МКОУ СОШ с.п.Кара-Суу

**Тема**:

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ.**

Разработка урока ОБЖ

 Класс: 10

 Подготовил: преподаватель ОБЖ

 Мечиев Салых Алиевич

**Цели урока**:

 1. Сформировать понятия «здоровый образ жизни и его составляющие»,

 «вредные привычки и их влияние на здоровье».

2. Развивать умение анализировать, сопоставлять, делать выводы, формулировать

 и отстаивать свою точку зрения.

3. Способствовать воспитанию убеждения, что только сам человек определяет

 свой здоровый (или нездоровый) образ жизни;

 способствовать формированию здорового образа жизни

Тип урока: объяснение нового материала

Оборудование: учебники Т.А.Смирнова « ОБЖ-10»

 Компьютер, мультимедийный проектор,

 слайды, эпиграф «Человек – украшение мира»

 План урока.

1. Понятие «здоровье»

2. Понятие «здоровый образ жизни»

3. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.

4. Значение здорового образа жизни

 ХОД УРОКА

**I . Организационный момент.**

Проверка готовности учащихся к уроку.

**II. Вступительное слово учителя**

Тема сегодняшнего урока – «Здоровый образ жизни молодежи»

Эпиграфом нашего урока являются слова: «Человек – **украшение** мира».

Предлагаю вашему вниманию высказывания великих людей, которые содержат мудрые мысли и прошу, подумав, ответить на ***вопрос***:

-- какие из этих высказываний вам больше по душе, ближе по духу, по смыслу жизни (*показ слайдов, озвучивание их*).

 *Ответы учащихся*

 ***Вопрос***: Как вы считаете, какое отношение имеют эти высказывания к теме нашего урока?

Как связаны понятия: «Человек – здоровье – красота»

 *Ответы учащихся*

 Сегодняшняя тема урока посвящена актуальной проблеме поддержания, сохранения и преумножения здоровья на всех этапах жизненного пути человека, но в большей степени в период молодости.

 Сегодня мы должны с вами обсудить проблему состояния здоровья современной молодежи, укрепления его и продления активной жизнедеятельности. Хочется, чтобы вы задумались о состоянии своего здоровья и определили, насколько здоровый образ жизни вы сами ведете и наметили пути совершенствования своего здоровья.

 **3. Изучение нового материала.**

 Предлагается ответить на следующие вопросы:

* Чего вы в первую очередь желаете себе?
* Чего вы в первую очередь желаете своим близким?
* Чего вы никогда не пожелаете своим врагам?

 ( – ЗДОРОВЬЕ )

 ***СЛАЙД***

Что же такое здоровье?

Здоровье -- это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов.

 (*запись в тетрадь*)

 **Вопросы:** 1. Подумайте, насколько тесно взаимосвязаны компоненты

 здоровья?

 (*компоненты здоровья тесно связаны: если человек здоров физически, но испытывает психологический дискомфорт, он не может чувствовать себя отлично).*

 2. От чего зависит здоровье человека? (*от образа жизни, поведения, образа мыслей и т.д.).*

**ЗДОРОВЬЕ** – главный дар, данный нам нашими предками и расточительно расходуемый нами. Как распорядиться этим бесценным (ведь оно нам дается совершенно бесплатно) даром?

Очень важно как можно раньше прийти к выводу и пониманию необходимости сохранения и умножения своего здоровья, в результате воспитания в себе здорового образа жизни, **а для этого надо очень мало**.

Ученые определяют такое стремление как движение в два шага:

 1-й шаг состоит в выборе жизненных **установок,** определении своих **целей**

в жизни.

 2-й шаг: это выбор **путей** для реализации тех жизненных установок и

 целей, которые вы для себя определили в первом случае.

 Есть очень мудрые слова: «Великие люди ставят перед собой цели.

 Остальные живут своими желаниями».

Если вы хотите добиться чего-то в жизни, сохранив молодость, красоту, энергию, жизнерадостность, а не влачить жалкое существование, охая и жалуясь на то, что жизнь не удалась и интереса жить нет, то вы должны, поставив цель и приложив усилия достичь этого.

 ВОПРОС: Сложно это? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Да, очень сложно.

 Возможно выполнить это?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Да, возможно.

 Надо только запомнить, что главное условие здорового образа жизни – личная заинтересованность человека. Что результат будет тем лучше и выше, чем раньше вы начнете работать над собой.

 Человек - это не просто высокоорганизованная биологическая система, а организм, живущий в определенных общественных условиях, которые отражаются на физическом и психологическом самочувствии и определяют его нравственные устои.

Какова же наша молодежь, с точки зрения статистики? Как влияют на нее общественные условия?

Необходимо привести некоторые цифры, свидетельствующие о росте заболеваемости среди молодежи.

Молодежью по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) считаются люди в возрасте от 16 до 29 лет, и таких на Земле сейчас насчитывается около 30% (соответственно и в России). Заболеваемость этой категории за последние 5 лет увеличилась на 26,3 %. Смертность от неинфекционных заболеваний постоянно возрастает и достигает сейчас 83 %.

Эти данные содержатся в книге «Здоровьесберегающее образование в школе»

( авторы Л.Я.Доцоев, В.В. Аксенов, А.Т. Тутатчиков, А.М. Усынин), можете найти и прочитать ее.

 Итак, что же мы на сегодняшний день имеем? Ознакомимся с со статистическими данными, которые относятся к периоду с 90-х годов).

 ***( показ слайдов)***

 **Вопрос:** Что является причиной заболеваний?

 *( отсутствие личной заинтересованности у молодежи в здоровом образе жизни и заботе о продолжении своего рода).*

 **Вопрос:** Что может повлиять на здоровье человека?

 ( *социально-экономические факторы, природные, биологические,*

 *психологические и ,конечно же, вредные привычки*).

 **Вопрос:** какие привычки считаются вредными?

 (*ответы учащихся*)

 (***Показ слайда)***

Насколько распространены вредные привычки среди молодежи?

Исследования распространенности вредных привычек среди подростков показали, что количество **курящих** достигло в среднем **70%** (**40% - девушки, 60%** - **юноши);**

Употребление **алкоголя** среди подростков составляет – **30%;**

Прирост **наркоманов,** в целом по России составлял в среднем **24%** (в период с 1991 по 2002 года), а за 2006 год этот прирост составил **0,5%.**

**Подумайте и ответьте на вопросы:**

1. В чем причина увлечения молодежи курением, алкоголем и наркотиками?

2. К каким последствиям это увлечение приводит?

3. Способствует ли увлечение вредными привычками сохранению здоровья нации? Что нужно, чтобы в нашей стране было здоровое, жизнеспособное население?

4.Что значит вести здоровый образ жизни

 **(***работа в группах)*

Итак, мы выяснили, что здоровый образ жизни – это не роскошь, а жизненно важная необходимость. Недаром в цивилизованных странах ведение здорового образа жизни становится очень популярным, даже модным*.*

**IV. Закрепление пройденного материала.**

 **В**опросы: 1. От чего зависит состояние здоровья человека?

 (*состояние здоровья зависит от психологического климата в семье, в школе; соблюдения режима дня*, *учебы и отдыха; рационального питания, отношения к табаку, алкоголю, наркотикам; соблюдения правил личной гигиены и др.)*

*2.*Какое значение для здоровья человека имеет здоровый образ жизни? (*Здоровый образ жизни является универсальным средством профилактики заболеваний, укрепления и сохранения здоровья).*

**V. Подведение итогов урока.**

Заключительное слово учителя

Практика показывает, что у многих людей, в особенности у молодежи, размылось, утратило ценность и цельность представления о здоровье. В сознании же многих людей оно накрепко связано именно с лечением.

Но ведь лечить можно бесконечно, здоровья это не прибавит!

Между тем здоровье человека, в первую очередь, зависит, прежде всего, от условий и образа жизни. Необходимо выработать в себе привычку проявлять элементарную заботу о сохранении здоровья, об укреплении и создании его резервов.

Сберечь и увеличить резервы физического и психического здоровья людей – означает, без всякого преувеличения, приумножить потенциал могущества страны.

 **VI. Запись домашнего задания**: написать сочинение-исповедь « Мои цели в

 жизни. Мой образ жизни», за эпиграф взяв

 слова: «Великие люди ставят перед собой

 цели, остальные живут своими желаниями».

 **VII. Объявление оценок за урок.**