**07.04.20 ОБЖ 8 КЛАСС.**

**Тема урока – «**Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний»

**Цель:**

∙​ Сформировать представление об основах здорового образа жизни.

∙​ Продолжить формирование знаний о факторах, определяющих здоровый образ жизни.

∙​

**Изучение нового материала:**

В мире существует более 1000 неизлечимых заболеваний. Некоторые заболевания редкие и встречаются в единичных случаях, на 10000-20000 тыс. человек, некоторые встречаются чаще в виде инфекционных заболеваний, например: СПИД, лихорадка Эбола и т.д.

Если человек отдал приоритет деньгам, недвижимости, но он неизлечимо болен (парализован), сможет ли он воспользоваться своим богатством, и насладиться жизнью?  Человек имеет великолепное образование, высокооплачиваемую работу или должность, но он болеет 300 дней в году. Кому нужен такой специалист? Некоторые из вас на первое место выбрали семью, но представьте, что в семье тяжело больной человек, за которым необходим ежеминутный, ежечасный уход. Счастлив ли данный человек, данная семья?

Сегодня мы продолжим разговор о здоровье и здоровом образе жизни. Тема 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».   
Для изучения новой темы нам потребуются знания, полученные на предыдущих уроках. Давайте вспомним некоторые знакомые уже нам понятия. Понятие «неинфекционные заболевания» новое не только для вас, но и относительно новое понятие в медицине. До середины прошлого века основной проблемой человечества были инфекционные заболевания

Мы знаем, что проблема инфекционных заболеваний, выливающаяся в крупномасштабные эпидемии и даже пандемии, оказала значительное влияние на историю многих стран, оставила свой след в литературе (Пушкин «Пир во время чумы», Чехов «Попрыгунья», притчи и легенды народов разных стран). А.П.Чехов умер от чахотки, упоминание об этой болезни мы встречаем в произведениях многих классиков. Но уже в первых десятилетиях 20 века люди справились практически с этой проблемой, которая была равносильна стихийному бедствию для многих стран, инфекционные заболевания стали подконтрольны медицине. Каким образом удалось победить эпидемии инфекционных заболеваний-это прививки, санитарно-гигиенические меры, обучение населения мерам профилактики, изобретение антибиотиков

Казалось бы, живи и радуйся. Но современный человек, справившийся с такой глобальной бедой, оказался уязвим перед новым испытанием. С середины прошлого столетия и поныне на первое место вышли НЕИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, возросла заболеваемость и смертность людей от этой группы болезней, причем повсеместно.   
Давайте, вместе разберемся, почему это происходит, и так ли уж неизбежны эти заболевания, как мы можем им противостоять.

прививки, санитарно-гигиенические меры, обучение населения мерам профилактики, изобретение антибиотиков

Запишите в тетрадь новые термины:

НИЗ – неинфекционные заболевания;

ВОЗ – всемирная организация здравоохранения

* Теперь, обратимся к статистике.
* Каждый год от неинфекционных заболеваний (НИЗ) умирает 40 миллионов человек, что составляет 70% всех случаев смерти в мире.
* В структуре смертности от НИЗ наибольшая доля приходится на сердечно-сосудистые заболевания, от которых каждый год умирает 17,7 миллионов человек. За ними следуют раковые заболевания (8,8 млн. случаев), респираторные заболевания (3,9 млн. случаев) и диабет (1,6 млн. случаев).

Факторы, влияющие на здоровье человека -режим дня, курение, алкоголь, хорошая экология, рациональное питание, наркотики, закаливание, неблагоприятная экологическая обстановка, стресс, физические упражнения, отсутствие физических нагрузок, положительные эмоции.

Факторы, положительно влияющие на здоровье: режим дня, хорошая экология, рациональное питание, закаливание, физические упражнения, положительные эмоции.

Факторы, отрицательно влияющие на здоровье: курение, алкоголь, наркотики, неблагоприятная экологическая обстановка, стресс, отсутствие физических нагрузок

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

Рекомендации по ЗОЖ:

1.​ Занимайся физической культурой 3-5 раз в неделю на свежем воздухе.

2.​ Не переедай и не голодай. Лучше питаться часто и понемногу.

3.​ Знай и соблюдай правила общения. Найди способ от стрессового состояния.

4.​ Старайся соблюдать режим дня.

5.​ Ежедневно закаливайся.

6.​ Не привыкай к курению, употреблению спиртных напитков, приему наркотиков.

7.​ Познай самого себя.

8.​ Играй с осторожностью.

9.​ Выбирай друзей правильно.

10.​ Содержи свой мир в чистоте.

11.​ Научись говорить «нет».

Д/З

1.Что является индикатором состояния здоровья населения по определению ВОЗ.  
  
2.Чем отличается наш образ жизни от жизни людей предыдущих столетий? Какие новые факторы появились в современном мире?

3.Как выдумаете, что является основной причиной возникновения неинфекционных заболеваний?

4.Какой способ профилактики неинфекционных заболеваний (как залог долгой, успешной и счастливой жизни) является самым надежным и доступным для каждого из нас?

Учебник «ОБЖ» 8 класс - стр. 191-196, читать, ответить устно на вопросы, сделать презентацию о вреде курения, алкоголя, наркотиков.