

Урок № 2.

ОБЖ

Что означает:

Основы - главное, на чем держится, строится что – нибудь, что является его источником.

Безопасность - состояние защищенности когда ему что-то угрожает.

Жизнедеятельность - повседневная деятельность (жизнь) человека.

***Помогите
стать
здоровым !***







Что здесь лишнее ?

Двигательная активность

Закаливание

**Рациональное питание
отдыха**

**Соблюдение режима труда и
отдыха**

Безопасное поведение

Прохождение мед. Осмотров

Гиподинамия

Распитие спиртных напитков

Личная гигиена

Экологически грамотное поведение

Употребление наркотических веществ

Курение

Психическая и эмоциональная устойчивость

Ответьте на вопрос.

1. Чем человек отличается от животных?
2. Анализирует ли животное состояние своего здоровья?



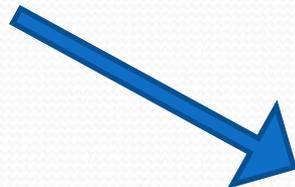
Инстинкт



Мышление



Речь



Сознание

Почему нужно знать свой организм?

- ✓ сохранить здоровье
- ✓ знать строение своего организма
- ✓ прислушиваться к своему физическому и духовному состоянию

Все это три фактора помогают избежать неприятностей в жизни

Ответьте на вопросы.

1. Часто ли ты болеешь?

- У меня всё время что – нибудь болит.
- Раз в 3 – 4 месяца.
- один - два раза в год.

2. Как ты оцениваешь свое здоровье?

✓ Отлично

✓ Среднее

✓ Плохое

Как ты думаешь, если тебе будет больше известно о твоём организме, ты сможешь улучшить своё здоровье?

Назовите тему нашего урока?

**Организм человека
и
его безопасность.**



Какие системы органов

МОЖНО ВЫДЕЛИТЬ у человека?

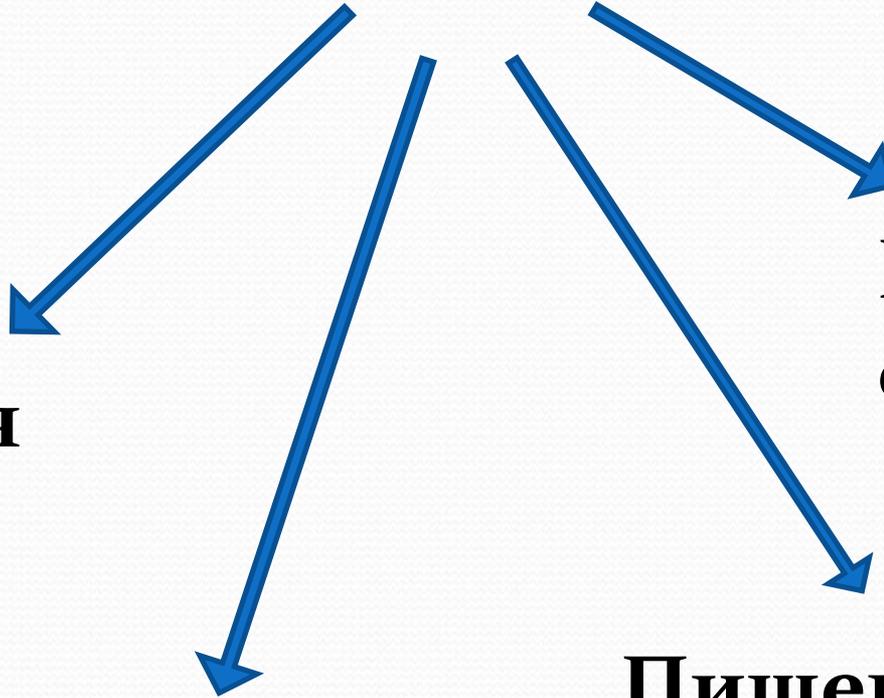
Система органов человека.

**Нервная
система**

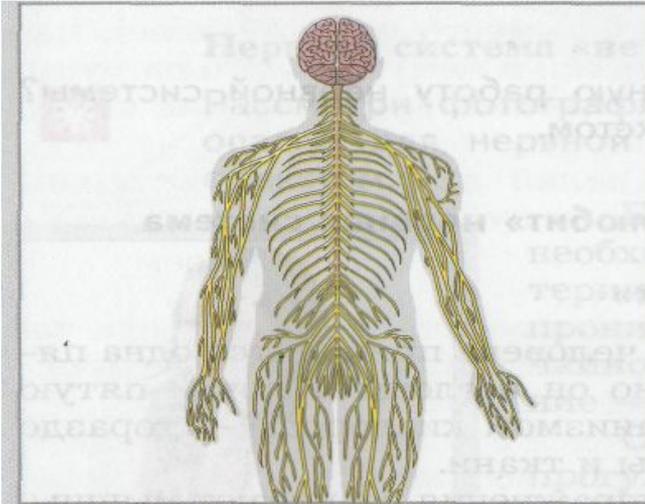
**Дыхательная
система**

**Кровеносная
система**

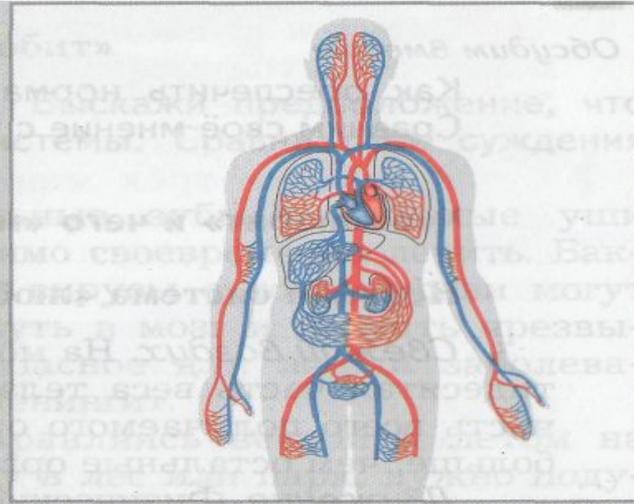
**Пищеварительная
система**



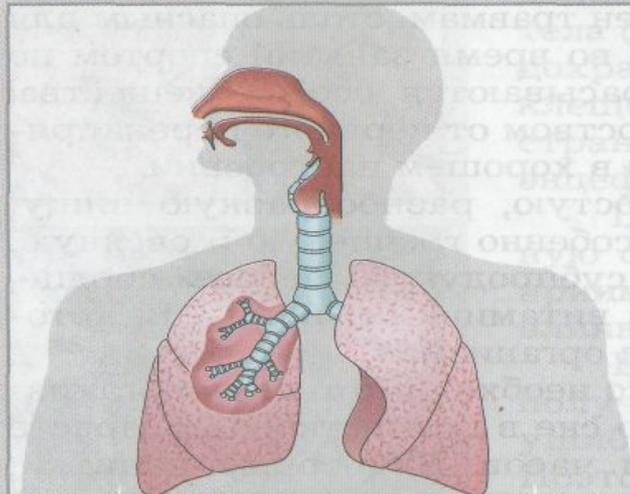
Какие функции выполняет эта система органов человека?



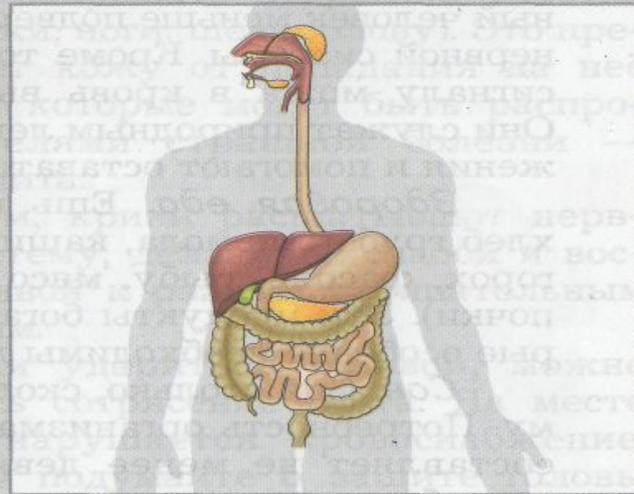
Нервная система



Кровеносная система



Дыхательная система



Пищеварительная система

Докажите истинность или ложность высказывания:

*« Организм человека -
единое целое. Нарушение в
одной системе органов
приводит к нарушениям в
других системах.»*

Нервная система человека.

**Как обеспечить
нормальную работу
нервной системы?**

Нервная система человека

Что «любит»
нервная система



Свежий
воздух

Движение

Здоровую пищу

Здоровый сон

Водные процедуры

Смена
деятельности

Что «не любит»
нервная система



Шум крики

Больные зубы, уши

Укусы паразитов и
насекомых

Удары, ушибы травмы
головы

Выскажите свои предположения



Выскажите свои предположения



Выскажите свои предположения



Выскажите свои предположения



Домашнее задание.

Подготовить сообщения по темам:

- 1. ряд Что такое здоровый образ жизни.**
- 2. ряд Закаливание организма.**
- 3. ряд Значение утренней гимнастики.**

Можно подготовить презентацию на 5 – 8 слайдов по вашей теме.