, испытывает сомнения в правильности выбранной цели, боится возможных последствий своих действий.  Настойчивость – самое важное волевое качество. Настойчивый человек планомерно и неуклонно идет к намеченной цели, невзирая на все препятствия, встречающиеся на его пути. Он может кропотливо шаг за шагом идти по намеченному пути, не останавливаясь при неудаче и не поддаваясь никаким сомнениям и противодействиям со стороны других людей. Этот человек может настоять на своем, убедить других в своей правоте и мобилизовать их на решение поставленной задачи. Люди, не обладающие настойчивостью, проявляют нетерпеливость и поспешность в своих действиях, стремясь как можно быстрее прийти к намеченной цели, хотя не всегда им это удается.  Упорство – волевое качество, помогающее человеку добиться, во что бы то ни стало, осуществления поставленной цели, невзирая на все преграды и противодействия. Упорный человек убежден в правильности выбранного пути, понимает целесообразность своих действий и необходимость получения нужных результатов. Если при сложившихся обстоятельствах достижение поставленной цели оказалось нецелесообразным, то человек, идущий до этого упорно к ней, может отказаться от нее или отложить ее достижение до более подходящего времени.  Упрямство – является отрицательным волевым качеством, противоположным упорству. Упрямый человек безрассудно стремится к достижению поставленной цели, хотя она не имеет для него большого значения и не может быть реализована в данный момент. Однако, несмотря на это он упрямо продолжает действовать, не считаясь ни с кем и ни с чем, руководствуясь только своими эгоистическими желаниями и соображениями. Как правило, упрямый человек часто получает результаты обратные тем, которые он ожидал.  Выдержка – одно из волевых качеств, выполняющих тормозную функцию. Она дает возможность человеку проявить большое напряжение воли и выдержать чрезмерную психическую и физическую нагрузку, необходимую для достижения поставленной цели. Выдержка может проявляться в стойкости человека, в его способности противостоять неблагоприятным факторам и довести дело до конца, даже в экстремальной ситуации. Сдержанный человек не будет действовать необдуманно. Он здраво оценит обстановку и свои возможности, тщательно спланирует свои действия и выберет наиболее подходящий момент для достижения цели. Если нужно он может прекратить свои действия, отложить начатое дело до того времени, когда будут созданы наиболее благоприятные условия.  Самообладание – волевое свойство, обеспечивающее человеку способность осуществлять саморегуляцию в самых сложных, экстремальных условиях существования, мобилизуя все свои психические и физические ресурсы. Самообладание нужно часто проявлять человеку не только в обыденной жизни, но и в условиях опасных для его жизни. Оно помогает человеку преодолеть страх, панику и малодушие. Человек, владеющий собой, уверен в своих силах, способен целесообразно действовать в любой ситуации и достигнуть высоких результатов в своем поведении и деятельности.  Все эти качества не существуют в готовом виде у человека, а формируются и развиваются в процессе жизни  Слайд 14  Существует целый ряд правил и приемов воспитания и самовоспитания воли, которые надо знать и по возможности соблюдать.  Волевые качества следует проявлять во всех видах деятельности и не только в экстремальных ситуациях, но и в повседневной жизни.  Стараться ставить только достижимые цели. Нельзя браться за такие задачи, которые заведомо не могу быть выполнены.  Поставленная цель должна быть достигнута. Любое дело надо доводить до конца, не откладывать его окончание на неопределенное время.  Не следует сразу пытаться преодолевать сравнительно большие трудности. Надо сначала научиться преодолевать несложные препятствия. При неудаче не следует отчаиваться. Надо снова и снова пытаться преодолеть трудности, проявляя настойчивость и упорство.  Если не получается какое-либо дело не бросай его. Прояви выдержку и терпение, начни все сначала, исправь допущенные ошибки, придумай более рациональные способы и приемы его осуществления.  Оказавшись в экстремальной ситуации не теряй самообладания, мобилизуй все свои силы и возможности для достойного выхода из нее. Постарайся, чтобы принятое решение было выполнено несмотря ни на какие препятствия.  Приступая к делу сначала спланируй его выполнение, потом предусмотри возможные трудности и способы их преодоления, подумай о результатах своих действий и о их последствиях.  Самый мощный резерв и одновременно метод регуляции психического состояния – знание: знание о себе самом, о преобладающих инстинктах, установках, темпераменте и др. При самоанализе человек должен и может, прежде всего, понять особенности собственного «Я».  Известно, что всякое волевое действие можно структурировать следующим образом:  1) осознание цели и стремление достичь;  2) осознание возможностей достижения цели;  3) принятие решения;  4) исполнение.  Как воспитать у себя сильную волю и твёрдый характер? Эти качества утверждаются у человека, прежде всего, при преодолении различных препятствий – внутренних и внешних. Внутренние препятствия создаются самим человеком – его ленью, пугливостью, упрямством, ложным самолюбием, стеснительностью, пассивностью, сомнениями. Внешние препятствия могут создаваться со стороны других людей, трудностями выполнения задачи, профессиональными сложностями и др.  Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу. Так говорили древние, и в этой фразе заложен глубокий смысл: человек творит не только материальный мир, но и мир души своей. Ведь действия, совершаемые нами изо дня в день в течение какого-то времени, становятся для нас обычными и естественными, и мы попросту перестаем задумываться, хороши они или плохи. А затем уже наш характер, сложившийся в результате поведения, становится тем компасом, который направляет нас в бурном житейском море в продолжение всего плавания. Но ведь каждому воздается по тому, что он делает, что бы мы ни думали по этому поводу и сколько бы ни ссылались на случайности, совпадения и прочие не зависящие от нас обстоятельства.  Слайд 15 «Синквейн» | 15  мин  20  мин | Внимательно слушают.  Делают записи в тетрадях. При необходимости отвечают на вопросы, задают вопросы, просматривают слайды |
| III. | **Заключительная часть:**  - Напоминаю тему занятия  - Определяю степень достижения учебно-воспитательных целей  - Оцениваю обучающихся активно участвовавших в ходе урока  - Даю задание на самоподготовку (ответы на тест, синквейн)  - Отвечаю на возникшие у обучающихся вопросы  **Тест «Самооценка силы воли»**  Методика описана Н. Н. Обозовым (1976) и предназначена для характеристики проявления «силы воли»  **Инструкция**  На приведенные 15 вопросов можно ответить «да» — 2 балла, «не знаю» или «случается» — 1 балл, «нет» — 0 баллов.  При ответе необходимо сразу ставить очки  **Текст опросника:**   1. В состоянии ли Вы завершить начатую работу, которая вам неинтересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться от нее и потом снова вернуться к ней 2. Преодолевали ли Вы без особых усилий внутреннее сопротивление когда нужно было сделать что-то вам неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день 3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию на работе или в быту, в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на нее с максимальной объективностью 4. Если Вам прописана диета, сможете ли Вы преодолеть все кулинарные соблазны 5. Найдете ли Вы силы утром встать раньше обычного как было запланировано вечером 6. Останетесь ли Вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания 7. Быстро ли Вы отвечаете на письма 8. Если у Вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение зубного кабинета, сумеете ли Вы без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения 9. Будете ли Вы принимать очень неприятное лекарство которое Вам рекомендовал врач 10. Сдержите ли Вы данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет немало хлопот, являетесь ли Вы человеком слова 11. Без колебании ли Вы отправляетесь в поездку в незнакомый город если это необходимо 12. Строго ли Вы придерживаетесь распорядка дня времени пробуждения, приема пищи, занятии, уборки и прочих дел 13. Относитесь ли Вы неодобрительно к библиотечным задолжникам 14. Самая интересная телепередача не заставит Вас отложить выполнение срочной работы. Так ли это? 15. Сможете ли Вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались Вам слова противоположной стороны?   Подсчитывается сумма набранных баллов: 0-12 баллов — «сила воли» слабая; 13-21 — «сила воли» средняя; 22-30 баллов — «сила воли» большая. | 5  мин | Записывают задание на самоподготовку, задают вопросы |