

**Конспект урока ОБЖ по теме
"«Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний»".
8-й класс**

Тип урока: Урок открытия нового знания.

Деятельностная цель: формирование способности обучающихся к новому способу действия по сохранению и укреплению своего здоровья, освоить новые понятия.

Содержательная цель: сформировать систему новых знаний по ЗОЖ, и профилактике наиболее опасных неинфекционных заболеваний расширить знания обучающихся за счет включения новых терминов, понятий, описаний.

Образовательная цель: открытие новых знаний по основам ЗОЖ и неинфекционных заболеваний современного человека.

Формирование УУД:

- **Личностные действия:** самоопределение личного отношения к нормам ЗОЖ и профилактике наиболее опасных неинфекционных заболеваний.
- **Регулятивные действия:** оценить собственный образ жизни, запланировать дальнейший стиль жизни и сделать коррекцию поведения.
- **Познавательные действия:** научиться правильно оценивать свой уровень здоровья и состояния ССС.
- **Коммуникативные действия:** научиться правильно и точно выражать свою позицию по отношению к ЗОЖ, помогать своим товарищам оценить правила ЗОЖ и применить их на практике.

Учебно-методическое обеспечение: учебник «ОБЖ 8 класс» А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, интернет, электронное пособие по ОБЖ, презентация к уроку.

Материально-техническое обеспечение: интерактивная доска, ПК.

Цель использования информационных технологий на уроке:

- сделать урок современным (использование ТСО);
- приблизить урок к мировоззрению современного ученика, который больше слушает и читает, чем читает и говорит, предпочитает информацию получать с помощью современных гаджетов.

Время урока: 45 минут.

Этапы урока:

I. Организационный момент

Звучит волшебная мелодия...

Представьте, что у вас есть волшебная палочка и список 10-ти желаний, выбрать из которых можно только 5-ть"

Из анкеты, которая лежит на парте, выберите пять желаний, которые, по вашему мнению, являются ценными на сегодняшний день и расположите их в порядке значимости. Поставьте цифры слева от 1 до 5.

Выполняют задание /2 мин

Итак какие жизненные ценности вы выбрали в какой последовательности расположили.

Спросить несколько детей

Вопрос к учащимся:

Что нужно из жизненных ценностей поставить на первое место?

Конечно самое главное «ЗДОРОВЬЕ».

Иметь хорошее здоровье. Вести здоровый образ жизни.

Да, сегодня мы продолжим разговор о здоровье и здоровом образе жизни.

Давайте запишем Тему нашего урока - «Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний».

В названии темы вы видите знакомое уже для вас понятие «ЗОЖ» и новое – «неинфекционные заболевания».

Записывают в тетрадь ЗОЖ -

«неинфекционные заболевания» - НИЗ

А какую цель нам нужно поставить?

Отвечают...

II. Актуализация знаний

Обратите внимание на диаграмму на слайде и ваших столах:

Состояние здоровья человека зависит от следующих факторов

20% - наследственность, 10% - медицина, 20% - окружающая среда, 50% - образ жизни.

Смотрят слайды и изучают.

Вопросы –

Как вы думаете, от чего в большей степени зависит состояние здоровья человека?

Отвечают... образ жизни

А что такое образ жизни?

Действительно, образ жизни - система поведения человека в процессе жизнедеятельности, основанная на личном опыте, семейных традициях, правилах, нормах поведения, знаниях законов жизнедеятельности...

В ходе развития цивилизации и новаций в сфере жизнедеятельности человека возникло понятие «основные неинфекционные заболевания».

Массовое развитие неинфекционных заболеваний приводит к сокращению показателей средней продолжительности жизни.

А именно это является индикатором состояния здоровья населения по определению ВОЗ.

В этом вопросе нам поможет медицина. Елена Малышева не смогла нас посетить. А Ксения Евгеньевна не смогла нам отказать. У нас в гостях фельдшер Сетовского ФАПа. Предоставим ей слово:

Выступает...

Ребята, можете задать интересующие вас вопросы...

Задают...

К.Е. отвечает

Ксения Евгеньевна, что бы вы хотели пожелать нашим ребятам и гостям...

К.Е. раздает памятки...

III. Открытия нового знания через метод проблемно-поискового диалога.

1. Вопрос –

Почему следует считать ЗОЖ индивидуальной системой поведения человека!

- Отвечают

Потому что каждый человек уникален! Он имеет индивидуальную наследственность, индивидуальные семейные традиции, а следовательно и воспитание и индивидуальную окружающую среду.

2. Вопрос

Для того, чтобы сформировать свою индивидуальную систему ЗОЖ необходимо знать:

– Какие факторы влияют на здоровье человека!

Сейчас мы вместе заполним таблицу. Ваша задача выбрать фактор, определить его значение и объяснить Ваше решение.

Отвечают на вопрос и выполняют задание:

Заполняют таблицу на доске «Факторы, влияющие на здоровье человека»

VI. Первичное закрепление

А сейчас я вам предлагаю изобразить индивидуальную систему поведения, для укрепления и сохранения здоровья!

Вы можете использовать материалы учебника п. 8.5, факторы, влияющие на здоровье человека и дополнительную информацию рабочий лист №3

Выполняют задание: Звучит мелодия.

Галерея работ. Защита работ.

V. Рефлексия деятельности (диалог)

Интервью у детей

- на уроке узнали -

- на уроке научились –

- теперь будем делать -

Отвечают

VI. Домашнее задание

1. Учебник «ОБЖ» 8 класс – п. 8.4,8.5

2. Индивидуальные задания:

сообщения по теме «Вредные факторы-губители здоровья».

Задание: проанализировать данные ВОЗ:

В Библии Адам прожил - 930 лет, Ной – 950 лет, Мафусаил – 969 лет.
В период палеолита (динозавры) люди жили 15-20 лет, неолита - 22 года, в Древнем Риме – 35 лет.
В России в 1896-97 годах -32 года, в Бельгии – 32 года, Англия и Голландия – 33-34 года.
По современным данным ученых человек может жить до 112-115 лет.

Дети записывают домашнее задание в дневнике

**В заключении мне хочется пожелать здоровья и поблагодарить всех за работу!
Давайте посмотрим мультфильм, созданный вашими ровесниками...**

Смотрят мультфильм...

Диагностика отношения к жизненным ценностям

Инструкция:

"Представьте, что у вас есть волшебная палочка и список 10-ти желаний, выбрать из которых можно только 5-ть"

Список желаний:

1. Быть человеком, которого любят
2. Иметь много денег
3. Иметь самый современный компьютер, телефон...
4. Иметь верного друга
5. Иметь хорошее здоровье. Вести здоровый образ жизни
6. Иметь возможность многими командовать
7. Иметь много слуг и ими распоряжаться
8. Иметь доброе сердце
9. Уметь сочувствовать и помогать другим людям
10. Иметь то, чего у других никогда не будет

Факторы, влияющие на здоровье человека

Положительные	Отрицательные
Режим дня	Курение
Рациональное питание	Алкоголь
Закаливание	Наркотики
Физические упражнения	Стресс
Положительные эмоции	Неблагоприятная экологическая обстановка
Хорошая экология	Отсутствие физических нагрузок

Понятие основные неинфекционные заболевания относительно новое и отражает изменение картины заболеваемости человека.

К основным неинфекционным заболеваниям в первую очередь относятся:

Болезни системы кровообращения (ишемическая болезнь сердца, гипертония);

Злокачественные образования (рак).

На первом месте по смертности – болезни сердечно-сосудистой системы. Это ишемия, гипертония, стенокардия, инфаркт миокарда.

Основной причиной возникновения неинфекционных заболеваний является несоблюдение норм здорового образа жизни. Среди основных причин можно выделить:

Высокий уровень нагрузки на нервную систему, стресс;

Низкую физическую активность;

Нерациональное питание;

Курение, употребление алкоголя и наркотиков

На втором месте по смертности в нашей стране – заболевания онкологические,.

Определение онкологии, причины, симптомы, лечение, смертность.

Главное – вовремя определить наличие заболевания.

На 1-й стадии онкология хорошо лечится.

Лечение дорогостоящее – субсидируется государством.

Причины онкологии

- радиация (естественная и техногенная)

- ультрафиолетовое облучение

- канцерогены

- вирусы

- наследственность

- до конца причины не изучены

Вопросы медицинскому работнику

Вопрос – Как вы считаете какие заболевания стоят на первых местах по смертности в нашем поселке? :