**План – конспект открытого урока в 10 классе**

**Тема: Основы составляющие Здорового Образа Жизни.***(**1 слайд)*

**Цель:** Ознакомить учащихся с составляющими ЗОЖ. Доказать важность ведения ЗОЖ для жизни человека, развития его потенциала, достижение поставленных целей.

**Место:** класс

**Время:** 30 мин.

**Оборудование:** мультимедийный комплекс, учебная литература.

**Вопросы:**

1. **Основы, составляющие здоровый образ жизни.**
2. **ЗОЖ: что важнее?** *(3 слайд)*

**Ход урока:**

1.**Организационный момент**. 1 мин.

2.**Проверка домашнего задания.-** фронтальный опрос. 2 мин.

*На прошлом уроке мы с вами познакомились с понятием* ***здоровья****., давайте повторим, что мы понимаем под здоровьем.*

**Здоро́вье** — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

1. Здоровье — нормальная функция организма на всех уровнях его организации, нормальный ход биологических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству
2. Динамическое равновесие организма и его функций с [окружающей средой](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BA%D1%80%D1%83%D0%B6%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0)
3. Участие в социальной деятельности и общественно полезном труде, способность к полноценному выполнению основных социальных функций
4. Отсутствие болезни, болезненных состояний и изменений
5. Способность организма приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям внешней среды

По уставу [ВОЗ](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%81%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B7%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F), «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов»[[](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5#cite_note-4)

***Индивидуальное здоровье человека зависит от факторов***

**1*.*Биологические факторы 20 %**

**2.Окружающая среда(природная, социальная, техногенная) – 20%**

**3.Служба здоровья-10%**

**4.Индивидуальный образ жизни – 50%**

(*8слайд)*

3.**Изучение нового материала.** Лекция, беседа, презентация, социальный видеоклип..

Изучение нового материала начинается с вопроса учащимся о составляющих компонентах ЗОЖ. По личному мнению, а так же с помощью интернет – ресурса. ( поиск по телефоне) 3 минут(работа в парах)

**На этом уроке мы рассмотрим основы, составляющие ЗОЖ, что вы думаете по этому поводу? Разрешается высказывать как своё мнение, так и воспользоваться интернет ресурсом.**

**И так, что мы отнесём к базисным, основным компонентам своего индивидуального образа жизни. Мы постараемся с вами к концу урока понять основы нашего индивидуального ЗОЖ, построить «дом» (в виртуальном смысле) в котором мы хотели бы жить. Понять, что нам нужно для дальнейшей успешной жизни, построения карьерной лестнице, достатка и семейного благополучия.**

Дискуссия по включению данных компонентов в ЗОЖ. Ещё раз повторяем, что такое ЗОЖ (повторение). **Здоровый образ жизни – это система привычек и поведения человека, направленная на обеспечение определённого уровня здоровья.** *2 мин.*

**Определяем компоненты ЗОЖ.:**

**Двигательная активность Закаливание**

 **Рациональное питание Соблюдение режима труда и отдыха**

**Гигиена Отсутствие вредных привычек**

**Экология Психологическая и эмоциональная устойчивость**

*1мин. (8 слайд)*

Рассмотрим по отдельности:

**Двигательная активность** – совокупность двигательных актов - одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, естественная биологическая потребность человека. *(слайд 9)*

Одна из проблем сегодняшнего времени – сидячий образ жизни, в следствии чего развивается гиподинамия. Для профилактики гиподинамии требуется соответствие потребляемых калорий, затраченной энергии. Компьютеры, улучшение условий жизни ( стиральные машинки, автомобили, телевиденье и т.д. **Гиподинамия**— нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Гиподинамия является следствием освобождения человека от физического труда. Особенно влияет гиподинамия на сердечно-сосудистую систему — ослабевает сила сокращений сердца, уменьшается трудоспособность, снижается тонус сосудов. Негативное влияние оказывается и на обмен веществ и энергии, уменьшается кровоснабжение тканей. В результате неполноценного расщепления жиров, кровь становится «жирной» и медленнее течёт по сосудам, снабжение питательными веществами и кислородом уменьшается. Следствием гиподинамии могут стать ожирение и атеросклеро3, остеапороз – уменьшение костной массы, искривлению позвоночного столба, ослабление мышечной массы.

**Рациональное питание -** это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний. *(слайд 10)*

**Рациональное питание предполагает:**

**1. Энергетическое равновесие**

**2. Сбалансированное питание**

**3. Соблюдение режима питания**

Белки являются основным строительным материалом организма, источником *си*нтеза гормонов, ферментов, витаминов, антител. Жиры обладают не только энергетической, но и пластической ценностью благодаря содержанию в них жирорастворимых витаминов, жирных кислот, фосфолипидов. Углеводы – основной топливный материал для жизнедеятельности организма. К разряду углеводов относятся пищевые волокна (клетчатка), играющие важную роль в процессе переваривания и усвоения пищи. В последние годы пищевым волокнам уделяется большое внимание как средству профилактики ряда хронических заболеваний, таких как атеросклероз и онкологические заболевания. Важное значение для правильного обмена веществ и обеспечения функционирования организма имеют минеральные вещества и витамины. *(Слайд 10)*

**Соблюдение режима труда и отдыха -** называется упорядоченное чередование времени работы и перерывов для снятия утомления. Правильное обоснование режима труда и отдыха гарантирует устойчивую высокую работоспособность, сохранение и укрепление здоровья, улучшает настроение людей, открывает широкие возможности для продолжения образования, культурного отдыха и развлечений. *(Слайд 11)*

**Отсутствие вредных привычек** - опасные для здоровья от­дельного человека и общества (наркомания, алкоголизм, и табакокурение) есть результат на­следственности, воспитания, образования и культуры человека. *(Слайд 12*)

**Исследователи из Великобритании проанализировали жизнь людей, которые ушли из жизни из-за алкоголизма, за период в 30 лет. Оказалось, что в новом веке смертность превысила данные смертей за предыдущие два десятка лет втрое! Мало того, сделав поправку на половую принадлежность, ученые выявили страшную тенденцию – снижение возраста представительниц прекрасного пола на момент смерти. Он составляет в среднем 30-40 лет. Смертность мужчин от алкогольной зависимости в этой возрастной категории намного ниже**.

**Медицина**

**Гигиена -** это поведение человека, направленное на гигиеническое содержание тела (кожи, волос, ногтей, зубов), обуви и одежды, жилища, *(слайд 16)*

**Закаливание -**это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. При действии этих факторов внешней среды в организме возникает сложный физиологический комплекс ответных реакций, в котором участвуют не отдельные органы, а определённым образом организованные и соподчинённые между собой функциональные системы, направленные на поддержание температуры тела на постоянном уровне. *(слайд 11)*

**Регулярное прохождение медосмотров -** диспансеризация, профосмотры и др. плановые осмотры.

**Экология -** — наука о взаимодействиях живых организмов и их сообществ между собой и с окружающей средой.

**Психическая и эмоциональная устойчивость** Сегодня этим явлением называют свойство психики, выражающееся в способности преодолевать состояние сильного эмоционального возбуждения при выполнении трудной деятельности

Формирование эмоциональной устойчивости приведет к гармонии с самим собой и внутренним миром. Используйте такие инструменты как медитация, правильное питание, прогулки, регулярная физическая активность и общение с природой.

У всех на столах есть листки с таблицей основных составляющих ЗОЖ, попробуйте расставить приоритеты между вами и соседом по парте, что вы поставите на первое место, а что на второе и т.д. – обоснуйте свою точку зрения.

*На ваших столах анкета – возьмите, пожалуйста, и в свободное время определите свой психотип.* Важность знания своего психотипа объясняется важности сохранения целостности нашей нервной системы. *10 мин.*

**2 вопрос ЗОЖ: что важнее?**

В данном вопросе я хотел бы рассмотреть ваше отношение к ЗОЖ в повседневной жизни, и хотел бы это сделать в виде беседы, дискуссии, игры..

**Разделимся на 3 группы**

**В начале занятия мы говорили что будем строить дом. У каждой группы есть элемент конструкции дома, на обратной стороне написан элемент основы ЗОЖ. Пожалуйста, в группе выскажите аргументы, почему вы думаете, что именно ваш элемент самый важный. Покажите данный элемент с помощью мимики или пантомимы. На выступление 45 сек.**

**Дискуссия 3 мин.**

*Показ каждого элемента ЗОЖ (Складываем пазл на доске - дом. Фундамент – образ жизни, стены – двигательная активность, крыша – отсутствие вредных привычек Обосновываем необходимость всех компонентов зож, для дома в котором хочется жить. 5мин.*

***Видеофильм про ВЫБОР*** *3 мин.*

*Оценки за урок. Домашнее задание конспект. А так же презентация, выложенная в контакте в группе 10 класса 169 школы. 2 мин.*

***Вопрос - полезен ли был урок?***

Предлагаем вам оценить свою личную эмоциональную устойчивость. Необходимо ответить на ряд следующих вопросов:

1. **На самом интересном моменте ломается телевизор. Что вы будете делать?** кину в него что-нибудь - 3; вызову мастера - 1; починю сам - 2.

2. **Вы можете назвать три книги, которые запланировали прочесть?** конечно - 2; не могу - 3; точно не знаю - 1.

3. **Наличие любимого занятия?** да - 1; отдыхаю дома, гуляю - 2; нет времени - 3.

4. **Предпочитаете отдых на природе?** только на картинках - 3; очень люблю - 1; если это не вызовет трудностей - 2.

5. **У вас появилось свободное время. Вы:** ничего не делаю и наслаждаюсь - 2; выбираюсь куда давно хотел - 1; испытываю дискомфорт, не знаю чем заняться - 3.

6. **Выходной. Вы ждете звонка, который задерживается на двадцать минут.** жду и занимаюсь полезным делом - 1; злюсь - 3; смотрю телевизор - 2.

7. **Выберите подходящий вариант:** лотерея, карты, автоматы - 3; нарды, шахматы, настольные игры - 2; ничего из перечисленного - 1.

8. **Способны распланировать рабочее время?** да, даже трудно выбрать вид занятия из-за разных интересов - 1; поработаю - 2; кому какое дело - 3.

9. **Незнакомый человек вам нагрубил.** отвечу ему тем же - 3; смолчу - 2; не придам значения - 1.

10. **На кассе вас обсчитали.** буду стоять на своем - 2; попрошу привести начальство - 3; не придам значения - 1. ОБЩАЯ СУММА

Ваши результаты: От 10 до 14 очков. Вы очень спокойны, полностью можете контролировать свои эмоции. От 15 до 25 очков. Спокойны, но иногда срываетесь. Почаще расслабляйтесь и меняйте увлечения. От 26 до 30 очков. Чувствительны. Учитесь сохранять спокойствие при непонятных ситуациях.