**7 класс**

**План – конспект урока по ОБЖ**

**Тема: Здоровый образ жизни. Что это? Зависит ли здоровье от образа жизни?**

**Цель:**

- выяснить, что такое «здоровый образ жизни»;

- заставить учащихся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщение к здоровому образу жизни;

- добиться формирования у учащихся активной позиции по данной проблеме;

- определить факторы, влияющие на здоровье и вывести “формулу здоровья“;

- способствовать развитию речи,внимания; потребности в соблюдении правил здорового образа жизни. ;

- добиться формирования у учащихся активной позиции по данной проблеме;

**Ход урока:**

Изучение нового материала.

а) слово учителя

Ребята у меня в руках цветок, но этот цветок непростой. Это цветик-семицветик, который может выполнить 1 ваше желание.
-Возьмите его в руки и прочитайте, какие желания записаны на его лепестках.
(счастье, здоровье, успехи в учебе, деньги, сила, ум, красота.)
- Подумайте, что бы вы хотели больше всего и оторвите только один лепесток.
(Выслушиваются мнения детей. Почему они выбрали именно этот лепесток.)
- Ваши желания и мнения разные. Давайте подумаем, что же для человека самое главное в жизни?

Итак, все же самое главное в нашей жизни – это наше здоровье. Т.к. здоровый человек сможет получить хорошее образование, устроиться на хорошую работу, зарабатывать деньги, растить здоровых детей и быть красивым и счастливым.

Ребята, мы можем менять прически, свои костюмы, но не можем менять себя. Организм нам дается один на всю жизнь. Очень важно это помнить и заботиться о нем. Здоровье человека является фундаментом всей его жизни. Когда человек здоров, он активен, работоспособен, самодостаточен и счастлив, наконец. Мы не просто выясним сегодня на уроке,что такое здоровье, но и попытаемся составить модель здоровья школьника и узнаем правила сохранения здоровья и факторы, влияющие на него.

На уроке сегодня будут мне помогать - консультанты.

Известно такое утверждение: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – все потерял».

Как вы понимаете это утверждение?

Давайте докажем содержание этого утверждения на примерах. Первый ряд доказывает первую часть утверждения, второй — вторую часть и третий — третью часть утверждения

( Ответы детей)

Так что же такое здоровье? И какой смысл в понятие “здоровье” вкладываете вы? Можно ли здоровьем назвать только отсутствие болезней?

*(Ответы учащихся.)*

Игра « Ассоциация»

*Задание на ассоциации.*

З-

Д-

О-

Р-

О-

В-

Ь-

Е-

На каждую букву этого слова напишите слова, относящиеся к тому, что делает человека здоровым, например, задор, Например: движение, оптимизм, образ жизни, радость, образованность, восторг, единство души и тела.

А сейчас наши консультанты познакомят нас с составляющими здоровья

( Выступление детей о физическом,социальном и психическом здоровье)

*Физическое здоровье* – функционирование организма, здоровье всех его систем, физическая активность, гигиена, режим труда и отдыха, рациональное питание, закаливание, отказ от вредных привычек и т. д.

*Социальное здоровье* – осознание себя личностью мужского или женского пола, взаимодействие с окружающими, понимание и развитие навыков, помогающих в общении с людьми, профилактика социально значимых заболеваний.

*Психическое* *здоровье* – умение определять своё место в окружающем мире, понимание своих чувств и умение выражать их, умение прогнозировать различные ситуации, становление и развитие личности старшеклассников, их самоопределение и самореализация.)

*Эти три составляющие здоровья (физическое, социальное, психическое) должны постоянно находиться в гармоничном единстве, дополняя, и влияя друг на друга. Каждый человек стремится к своей вершине по сохранению и укреплению здоровья.*

В современном мире людей больше волнует финансовый достаток, наличие дорогих вещей, компьютеры и машины. А ведь здоровье – это самое дорогое, чем обладает человек. Существует множество методик определения состояния своего здоровья. Возьмем две наиболее простые из них.

Методика 1 (шуточная викторина).

Вопросы:

* Зарядка – это источник бодрости и здоровья*(да).*
* Жвачка сохраняет зубы *(нет).*
* Кактусы снимают излучение от компьютера *(нет).*
* От курения ежегодно погибает более 10 тысяч человек *(да).*
* Бананы поднимают настроение *(да).*
* Морковь замедляет процесс старения организма *(да).*
* Есть безвредные наркотики *(нет).*
* Отказаться от курения легко *(нет).*
* Молоко полезнее йогурта *(нет).*
* Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги и руки*(да).*
* Недостаток солнца вызывает депрессию*(да).*
* Летом можно запастись витаминами на целый год *(нет).*
* Ежедневно надо выпивать два стакана молока *(да).*
* Детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой*(да).*
* Ребенку достаточно спать ночью 8 часов *(нет).*

Результаты: Ели вы ответили 8 раз ДА – отличный результат. Остальные, не набравшие нужное количество правильных ответов не расстраивайтесь, у вас все впереди.

Методика 2 (научная)

Русский врач Н.М. Амосов предложил определять размер здоровья – это условный параметр, не дающий ответа о состоянии здоровья, но позволяющий о нем задуматься.

– Если Вы не болели в течение всего учебного года – у Вас самый высокий уровень здоровья.
– Если заболевание возникло во время эпидемии – средний уровень здоровья.
– Если Вы болеете во время обычных учебных нагрузок – уровень здоровья самый низкий. .

*Вывод: проанализируйте свое здоровье.*

*А сейчас давайте попробуем каждый из вас, зная определение здоровья и его составляющие создать модель здоровья школьника пользуясь цветными фишками, которые лежат у вас на партах.*

*Практическая работа*

Современная медицина определяет здоровье как общественное, так и индивидуальное. Что подразумевается под понятием индивидуальное здоровье? общественное здоровье?

-Каким образом взаимосвязаны понятия общественное и индивидуальное здоровье? (они неразрывно связаны друг с другом, и одно зависит от другого).

*Без здорового индивидуального человека, как единицы общества не будет здорового общества, поэтому наше государство заботится о здоровье каждого человека.*

4. Обобщение по теме урока.

Итак, ребята,что же такое ЗДОРОВЬЕ? Какие составляющие здоровья вы знаете? От каких факторов зависит здоровье человека? Как связаны индивидуальное и общественное здоровье.

В заключении урока я хочу попросить вас составить синквейн ЗДОРОВЬЕ

Синквейн – это “стихотворение”, состоящее из пяти строк, в котором автор выражает свое отношение к проблеме:

1-я строка – одно ключевое слово, определяющее содержание синквейна;
2-я строка – два прилагательных, характеризующих ключевое слово;
3-я строка – три глагола, показывающие действия понятия;
4-я строка – короткое предложение, в котором отражено авторское отношение к понятию;
5-я строка – резюме: одно слово, обычно существительное, через которое человек выражает свои чувства и ассоциации, связанные с понятием.

*Да, действительно: сохранение здоровья – это труд, который оплачивается очень высоко. Он возвращается долголетием, отсутствием страданий и ощущением радости от жизни, мысли и чувства по сегодняшнему уроку, употребив одно предложение или словосочетание.*

*Всем доброго здоровья!*

*Спасибо за работу.*

1. Домашнее задание: повторить в тетради

6. Итоги урока.

Физическое здоровье - это правильная работа всего организма. Если человек физически здоров, то он может выполнять все свои текущие обязанности без излишней усталости. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома.

Душевное здоровье проявляется в том, что человек доволен собой, нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворен своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо отдыхать, получать новые впечатления, общаться с друзьями.

Социальное здоровье проявляется в отношениях с другими людьми. Социально здоровые люди умеют ладить с окружающими. Они уважают чужие права и могут отстоять свои. Они поддерживают добрые отношения с родственниками, умеют находить новых друзей, умеют выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.