**Урок ОБЖ в 8 классе.**

**Тема урока:** Здоровый образ жизни.

**Цели урока:**

 1. Познакомить учащихся с понятиями «здоровый образ жизни», «вредные привычки».

2. Развивать умение анализировать, формулировать свою точку зрения.

3. Воспитать положительное отношение к здоровому образу жизни.

**Оборудование**: компьютер, проектор, презентация, карточки.

**Ход урока:**

1. **Организационный этап.**

Здравствуйте ребята! Наша сегодняшняя тема очень актуальна для вас. Сегодня мы познакомимся с понятием «Здоровый образ жизни» более подробно. Узнаем, как же воспитать в себе положительное отношение к здоровому образу жизни.

1. **Актуализация знаний**.
2. А теперь вспомним, как вы понимаете «здоровье», «духовное здоровье», «физическое здоровье», «психическое здоровье». ( Ребята высказывают свои мнения.)
3. Индивидуальное задание. Каждый ученик записывает в тетради, с чем ассоциируется здоровье для него.
4. **Формирование новых знаний**.

1.Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде.

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Здоровье – бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. Как же на протяжении многих лет оставаться здоровым, бодрым. Ответ прост – вести здоровый образ жизни. А теперь проведем небольшое анкетирование «Мой распорядок дня».

Подводя итоги анкетирования, можно увидеть, что большинство учащихся неправильно распределяют свое время. Я бы предложил вам следующий приблизительный распорядок дня.

|  |  |
| --- | --- |
| Время | Элементы режима дня |
| 7.00—7.05 | Подъем, уборка постели |
| 7.05—7.15 | Утренняя гимнастика |
| 7.15—7.20 | Умывание, закаливающие процедуры |
| 7.20—7.45 | Завтрак |
| 7.45—8.00 | Ходьба пешком в школу |
| 8.00—13.30 | Учебные занятия |
| 13.30—14.30 | Обед, прогулка на свежем воздухе |
| 14.30—15.00 | Послеобеденный отдых |
| 15.00—16.30 | Самоподготовка |
| 16.30—18.30 | Занятия в кружках |
| 18.30—19.30 | Занятия физическими упражнениями |
| 19.30—21.00 | Ужин, отдых |
| 21.00—22.00 | Самоподготовка |
| 22.00 – 7.00 | Сон |

Говоря об общих понятиях режима жизнедеятельности человека, целесообразно коснуться режима питания. Правильное питание — это важнейшее условие здоровья человека, его работоспособности и долголетия. Что значит питаться правильно? Это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном соотношении необходимые организму вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и воду. Негативное влияние на организм оказывает избыточное или недостаточное питание. При чрезмерном питании в значительной мере увеличивается масса тела, что может привести к ожирению, а, в конечном счете, к различным заболеваниям сердечнососудистой системы, диабету, нарушениям обмена веществ и т. п. При недостаточном питании человек резко худеет, ухудшается его самочувствие, падает работоспособность, снижается иммунитет. Вот почему так важно соблюдать правила рационального, сбалансированного и полноценного питания.

2.Влияние вредных привычек на физическое и психическое здоровье человека. К вредным привычкам относятся злоупотребление алкоголем, курение, наркомания и токсикомания. Все они отрицательно влияют на здоровье человека, разрушающе действуя на его организм и вызывая различные заболевания. Теперь посмотрим небольшой фильм о вредных привычках. (Смотрят презентацию «Вредные привычки»).

**4**. **Закрепление знаний.**

Ответьте, пожалуйста, на вопросы:

* Какие привычки считаются вредными?
* В чем причина увлечения молодежи курением, алкоголем и наркотиками?
* К каким последствиям это увлечение приводит?
* Что значит вести здоровый образ жизни?

1. **Подведение итогов.**

Здоровье во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек. Таким образом, понятие здорового образа жизни включает в себя и отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, систему питания, закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т.д. Никто не может человека сделать здоровым, если он сам не позаботиться о своем здоровье.

1. **Домашнее задание:**

Подготовить информацию для выступления перед учащимися начальных классов «Здоровый образ жизни».

Литература:

* 1. Методика физического воспитания школьников/ под ред. Г.Б.Мейксона, Л.Е.Любомирского.- М.: Просвещение, 2007.
  2. Погребняк К.А. «Здоровый образ жизни и его составляющие».