

# *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.

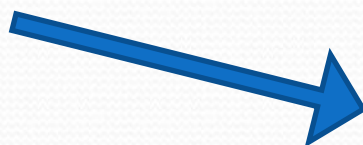
1. Чем человек отличается от животных?
2. Анализирует ли животное состояние своего здоровья?



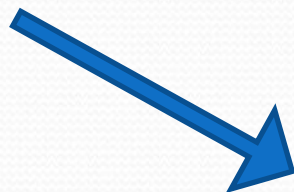
**Инстинкт**



**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?**

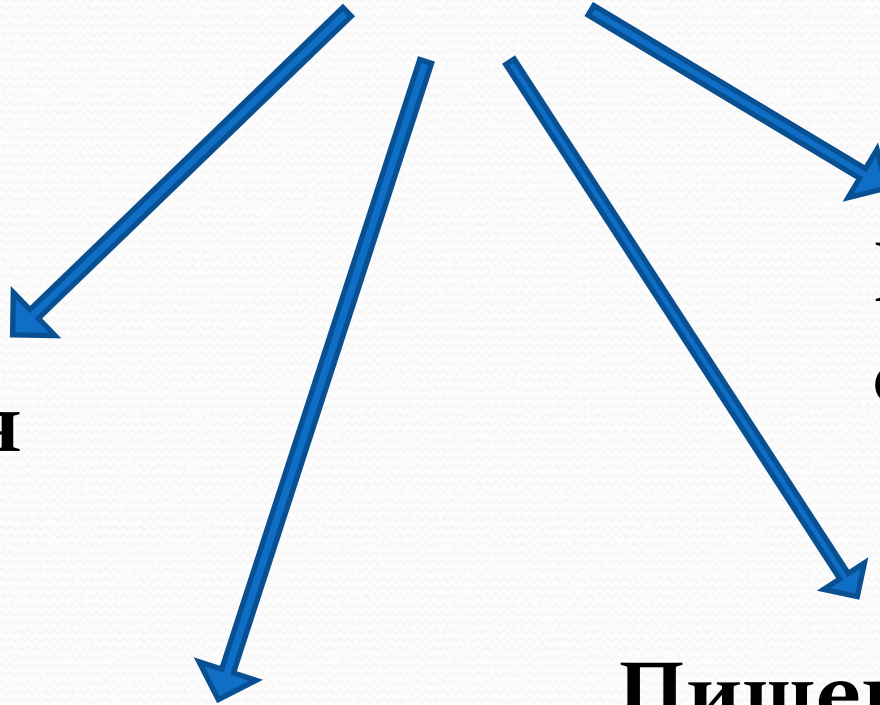
# Система органов человека.

Нервная  
система

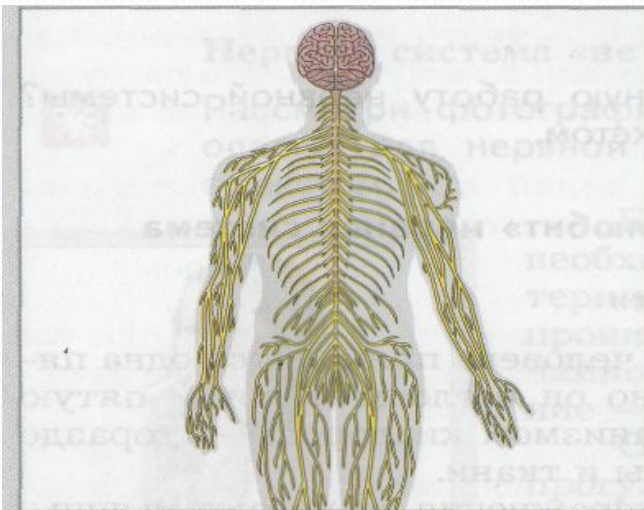
Дыхательная  
система

Кровеносная  
система

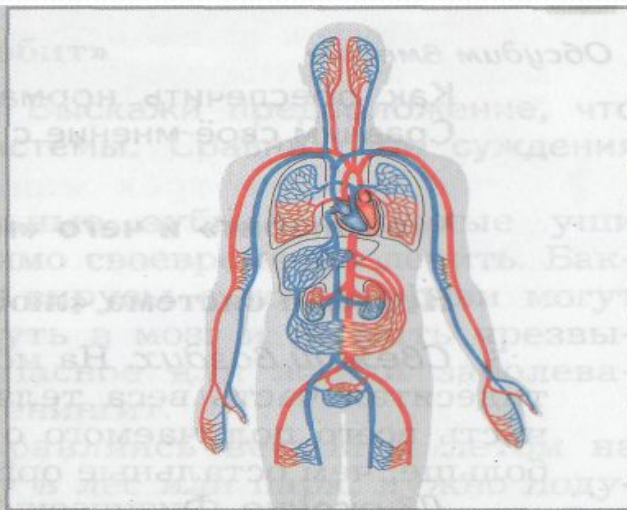
Пищеварительная  
система



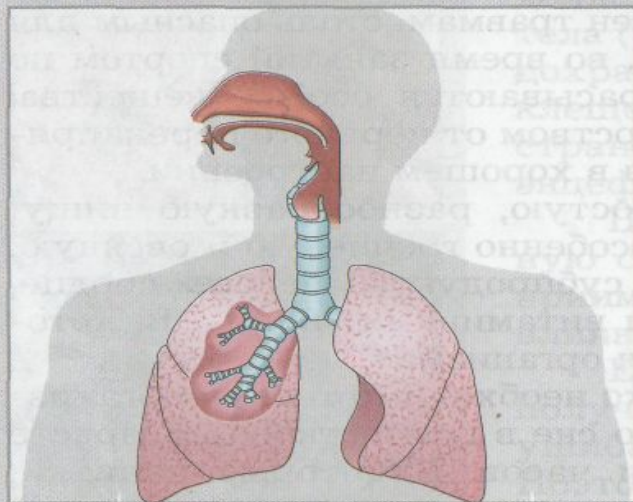
# Какие функции выполняет эта система органов человека?



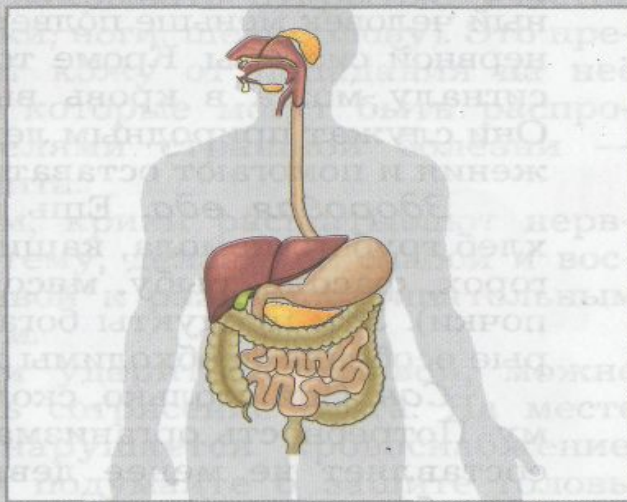
Нервная система



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.**