**Сценарий урока в рамках акции "Семья и спорт против наркотиков"**

 **"Здоровый образ жизни"**

**(для обучающихся 7-8 классов)**

**Составитель: Киш Л.Н.**

 **Цель урока:** убеждать учащихся в необходимости наблюдать и анализировать своё состояние здоровья и вести здоровый образ жизни.

**Задачи урока:**

* *Образовательные* – способствовать расширению представления о здоровом образе жизни и формированию умений систематизировать и анализировать информацию, которую учащиеся получают на уроках биологии и из средств массовой информации.
* *Развивающие* – развивать творческое мышление учащихся, умение излагать свое мнение, обсуждать, делать выводы, сотрудничать, работать с источниками информации.
* *Воспитательные*– воспитывать чувство ответственности за своё состояние здоровья и других, за работу в группе учащихся.

**Ход урока**

 - Что в жизни человека является самым ценным?

 - Однажды Сократа спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?» Великий мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают еще человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!»

 - На ваш взгляд, что такое здоровье? У вас есть зеленые листочки. Напишите на каждом из них слово-ассоциацию к слову здоровье и приклейте на левую половину нашего импровизированного дерева.

*Обсуждение ответов.*

 - Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровый человек живет полноценной жизнью и приносит пользу обществу. Он может успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

 Является ли проблема здоровья актуальна в масштабах населения целой страны? Почему?

 - Проблема сохранения и укрепления здоровья населения страны сегодня актуальна и глобальна. Здоровье закладывается в детстве. Любое отклонение в развитии организма, любая болезнь сказывается в дальнейшем на состоянии здоровья взрослого человека. Особую тревогу вызывает ухудшение здоровья подрастающего поколения. В этом возрасте формируется репродуктивный, интеллектуальный, трудовой, военный потенциал страны. Поэтому знание основ здорового образа жизни, воспитание ценностного отношения к своему здоровью – наиболее верный путь решения проблемы здоровья всего населения.

 От чего зависит здоровье человека? Выделите, пожалуйста, наиболее важные факторы.

*Запись ответов детей вокруг дерева.*

 - Здоровье человека зависит от целого комплекса определенных факторов: наследственности; окружающей среды – природной и социальной; уровня культуры; образа жизни индивида, его привычек и пристрастий. При этом, по мнению ученых, доля влияния образа жизни человека на здоровье оценивается в 50 %.

 - Что вы понимаете под здоровым образом жизни?

ЗОЖ - это не только отсутствие вредных привычек, но оптимальная организация своей жизнедеятельности изо дня в день; это поведение человека, обеспечивающее его собственное здоровье и здоровье окружающих людей.

 Другими словами компонентами здорового образа жизни можно считать следующие пункты:

- физическая активность;

- питание;

- режим дня;

- отсутствие вредных привычек.

 Рассмотри каждый компонент. Для этого поработаем в группах. Каждой группе дается материал для работы и лист для ответов. Ваша задача найти ответы на поставленные вопросы и оформить их на листе ответов. Приветствуется творческий подход к выполнению задания, т.е. ответы на вопросы вы можете не просто записать предложениями, а изобразить схемами, рисунками. Затем обсудим результаты работы.

***Физическая активность.***

*Карточка для работы в группах.*

 *Однажды родители принесли своего двухмесячного ребенка к известному педиатру академику А.Ф.Туру и спросили у него, когда можно заниматься с их малышом физкультурой. Ответ знаменитого доктора был таков: «Вы опоздали на два месяца».*

 *Особо важной характеристикой здоровья в современных условиях становится физическое развитие детей. Хочешь быть здоровым – занимайся физкультурой, спортом и физическим трудом.*

 *Основные принципы физической подготовки:*

* *постепенность*
* *систематичность*
* *комплексность*

 *Высказывания известных людей о пользе движения.*

*«Человек может жить до 100 лет, - говорил академик И.П.Павлов, - мы сами, своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».*

Вопросы:

1. Когда нужно начинать заниматься физкультурой?

2. Какие правила необходимо соблюдать во время занятий физкультурой?

***Правильное питание***

*Карточка для работы в группах.*

 *Правильное питание – залог здоровья! Для жизни нам нужна энергия, и мы получаем её из еды и питания.*

*Три самых простых правила питания должен знать каждый:*

* *питаться разнообразно и регулярно;*
* *не будьте жадны в еде;*
* *ешьте больше сырой, вареной, пареной пищи, ограничьте жареное, острое, животные жиры, сладости.*

*Пирамида правильного питания*



 Вопросы:

1. Зачем человеку пища?

2. Каких продуктов в рационе человека должно быть наибольшее количество.

***Режим дня.***

*Карточка для работы в группах.*

 *Режим – одно из главных слагаемых здорового образа жизни! Режим дня – это правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека.*

 *Главное преимущество режима дня заключается в том, что он позволяет организму привыкнуть к повторяющемуся ритму. То есть в определенные часы он будет настроен на работу, а в определенные – на отдых. Учет потребностей организма приводит к тому, что вы становитесь с ним «заодно», а не пытаетесь его насиловать и перенапрягать, например, заставляя завершить отчет поздно вечером или готовя до утра экзаменационные билеты. Организм, который планомерно и разумно нагружают, не страдает от перенапряжения, переутомления и чумы офисов – эмоционального выгорания. Вы чувствуете себя комфортно, предупреждая появление стресса, а, значит, и многих болезней, а также старения.*

*Высокая продуктивность на работе*

 *Если вы будете вовремя ложиться спать, то поутру у вас не возникнет проблем с бодростью и ясным умом, которые так необходимы для решения сложных и важных задач на работе. Трудно рассчитывать на креативные озарения, если вы всю ночь наслаждались кровавыми триллерами или наелись жареного мяса. А ведь утром вам нужен ясный ум и высокая продуктивность. Позаботиться о ней вы должны еще вечером.*

*Разностороннее развитие*

 *Многие из нас жалуются на отсутствие свободного времени, находя в этом оправдание тому, что они не двигаются вперед, не развиваются, не интересуются ничем кроме работы, еды и телевизора. А ведь с помощью правильного режима дня можно легко найти время на все эти занятия.*

*Профилактика ожирения*

 *Режим дня позволяет одержать победу в борьбе с ожирением. Благодаря режиму дня организм привыкает к определенному ритму, становится послушным. Таким образом, можно приучить себя жить без перекусов, придерживаясь трехразового питания со здоровыми трапезами. Почему здоровыми? Потому что полноценно мы можем поесть только в том случае, если у нас есть такая возможность.
Завтракать нужно регулярно, чтобы организм привык к этому приему пищи и в нужное время вырабатывал желудочный сок.*

*Успехи в фитнесе*

 *Как известно, чтобы добиться успехов в фитнесе, нужно регулярно заниматься. Этому опять же способствует режим дня. Многие деловые люди – крупные бизнесмены и не только – занимаются фитнесом с утра, еще до работы. Впрочем, и всем остальным лучше выполнять зарядку до работы. И вот почему. Зарядка по утрам способствует разминке всего организма. Во время выполнения упражнений кровеносная система настраивается на работу, улучшается снабжение кислородом, мышц, органов, тканей и головного мозга. Не бойтесь, что зарядка утомит вас. Этого не произойдет, ведь одно из требований к зарядке – это легкие, ненапряжные упражнения (чрезмерной нагрузки необходимо избегать, поскольку после пробуждения нервная система заторможена, легкие сужены, а циркуляция крови снижена). Зарядка как раз и способствует улучшению циркуляции крови. Это ускоряет обмен веществ, что позволяет быстро тратить полученные утром калории. И именно поэтому зарядку называют важным элементом в программе похудения.*

Вопросы:

1. Какие "плюсы" для своего организма можно извлечь при соблюдении режима дня.

2. Определите основные правила режима дня.

***Отсутствие вредных привычек.***

 У вас есть листочки белого цвета. Запишите на каждом из них ассоциацию к понятию вредные привычки. Прикрепите листочек на правую половину дерева.

Мы не будем подробно останавливаться на теме вредных привычек. Прочитаю вам только высказывания о них известных людей.

 *«Курение – это привычка, отвратительная для взора, мерзкая для обоняния, вредная для мозга и опасная для легких». Король Джеймс Первый 1604г.*

 *«Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации » (О.Бальзак)*

 *«Пьянство есть упражнение в безумстве» ( Пифагор )*

 *Заключительное слово учителя:*

 - Мы рассмотрели лишь некоторые вопросы, раскрывающие зависимость здоровья человека от образа жизни. Всем стоит задуматься: здоровый ли образ жизни мы ведем? Что можно сделать для укрепления и сохранения здоровья?

 - Посмотрите на наше дерево. Соблюдая здоровый образ жизни, мы получим цветущий организм, полный жизни. Нарушая те или иные факторы, влияющие на здоровье, наш организм будет безжизненным и жизнь бесцветной. Наше здоровье во многом зависит от нас самих.

 Закончить урок хочу словами Н.М.Амосова:

Есть у всех свои проблемы,
Но здоровье непременно,
Стать важнее всех для вас должно.
Нет! Скажите тем привычкам,
Что мешают жить отлично,
И да будет так заведено!

**Список используемой литературы**:

 1. Селиверстова Светлана Станиславовна, конспект урока с презентацией "Здоровый образ жизни". Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/obshchestvoznanie/library/2013/02/05/konspekt-uroka-s-prezentatsiey-zdorovyy-obraz-zhizni>

# 2. Фадеева Раиса Георгиевна,  Открытый урок "За здоровый образ жизни". Режим доступа: <http://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/577821/>