Учитель: Грищенко Николай Александрович

Предмет: ОБЖ

Класс: 8 класс

Дата проведения урока: 08 апреля 2020 года.

**Предмет** Основы безопасности жизнедеятельности

**Тема:** ЗОЖ и профилактика основных неинфекционных заболеваний.

**Цель:** По окончании изучения темы учащиеся должны знать факторы, которые положительно влияют на здоровье человека. Значимые жизненные ориентиры, которые будут способствовать формированию выбора пути создания своей индивидуальной системы здорового образа жизни.

Что является главным индикатором здоровья человека в стране?

Ответ – продолжительность жизни (критерий ВОЗ)

В Библии Адам прожил - 930 лет, Ной – 950 лет, Мафусаил – 969 лет.

В период палеолита (динозавры) люди жили 15-20 лет, неолита - 22 года, в Древнем Риме – 35 лет.

В России в 1896-97 годах -32 года, в Бельгии – 32 года, Англия и Голландия – 33-34 года.

По современным данным ученых человек может жить до 112-115 лет.

В прошлые века люди в основном не доживали до старости и умирали молодыми **в войнах, от голода и эпидемий.**

В новейшей истории основной причиной смерти людей **– заболевания.**

За январь – май 2017 года в России умерло - 791 тыс. чел. Родилось – 679 тыс. чел.

Убыль населения России - 111,8 тыс. чел.

Численность населения в РФ – 146,8 млн. человек. Это на 31 тыс. чел. меньше, чем в январе 2017г.

Численность мигрантов за 5 месяцев выросло на 80,7 тыс. чел.- это на 70% компенсировало человеческие потери населения за 2017 год.

Более точную ситуацию с населением России установит перепись населения в октябре 2020 года.

Вопрос – **Как вы считаете какие заболевания стоят на первых местах по смертности в России?** …**современном мире?**

Ответ – **Сердечно Сосудистые Заболевания** (Это **ишемия, гипертония, стенокардия, инфаркт миокарда.)**

Причины ССЗ

- стресс (высокий уровень нагрузки на Серд. Сосус. Сист.)

- низкая физическая активность

- нерациональное питание

- вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики)

Вопрос - Какие заболевания стоят на втором месте в нашей стране?

Ответ - **На втором месте** по смертности в нашей стране **– заболевания онкологические**,

**На третьем месте** - внешние причины. (производственные травмы, смерти в ДТП, отравления, самоубийства и т.д.)

**Онкология сегодня не приговор**

Главное – вовремя определить наличие заболевания.

На 1-й стадии онкология хорошо лечится.

Лечение дорогостоящее – субсидируется государством.

**Причины онкологии**

- радиация (естественная и техногенная)

- ультрафиолетовое облучение

- канцерогены

- вирусы

- наследственность

- до конца причины не изучены

**Домашнее задание**

Учебник «ОБЖ» 8 класс - стр. 191-196.

Индивидуальные сообщения по теме «Вредные факторы-губители здоровья».

1. Записать в тетрадь и запомнить определение здорового образа жизни.
2. Назвать факторы, положительно влияющие на здоровье человека.
3. Выбрать из п.8.5 основные причины возникновения неинфекционных заболеваний и пути их профилактики. Записать их в тетрадь.

Д/з: Изучить п. 8.4,8.5. Выполнить практикум с.195, 200.

**Не забывайте о правилах гигиены. Мойте почаще руки.**

Выполненное задание или фото отправьте через ИСОУ «Виртуальная школа»

через дневник.

**(Прикрепляем материалы следующим образом**:

1. Выбираем предмет «Технология».
2. В графе «Домашнее задание» нажимаем на скрепку.
3. Нажимаем: выбрать файл.
4. Указываем на ваш файл, который находится на рабочем столе, и нажимаем: открыть.
5. Нажимаем: закрыть (ваше выполненное задание прикреплено).

Или на электронный адрес: **grishenkonikolaj@yandex.ru**

**Консультации по телефону: 8 960 6291060**