



Урок ОБЖ  
5 класс



Учитель Рыбакова Л.Г.

Продолжите фразу:

■ ***Счастливая  
жизнь —  
это.....***

- Дружба
- Здоровье
- Любовь
- Семья
- Недвижимость
- Образование
- Престижная работа



**“Человек – высшее творение природы. Но для того, чтобы наслаждаться её сокровищами, он должен по крайней мере отвечать одному требованию: быть здоровым.”**



**А.А. Леонов.**

# Здоровый Образ Жизни и его составляющие

*Я здоровье сберегу,  
Сам себе я помогу!*





# Цели урока :

**Применять**

**Уметь**

**Знать**

- *В путь дорогу собирайтесь,  
За здоровьем отправляйтесь!*



# Береги здоровье смолоду

Согласно официальному определению Всемирной Организации Здравоохранения,

**здоровье - это физическое, психическое и социальное благополучие.**

Здоровье - это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

*Здоровье – состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.*





Здоровье  
зависит:

на 20% - от окружающей среды,  
на 20% - от наследственных факторов,  
на 10% - от медицинского обслуживания,  
на 50% - от образа жизни.



# Здоровье сгубишь – новое не купишь



- ограничение подвижности приводит к снижению и нарушению жизненно важных функций.
- Детскому организму необходимо от 6 до 13 тысяч движений в день.
- У малоподвижных детей очень слабые мышцы.
- В целях профилактики заболеваний большое значение имеет 1,5-2 часовое пребывание на открытом воздухе.

Слабеет тело  
без дела.



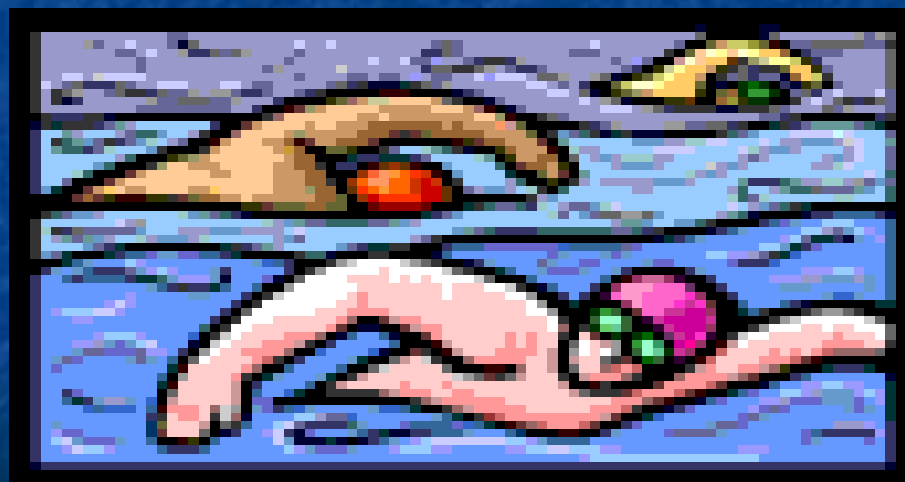
ЗОЖ

Что это такое ?





Вести **здоровый образ жизни** —  
это значит жить по правилам  
сохранения и укрепления  
здоровья и следовать им не от  
случая к случаю, а постоянно.



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

его элементы

профилактика  
спид

Полноценное  
питание

Пребывание на  
свежем воздухе

Профилактика  
П А В

Психологический  
микроклимат семьи

Гигиенические  
условия

Двигательная  
активность

Рациональный  
режим

Профилактика  
курения

Профилактика  
алкоголизма

# Правила ЗОЖ



# Подумай-отгадай!

Вафельное и полосатое,  
Гладкое и мохнатое,  
Всегда под рукою.  
Что это такое?



Целых 25 зубков  
Для кудрей и хохолков.  
И под каждым под зубком  
Лягут волосы рядком.



# Подумай-отгадай!

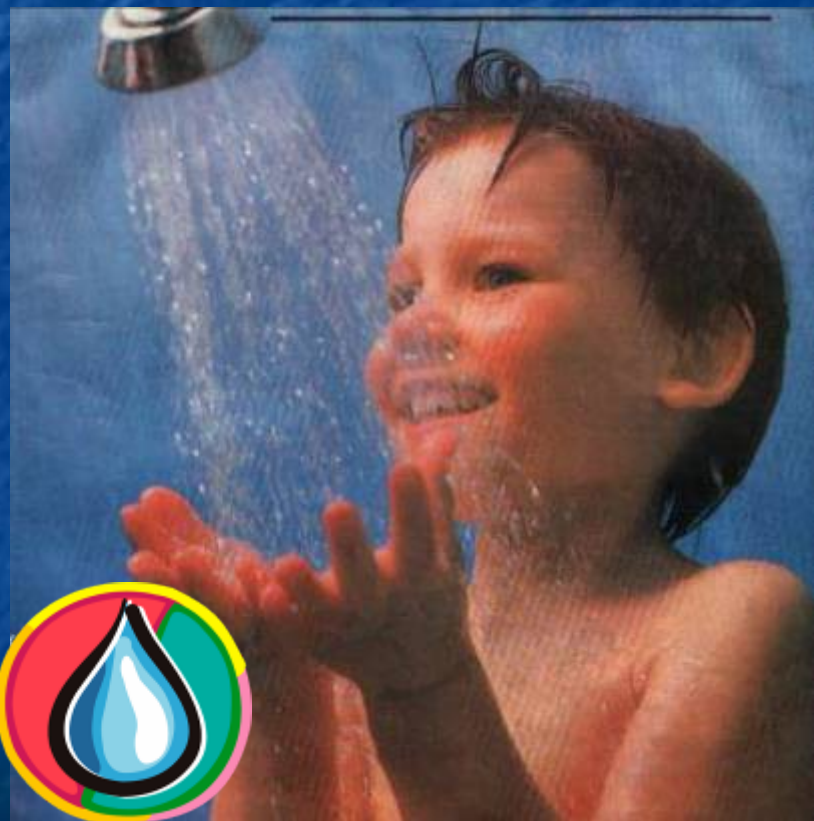
Костяная спинка,  
На брюшке щетинка.  
По частоколу попрыгала-  
Всю грязь повыгнала.



Гладко, душисто, моет чисто,  
Нужно, чтобы у каждого было...



# **1. Содержи в чистоте своё тело, одежду и жилище.**



***От простой воды  
и мыла  
У микробов тают  
силы.***





# 2. Правильно питайся!



*Прежде, чем за стол мне сесть,  
Я подумаю, что съесть.*

# Какое питание можно считать здоровым?

- *Разнообразное.*
- *Богатое овощами и фруктами.*
- *Регулярное.*
- *Без спешки.*
- *Богатое сладостями.*
- *Однообразное.*
- *От случая к случаю.*
- *Второпях.*



### 3. Правильно сочетай труд и отдых.



*Помни твёрдо,  
что режим  
Людям всем  
необходим.*

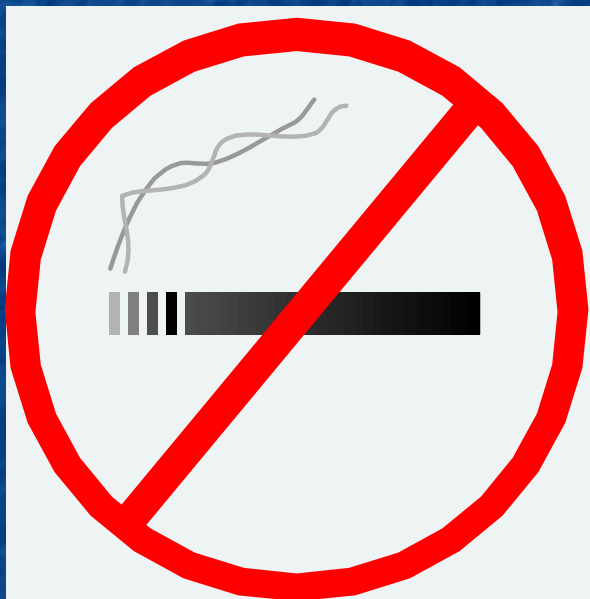


***Люди с самого  
рождения  
Жить не могут без  
движения.***





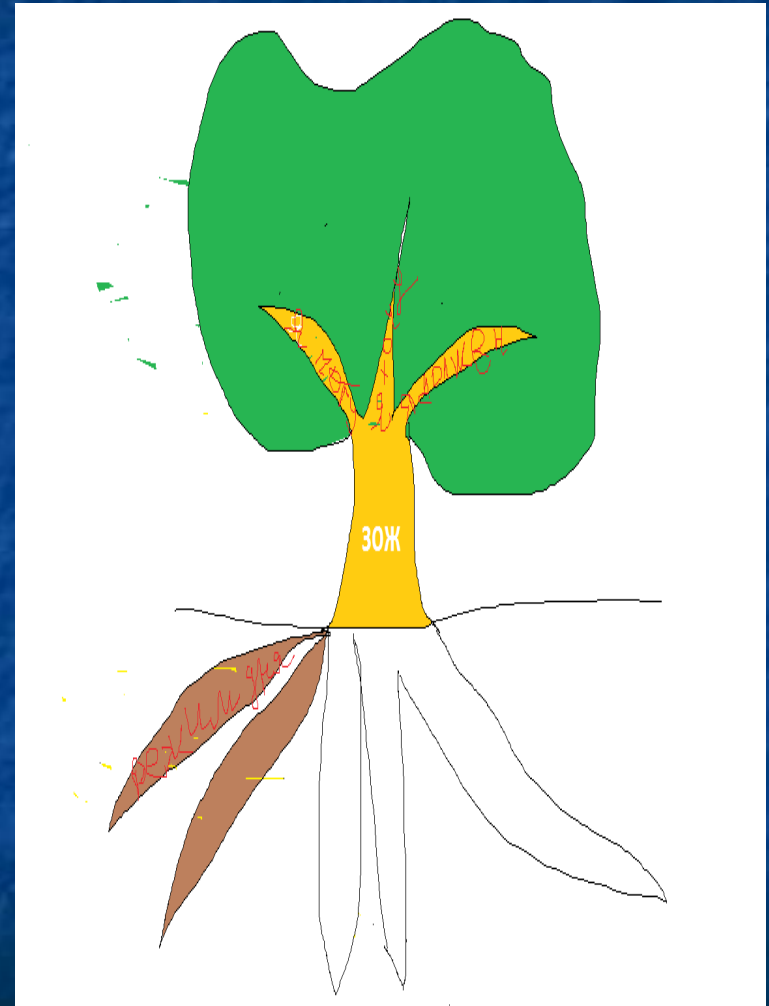
# 5. Не заводи вредных привычек!



***Дым вокруг от сигарет,  
Мне в том доме места нет.***

# Дерево жизни

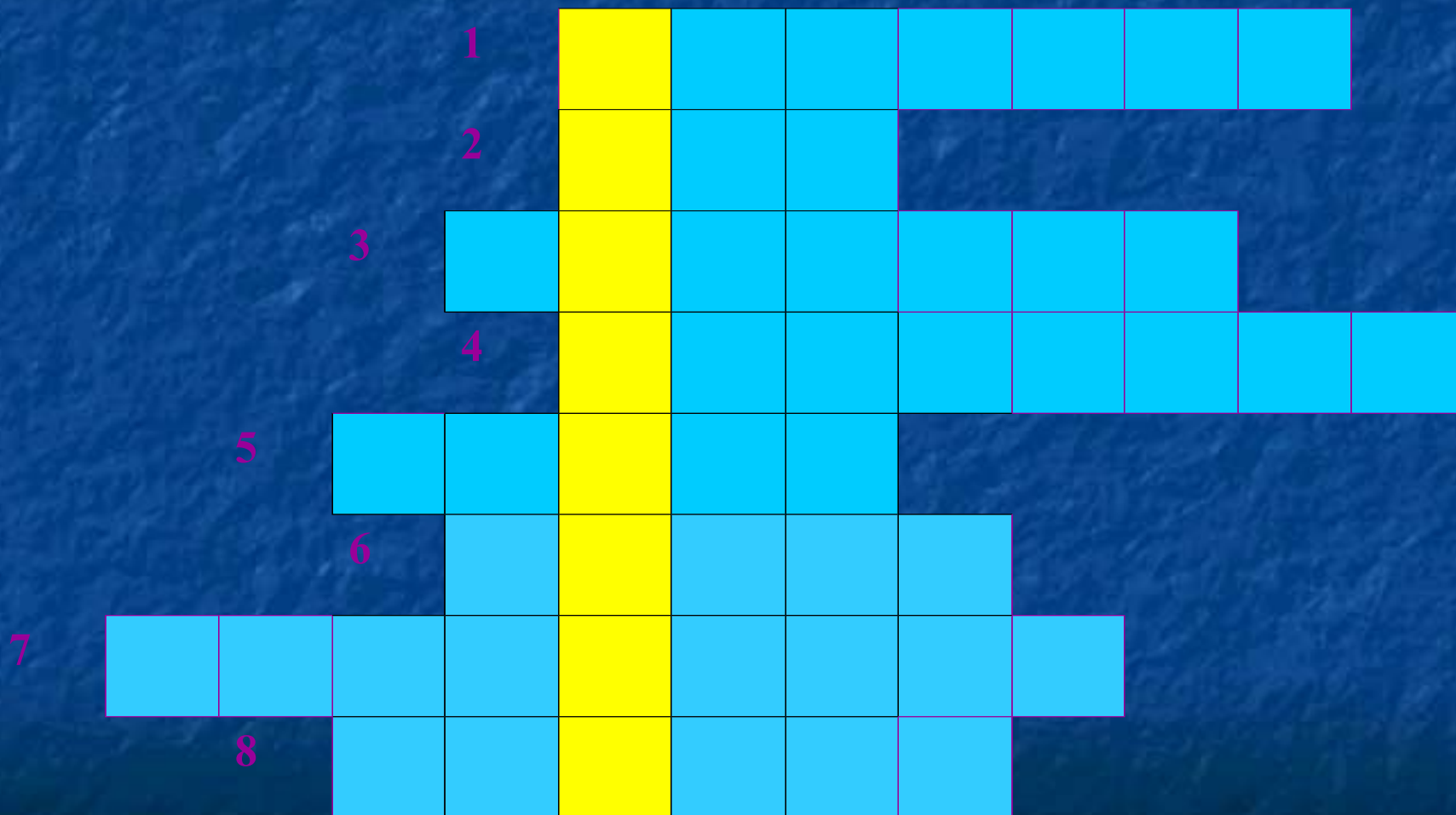
- Задание: Свои представления о счастливой полноценной жизни выразить в виде «Дерева жизни»,
- где ствол- тема(ЗОЖ),
- стебли и листья — аргументы, почему человек должен соблюдать правила ЗОЖ,
- а корни — составляющие здорового образа жизни.



# Правила ЗОЖ

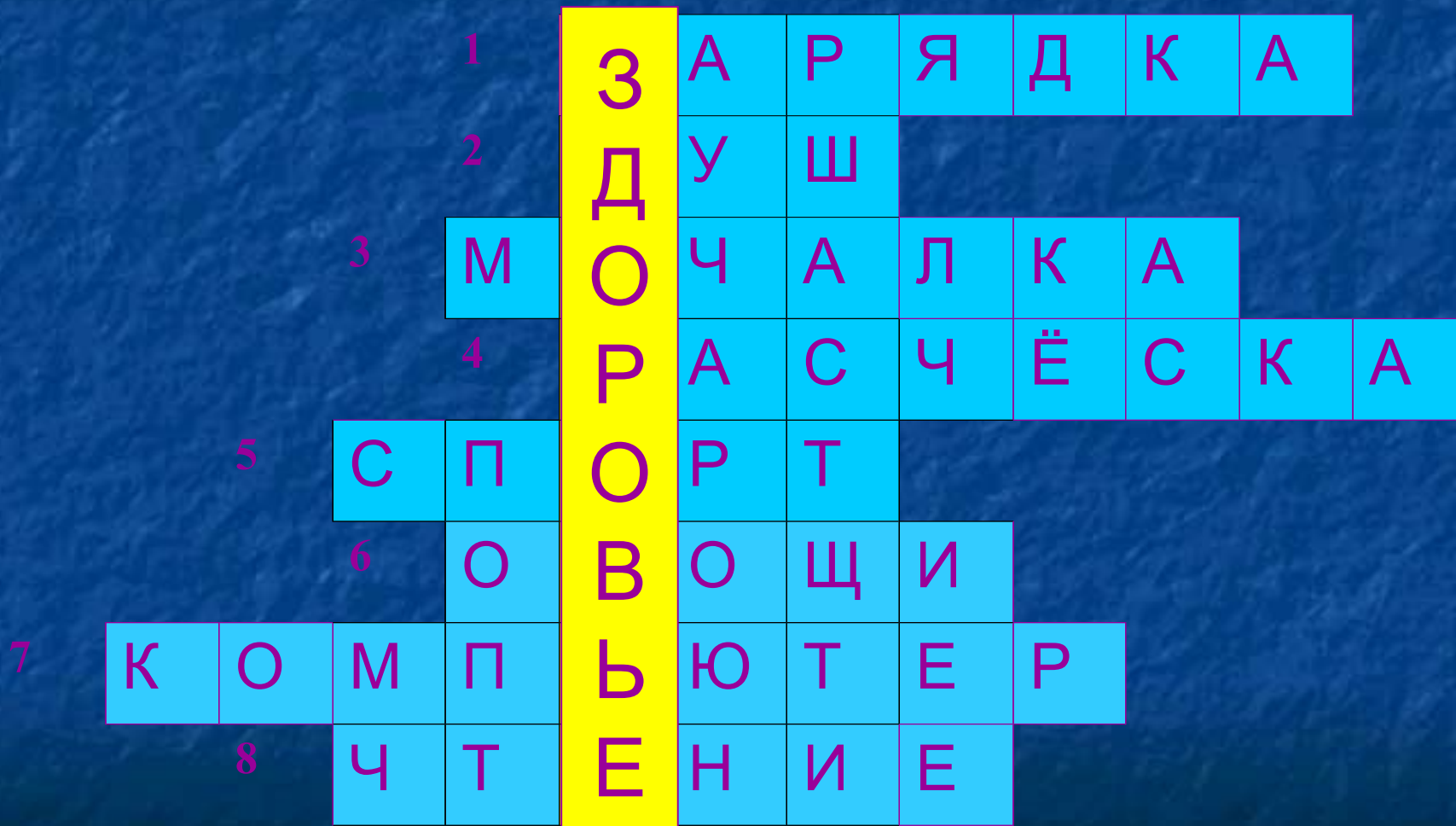
- Не тратить время на бесполезные занятия!
- Избегай пагубных привычек!
- Чаще проводи время с друзьями, которые увлечены спортом и ЗОЖ!
- НЕ ВРЕДИ СЕБЕ!
- ПОМНИ – Здоровье это самое главное в жизни!

# Кроссворд





# Кроссворд



# Продолжи пословицы



Чистота – залог .здоровья.

Овощи – кладовая .здоровья.

Курить – здоровью ...вредить.



Здоровье дороже ..денег.

В здоровом теле – здоровый ... дух.

# Выбери характеристику здорового человека.

Красивый

Сутулый

Сильный

Ловкий

Бледный

Румяный

Стройный

Толстый

Крепкий





Человек должен быть здоров не только физически, но и нравственно.

- “В человеке всё должно быть прекрасно: и лицо, и душа, и одежда и мысли...”.
- *Грубых слов не говорите,  
Только добрые дарите.*



# Домашнее задание

- -Запишите домашнее задание на выбор:
- 1. §6.1 стр. 118-119, вопрос 1 стр.123
- 2.Экспресс-оценка состояния здоровья (измерение частоты пульса ежедневно)
- 3.Нарисовать запрещающие знаки к правилам ЗОЖ.
- 4.Составить Синквейн со словом Здоровье или ЗОЖ.



**Будьте здоровы!**

**Спасибо за урок**