**Открытый урок по ОБЖ в**[**8 классе**](http://pandia.ru/text/category/9_klass/) **на тему:**

**" Общие понятия о здоровье как основной ценности человека. Индивидуальное здоровье, его физическая, духовная и социальная сущность ".**

**Цель***:*создание условий для формирования у учащихся представлений о здоровье и его разновидностях: индивидуальном и общественном.

**Задачи:**

1.Освоить основные понятия: здоровье индивидуальное и общественное.

2. Способствовать развитию творческих способностей.

3.Содействовать формированию положительного отношения к ЗОЖ.

**Оборудование:**

компьютер, листы бумаги, фломастеры, трафарет модели здоровья школьника, три цвета жетонов (красный, желтый, зеленый).

**Ход урока**

*На перемене перед уроком звучит мелодия. Класс проветрен. Учащиеся входят в класс и выбирают жетон и рассаживаются по группам.*

**I. Организационный этап.**

Приветствие учащихся. Создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на уроке.

**II. Основной этап.**

****

|  |
| --- |
| Ответы: |
| По горизонтали: |
| Профилактика |
| Зарядка |
|  |
| по вертикали слева направо: |
| Режим |
| Физкультура |
| Витамины |
| Рацион |

Учитель: Без здоровья очень трудно достичь чего-либо, поэтому *оно является одним из главных жизненных ценностей человека*.

**2.** **Изучение нового материала**

**Совместное целеполагание.** Учитель обращает внимание ребят на тему урока. Совместно с детьми ставит цель и задачи урока.

**Учитель:** Как вы думаете, о чем пойдет речь на сегодняшнем уроке?

***(Варианты ответов детей).***

**Учитель:**

О проблеме здоровья стало модным говорить везде: В СМИ, на телевидении, в учебных учреждениях. Многие действительно понимают и принимают такую ценность, но что традиционно вкладывается в это понятие – здоровье или, как принято сегодня говорить, индивидуальное здоровье человека? Его физическая и духовная сущность в чём состоит?

Стоит понять, правильно ли мы в целом определяем для себя понятие «индивидуальное здоровье». Здоровье общественное и индивидуальное. В чём отличие? Понятие общественного здоровья достаточно широкое и включает в себя понятие о благополучии и благосостоянии общества.

От того, какой показатель имеет индекс здоровья социума, зависит состояние психологического климата социума. В народе иногда можно слышать определения «больное общество», «заражённый социум», «неблагополучный климат коллектива» - эти словосочетания напрямую отражают состояние и проблемы функционирования определённого коллектива или его части, но не отдельного члена этого коллектива.

Без учёта всех компонентов понятие будет неполным. В связи с этим это понятие характеризуется как позитивное состояние индивидуальной личности, находящейся в гармонии между всеми составляющими понятия индивидуальное здоровье: его физическая, духовная и социальная сущность.

**Ученик 1. Физическое благополучие, его место в комплексной системе здоровья** Эмоциональный комфорт личности напрямую зависит от физического комфорта. Под понятием физического здоровья, в узком смысле, подразумевается отсутствие заболеваний и соматических расстройств организма. В более широком смысле физическое здоровье обеспечивается двигательным тонусом, рациональным питанием, закаливанием и очищением организма, сочетанием умственного и физического труда с умением отдыхать, исключением из употребления различных психоактивных веществ.

**Ученик 2**. **Факторы, влияющие на физическое здоровье личности**

Считается, что состояние физического здоровья человека напрямую зависит от фактора наследственности. Генетическая предрасположенность к определённым заболеваниям приводит к конституционной ослабленности конкретных органов, что со временем и становится причиной развития патологий. Следующим, не менее важным фактором является образ жизни человека, наличие вредных привычек, уровень осведомленности о факторах, наносящих вред здоровью человека. Многие заболевания человек провоцирует у себя сам, пренебрегая правилами здорового образа жизни и поддаваясь искушениям и соблазнам. В связи с этим чётко прослеживается тесная связь между понятиями духовное и физическое здоровье.

**Ученик 3. Духовное здоровье человека**

Под понятием духовной составляющей индивидуального здоровья принято понимать способность человека справляться со сложными обстоятельствами жизни, сохраняя при этом адекватную модель поведения и оптимальный эмоциональный фон. Духовное здоровье обеспечивается процессом мышления, познанием окружающего мира и правильной ориентацией в нём. Достичь совершенства духовного здоровья человек может: научившись жить в гармонии с самим собой и с окружающим миром одновременно; научившись прогнозировать и моделировать жизненные ситуации; сформировав стиль собственного реагирования. Духовное и физическое здоровье человека, находясь в тесной взаимосвязи, совместно влияют на показатель общего самочувствия: расстройство духовного здоровья влечёт за собой ухудшение физических показателей и наоборот.

**Ученик 4. Факторы, формирующие духовную составляющую здоровья человека.** Понимать, что такое здоровый образ жизни, и следовать ему дано не каждому: многие, зная правила, тем не менее, предпочитают жить без правил. Поэтому первым и главным фактором, влияющим на духовное здоровье, является установка на здоровый образ жизни. Человек склонен повторять те типы поведения, которые приносят удовольствие, поэтому отказаться от некоторых пищевых привычек, вредных стереотипов бывает достаточно трудно. Естественно, что выбор в пользу здорового образа жизни требует высокого уровня понимания и заинтересованности и напрямую зависит от индивидуального образа жизни. Не менее важным фактором при выборе стиля жизни является окружение, демонстрирующее разные модели существования и формирующее устойчивые стереотипы поведения у отдельных членов. Окружение, как известно, напрямую влияет на индивидуальное здоровье, его физическая и духовная сущность зависят от уровня мотивации к следованию правилам здорового образа жизни.

**Ученик 5. Социальное здоровье или умение жить в социуме.** Под понятием социального здоровья понимается способность человека адаптироваться в природной и социальной средах обитания. Достигается оно умением предвидеть возникновение угрожающих и нестандартных ситуаций, оценивать их возможные последствия, принимать обоснованное решение и действовать, сообразуясь со своими возможностями. Понятие социальной адаптации включает в себя полную приспособленность человека к условиям коллектива. Физическое, социальное и духовное здоровье каждого члена общества составляет общее социальное благополучие коллектива. В здоровом социуме нестандартные ситуации возникают значительно реже и носят, как правило, природный характер.

**Ученик 6. Факторы, влияющие на социальное здоровье.** Важным социальным фактором является состояние окружающей среды, в которой проживает человек. Загрязнение природных ресурсов приводит к повышению стрессового фона организма, физическим нарушениям в состоянии человека, снижению эмоционального фона. Не менее важным фактором есть также доступность качественного медицинского обслуживания, что значительно снижает риск возникновения психосоматических заболеваний и осложнений у людей. На этом фоне значительно повышается или понижается уровень физического благополучия, эмоционального стресса, страдает духовная составляющая здоровья. Духовное и физическое здоровье в совокупности с социальным и составляет индивидуальное здоровье личности. При этом все три составляющие являются одинаково значимыми и взаимодополняющими.

**Здоровье как главная ценность** Понимание и осознание здоровья как главной ценности в современном мире дано не каждому. Чаще всего человек выводит на первый план карьеру, материальные блага, престиж в обществе, забывая о здоровье и внутренней гармонии. Лишь утратив здоровье, люди начинают понимать его ценность, однако вернуть утраченное бывает нелегко, а иногда невозможно. Здоровый образ жизни, правильное питание, эмоциональный комфорт, позитивный психологический настрой, правильная расстановка приоритетов – залог гармонично развитой личности, имеющей совершенное физическое, духовное, социальное здоровье. Человека такого сейчас найти трудно. Но в ваших руках стать им. -

Сегодня мы выявим смысл понятий здоровья индивидуального и здоровья общественного, а именно, здоровье – человеческая ценность; попытаемся создать модель школьника и выясним, чем здоровье индивидуальное отличается от здоровья общественного.

**Учитель:** Попробуйте дать определение здоровью*.*

***(Варианты ответов детей).***

- Можно ли здоровьем назвать просто отсутствие болезней?

- Какое бы вы дали определение понятию здоровья?

Первый изучаемый вопрос - Здоровье - человеческая ценность.

**Работа в группах. Задание на ассоциации.**

На каждую букву этого слова напишите слова, относящиеся к тому, что делает человека здоровым.

**З-**

**Д-**

**О-**

**Р-**

**О-**

**В-**

**Ь-**

**Е-**

***(Варианты ответов детей).***

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье» - это состояние полного физического, социального и психического благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (записать в тетради).

**Взаимосвязь, существующая между, физической, социальной и психической составляющими здоровья человека.**

Второй изучаемый вопрос - создание модели здоровья школьника. Модель можно представить в виде треугольника, вершиной которого является состояние идеальное здоровья. Такая модель показывает взаимосвязь, существующая между, физической, социальной и психической составляющими здоровья человека.

**Физическое здоровье** – это функционирование организма, здоровье всех его систем, физическая активность, режим дня и отдыха, рациональное питание, закаливание и т. д.

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

**Психическое** – умение определять свое место в окружающем мире, понимание своих чувств и умение выражать их, умение прогнозировать различные ситуации становление и развитие личности старшеклассников, их самоопределение и самореализация. На базе физического и социального здоровья формируется психическое здоровье человека. Каждый человек стремится к своей вершине по сохранению и укреплению здоровья. Каждый человек достигает своих вершин по формированию здоровья (физического, социального, психического) индивидуальными маршрутами.

**Общие задачи маршрута:**

**1 уровень-знать;**

**2 уровень - уметь предупредить;**

**3 высший уровень - быть способным помочь близким.**

**Работа в группах: составление модели здоровья учащихся.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физическое здоровье**  1 уровень-знаю;  2 уровень – умею предупредить;  3 высший уровень - могу помочь. | **Социальное здоровье**  1 уровень-знаю;  2 уровень – умею предупредить;  3 высший уровень - могу помочь. | **Психическое** **здоровье**  1 уровень-знаю;  2 уровень – умею предупредить;  3 высший уровень - могу помочь. |

Можно использовать разные фигуры при составлении модели, на усмотрение обучающихся. Эти три составляющие здоровья должны постоянно находиться в гармоничном единстве, дополняя, и влияя друг на друга. Каждый человек стремится к своей вершине по сохранению и укреплению здоровья.

Задание группам: Используя понятие здоровья, общие задачи каждого маршрута по заданной общей модели создать свои модели здоровья.

(Во время групповой работы звучит мелодия)

**Презентация работ учащихся.**

В презентациях они имеют возможность выразить своё мнение, проявить самостоятельность. (Защита групповых моделей здоровья.)

Учитель обобщает ответы детей и акцентирует внимание на целенаправленном стремлении к сохранению и укреплению здоровья каждого как жизненной ценности.

Вывод: «здоровье» понимается как единое целое, состоящее из взаимосвязанных и влияющих друг на друга аспектов. Каждый из вас сможет самостоятельно составить свою индивидуальную модель здоровья.

**Физкультурная пауза.**

**Упражнения для физкультминутки**:

Мы по России вдоль пойдём

Затем обратно повернём (шаги на месте)

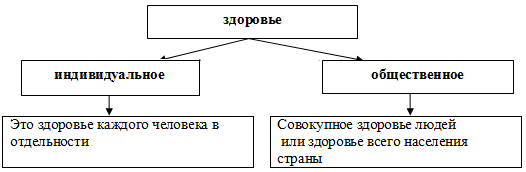
Увидим ширь её полей

Высоты гор и даль степей (работа рук)

Вокруг красиво – гордый я

Ведь это Родина моя! (повороты головы)

**Здоровье индивидуальное и общественное.**

  
Схема

**Учитель: -**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.

**3. Закрепление материала.**

Задание для каждого учащегося. «**Сделай свой выбор».** При помощи разноцветных жетонов определить, какой уровень модели, по-вашему, мнению у вас наиболее развит.

Зеленый – 1 место - очень хорошо развит.

Желтый - 2 место - хорошо развит.

Красный - 3 место – плохо развит.

**4. Подведение итогов**

Учитель обобщает уровень рейтинга общей модели здоровья данного класса.

**Учитель:**

- Какие выводы можно сделать после сегодняшнего урока?

- Какое место среди жизненных ценностей отводится здоровью? **(Ученики высказывают свои суждения.)**

(Анализ работы на уроке и выставление оценок.)

**5. Домашнее задание**.

Продумать свои модели здоровья и предложить их для обсуждения на следующем уроке.

**6. Рефлексия.**

Учитель предлагает разместить на круге в соответствующем секторе, стикеры с фразами, которые участники продолжают самостоятельно:

1. Я узнал…
2. Я научился…
3. Я взял для себя на заметку …
4. Я расскажу родителям …

Чем ближе к центру размещаются стикеры с надписями, тем сильнее эффект!

**Учитель:**

Закончить урок мне бы хотелось на позитивной волне. Ответьте, пожалуйста, на вопрос: здоровый человек – счастлив? А как выглядит счастливый человек? Как ведет себя, как ходит? (учащиеся высказывают свою точку зрения, показывают на примере). На этом я заканчиваю. Всех благодарю за работу и желаю сибирского здоровья.

**Используемые материалы при подготовке к уроку:**

1. Рабочая программа по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» составлена на основе программы для общеобразова­тельных учреждений: Основы безопасности жизнедеятель­ности: 5-11 классы/ А.Т. Смирнов, Л.П. Анастасов, Б.О. Хренников и др.; Под общ. ред. А.Т. Смирнова. М.: Просвещение, 2011 - 112с. в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений «Основы безопасности жизнедеятельности: 8 класс», Смирнов А.Т., Хренников Б.О. М.: Просвещение, 2010 год
2. «Основы безопасности жизнедеятельности: 8 класс», Смирнов А.Т., Хренников Б.О. М.: Просвещение, 2010 год
3. Статья о здоровье. <http://fb.ru/article/192141/individualnoe-zdorove-ego-fizicheskaya-duhovnaya-i-sotsialnaya-suschnost-duhovnoe-i-fizicheskoe-zdorove#image815503>
4. Физкультминутка. http://pustotina.ucoz.ru/load/zozh/fizminutki/fizminutki\_na\_urokakh\_geografii/22-1-0-29