

**Тема:** Здоровый образ жизни, как необходимый фактор здоровья человека.

**Класс:** 8

**Тип урока:** интегрированный (биология и ОБЖ)

**Цели урока:** Расширение и углубление знаний обучающихся о здоровом образе жизни  
Формирование представлений о необходимости комплексного подхода в изучении предметов школьной программы, умений выявлять межпредметные связи.

Продолжение формирования умений работы в группах, в парах.

**Задачи:**

Образовательная: Расширение, укрепление и коррекция знаний обучающихся по теме «Здоровый образ жизни» для здоровья и жизни человека. Применение на практике имеющихся знаний.

Воспитательная: Формировать у обучающихся целенаправленный подход к изучению предметов ОБЖ и биологии как взаимодополняющих друг друга, бережное отношение к своему здоровью.

Формирование коллективной, познавательной деятельности.

Развивающая: Расширять знания о здоровом образе жизни и факторах, влияющих на здоровье. Развивать познавательный интерес к учебным предметам.

**Методы и приёмы:** Познавательные и вербальные, эмпирические и теоретические, статистический, работа с таблицами и схемами, самостоятельная работа.

**Ход урока**

**1. Организационный момент. Актуализация темы.**

Всем доброго дня! Здравствуйте! Много раз за день мы произносим это слово. Но не всегда задумываемся, что приветствуя человека, мы желаем ему здоровья!

Наверное, потому, что здоровье человека, является для него самой большой ценностью!

Но думать и говорить о здоровье. Человек начинает, только тогда, когда его теряет!

Что же такое здоровье?

В уставе Всемирной организации здравоохранения сказано, что здоровье- «это состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»

У каждого человека есть желание быть здоровым и счастливым, но не каждый понимает, что это зависит только от него самого. Так как же сделать так, чтобы жить в ладу с собой и окружающим миром?

Секрета здесь никакого нет, нужен **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** (обращение внимания на тему на доске)

## **2. Формулирование целей и задач урока:**

- Задуматься о значимости здоровья
- Расширить знания о здоровом образе жизни
- Узнать, какова роль здорового образа жизни в жизни человека
- Научиться применять полученные знания в своей жизни

## **3. Работа с карточками в группах.**

Эксперты считают, что существуют несколько факторов, влияющих на здоровье человека. Это: экология, генетический фактор, здоровый образ жизни, здравоохранение

Сколько, по вашему мнению процентов можно присвоить каждому фактору:

Работа проходит в группах. Каждая группа зачитывает свои результаты, выслушивается мнение каждой группы обучающихся.

А теперь познакомимся с данными Всемирного общества здравоохранения: (на доске)

- Наследственность-23%
- Экология-20%
- Здравоохранение-7%
- Здоровый образ жизни- 50%

Ваши ответы совпадают с данными ВОЗ. Действительно, здоровый образ жизни оказывает большое внимание на здоровье человека.

Так что же такое здоровый образ жизни?

(Дети отвечают)

ЗОЖ- это совокупность сознательно сформированных привычек человека, направленных на поддержание и укрепления здоровья и долголетия.

Каково ваше мнение? Из каких привычек состоит ЗОЖ?

(Здоровое питание, соблюдение режима дня, закаливание, занятие физической культурой, соблюдение правил личной гигиены, отсутствие вредных привычек)

Очень важно для человека здоровое питание.

#### 4. Знакомство с правилами здорового питания

Существуют определённые правила здорового питания

#### Практическая работа «Составление пищевого рациона для подростков»

Название блюда	Используемые продукты	%		
		Белки	Жиры	Углеводы

Работа проходит в группах.

1 группа- рацион завтрака

2 группа- рацион обеда

3 группа- рацион ужина

При составлении таблицы, используйте правила здорового питания

Выводы к практической работе:

При составлении меню необходимо учитывать соотношение белков, жиров, углеводов, их особенность в рационе. Использовать продукты, как животного, так и растительного происхождения.

#### 5. Работа в парах. Физическая культура и закаливание.

Следующее задание поможет нам выявить значение физической активности в здоровом образе жизни.

Дети получают тест. Отмечают правильные, по их мнению, ответы. Затем меняются листочками с соседом, ответы озвучиваются. Дети выставляют оценку друг другу.

О вредных привычках и их влияниях на организм человека мы говорим не первый урок. Особенно опасной считается наркотическая зависимость.

Работа в группах.

Дети получают текст. Используя текст, составляют схему влияния вредных привычек на организм человека. Делают выводы. Зачитываются выводы каждой группы.

#### 6. Итог урока

Как вы считаете, цели и задачи, поставленные в начале урока мы выполнили?

На здоровье человека влияют разные факторы, однако главным фактором остаётся **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**. ЗОЖ влияет на продолжительность жизни человека и на здоровье будущего поколения.

Закончить урок хочу стихотворением Д.Тухманова

Мы рождены, чтоб жить на свете долго:  
Грустить и петь, смеяться и любить.  
Но, чтобы стали все мечты возможны  
Должны мы все здоровье сохранить.  
Спроси себя: готов ли ты к работе –  
Активно двигаться и в меру есть и пить?  
Отбросить сигарету? Растоптать наркотик?  
И только так – здоровье сохранить!

### **7.Рефлексия:**

**Цель:** Подвести итоги работы, выявить удовлетворённость работой

-Что нового я узнал на уроке?

-Каким способом я получил новые знания?

-Смогу ли я использовать полученные знания в будущей жизни?

**8.Домашнее задание:** решение задач по теме «Влияние вредных привычек на организм человека»

Каждый ученик получает лист с двумя задачами.

### **Список используемой литературы**

1. Амосов Н.М., «Раздумья о здоровье». – М., 2006г
2. Антропова М.В. Режим дня, работоспособность и состояние здоровья школьников. – М., 2004.
3. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. – М., 2007.
4. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – Москва: Здоровье, 2010г
5. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания. – М., Просвещение, 2006.
6. Винокурова Н. Ф., Трушин В. В., Глобальная экология. – М., Просвещение, 1990
7. Гигиена детей и подростков./Под ред. Г.И. Сердюковской и А.Г. Сухарева. - М., Медицина, 2006.
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2003..
9. Формирование здорового образа жизни российских подростков. – М., 2002.

**ПРИЛОЖЕНИЕ:**

## ТЕСТ

Ответьте «да» или «нет» на поставленные вопросы:

1. Зарядка – источник бодрости и здоровья да
2. Правда ли, что ребенку достаточно спать 8 часов ночью нет
3. Закаливание нужно начинать постепенно да
4. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию да
5. Спать следует в легкой гибкой постели нет
6. Нужно заниматься спортивными играми да
7. Детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой да
8. Гиподинамия полезна людям нет
9. Закаливание помогает противодействовать развитию болезней да
10. После работы на компьютере нужно еще посмотреть телевизор нет.

## ТЕКСТ

### Влияние вредных привычек на организм человека

#### Курение

Никотин является ядом – это ни для кого не секрет. Активно курящий или пьющий человек живет где-то на 10-25 лет меньше, чем тот человек, который не употребляет эти виды ядов.

Перечислим факторы, которые говорят о вредном влиянии курения на организм человека:

1. курящий человек в 4 раза больше болеет, чем некурящий;
2. постоянное курение забирает у человека 6 - 15 лет жизни;
3. курение является отправной точкой для таких распространенных заболеваний как: инфаркт миокарда, язва желудка и кишечника, рак лёгких, спазмы сосудов в конечностях с отмиранием последних;
4. курение у мужчины способствует развитию импотенции;
5. курение портит цвет и состояние кожи лица.

Женщинам стоит помнить, что курение при кормлении грудью оказывает резко отрицательное влияние на их будущего ребёнка и его здоровье. Кроме того, во многих странах мира оно уже считается дурным примером и совсем не модно. Хотите, чтобы

ваши дети не курили?! Так бросьте курить сами, и не являетесь для них примером для дурного подражания!

Не стоит забывать и о том, что курящий человек, стоящий рядом, представляет опасность для некурящего. Пассивный курильщик, так или иначе вдыхая дым, может сначала и не замечать появление различной локализации головных болей, обострения заболеваний легких, бронхов и многих других симптомов. Еще более опасным является пассивное курение детей.

### **Алкоголизм**

Ещё одна вредная привычка - алкоголь. С питьём ситуация похожа на курение. При приеме спиртного на весь организм оказывается под разрушительным воздействием, приводящим к многочисленным серьезным заболеваниям. В основном действие алкоголя направлено на головной мозг, точнее на его кору, а значит на репродуктивную систему человека.

Человек принимая небольшую дозу алкоголя, может потерять самоконтроль, чувство такта, от чего позже бывает стыдно и досадно. Здоровье и алкоголь - абсолютно несовместимые вещи, несмотря на то, что пьющий часто испытывает прилив сил и бодрость. Помните, все это лишь временная иллюзия.

### **Наркомания**

К нашему большому сожалению в России эта привычка день ото дня становится очень распространённой. Хотя все и знают, что от наркомании полностью разрушается нервная система, развивается эгоцентризм, злобность, приступы агрессивности, вызывается снижение памяти, появляется тугоподвижность мышления и слабоумие, тем не менее пробуют белый порошок или травки... И потом, кроме перечисленного, сталкиваются с расстройством в координации движений, невритами, язвой различной локализации, признаками анемии. У матерей, принимающих наркотики, рождаются дети с отклонениями психической и соматической направленности.

### **7 правил здорового питания**

1. **Пейте больше воды.** Вода настоящий источник жизни. Она очищает и питает организм на клеточном уровне, улучшает работу пищеварительной системы, и помогает нашей коже оставаться молодой и здоровой долгие годы.
2. **Ешьте чаще, но меньшими порциями.** Частота и режим питания являются одними из главных правил здорового питания. Питаться необходимо не менее 3-5 раз, желательно в одно и то же время, разбивая большой прием пищи на несколько подходов.
3. **Ешьте больше овощей и фруктов.** Они являются неотъемлемой частью сбалансированного питания, так как содержат в себе огромное количество витаминов, минералов, и необходимой организму клетчатки.
4. **Сократите до минимума употребление продуктов, содержащих пустые калории.** Продукты, содержащие пустые калории не несут практически никакой питательной ценности для организма, при этом содержат большое количество килокалорий, и зачастую просто вредны для организма.
5. **Замените высококалорийные и вредные продукты менее калорийными и более полезными.** Для этого ознакомьтесь с таблицей калорийности продуктов питания, и с умом подходите к выбору продуктов для своего меню. При этом не следует всю оставшуюся жизнь проводить с калькулятором, подсчитывая количество килокалорий в каждой тарелке еды – достаточно понимать общие принципы, и обращать внимание на калорийность употребляемых вами продуктов.
6. **Обратите внимание на сочетаемость продуктов питания.** Учить наизусть таблицу совместимости продуктов вовсе необязательно. Стоит просто запомнить самые простые и полезные сочетания продуктов.
7. **Больше двигайтесь.** Живите насыщенной яркими впечатлениями жизнью, и питайтесь ради того, чтобы жить, а не живите для того, чтобы питаться!

## **Задачи по биологии**

**Тема: Здоровый образ жизни**

**Задача.** В 100 г чёрной смородины содержится примерно 250 мг витамина С (1мг = 0,001 г). Определите содержание витамина С в граммах на 1 кг чёрной смородины. Сколько суточных доз витамина С для взрослого человека заменяет 1кг чёрной смородины, если 1 суточная доза составляет 0,05 г?

- Для удовлетворения суточной потребности в витамине С надо съесть 50 г свежих ягод чёрной смородины

**Задача :** Статистика показывает, что курящих подростков мальчиков – 60%, девочек – 10%. Определите, сколько курящих детей в школе, если в ней 450 мальчиков и 620 девочек. Ответ: 332.

**Задача :** Средний вес новорожденного ребёнка 3кг 300г. Если у ребёнка отец курит, то его вес будет меньше среднего на 125г, если курит мать – меньше на 300г. Определите, сколько % теряет в весе новорожденный, если:

а) курит папа;

б) курит мама.

**Задача:** Определить, сколько процентов своего годового дохода тратит на сигареты человек, выкуривающий одну пачку в сутки, если пачка сигарет стоит 20 рублей, ежемесячная зарплата 5000руб. (в месяце 30 дней).