

# Всекузбасский урок здоровья



ГУДО «Кузбасский центр физического воспитания детей»



**КУЗБАСС**

**БУДУЩЕЕ**

# Что такое здоровье?

Что снижает здоровье?

Как заботиться о  
здоровье?

Как можно следить за здоровьем?



От чего зависит  
здоровье?

Зачем заботится о  
своем здоровье?

Из чего состоит здоровье?



**КУЗБАСС**

**БУДУЩЕЕ**



# Представления о здоровом и идеальном человеке

Древний мир



...Не умеет ни читать, ни плавать

Средние века



7 рыцарских «добродетелей»

- Умение ездить верхом
- Умение играть в шахматы
- Умение владеть копьем
- Умение фехтовать
- Умение охотиться
- Умение плавать
- Умение слагать стихи и играть на музыкальных инструментах

Современность

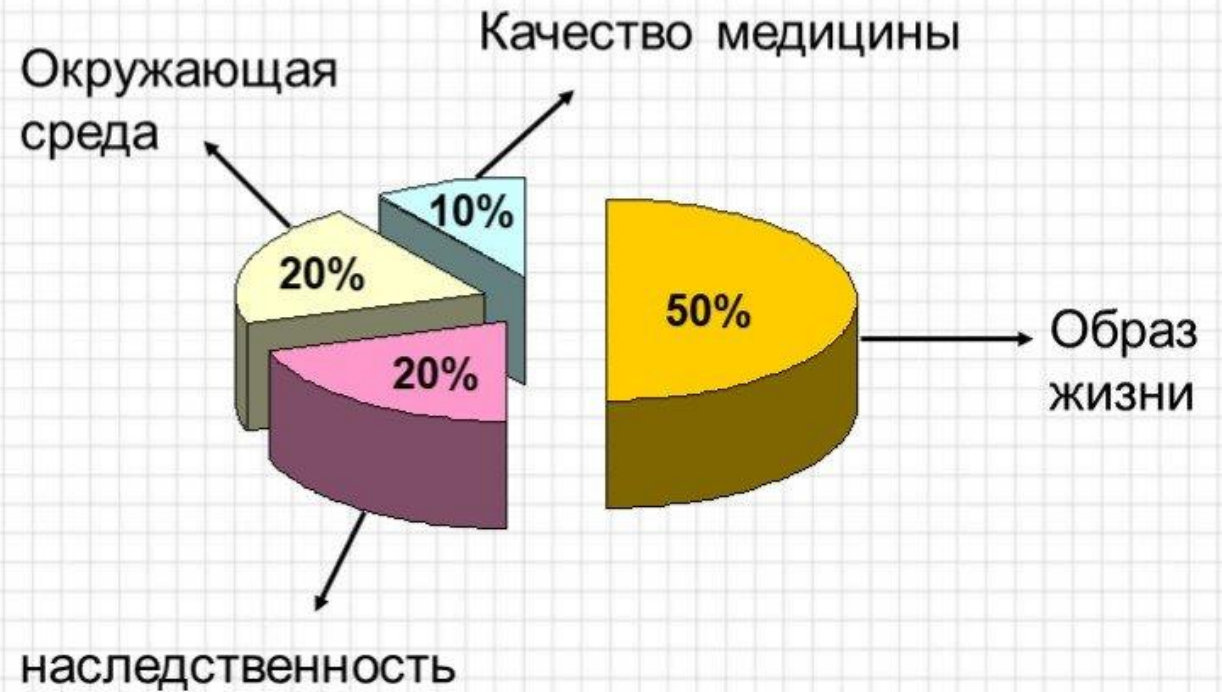


БУДУЩЕЕ

# От чего зависит здоровье?

## Из чего состоит здоровье?

### Здоровье личности



КУЗБАСС

БУДУЩЕЕ







# Зачем заботится о своем здоровье?



Средние сроки жизни человека в разные эпохи

Века, годы	Возраст
 Каменный век	19,0
 Бронзовый век	21,5
 Европейская античность	20–30
 XVI в.	27,5
 XVII в.	29,0
 XVIII в.	28,5
1801–1880 гг.	35,6
1891–1900 гг.	40,6
1901–1910 гг.	44,8
1924–1926 гг.	56,0
1932–1936 гг.	59,8
1946–1947 гг.	57,7
1970–1980 гг.	73,0

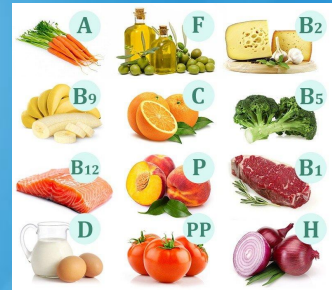


# Как заботиться о здоровье?

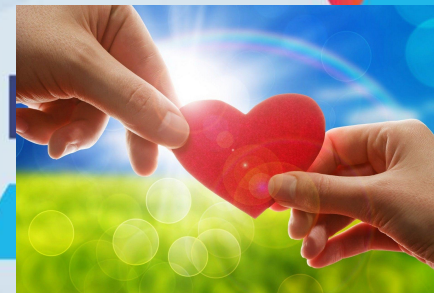
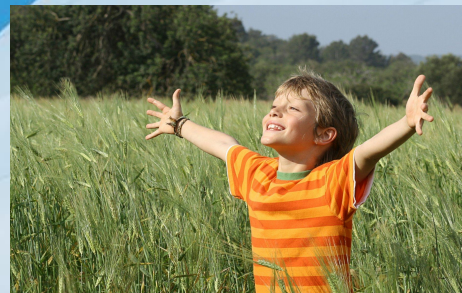
Движение  
и отдых



Питание  
и медицина

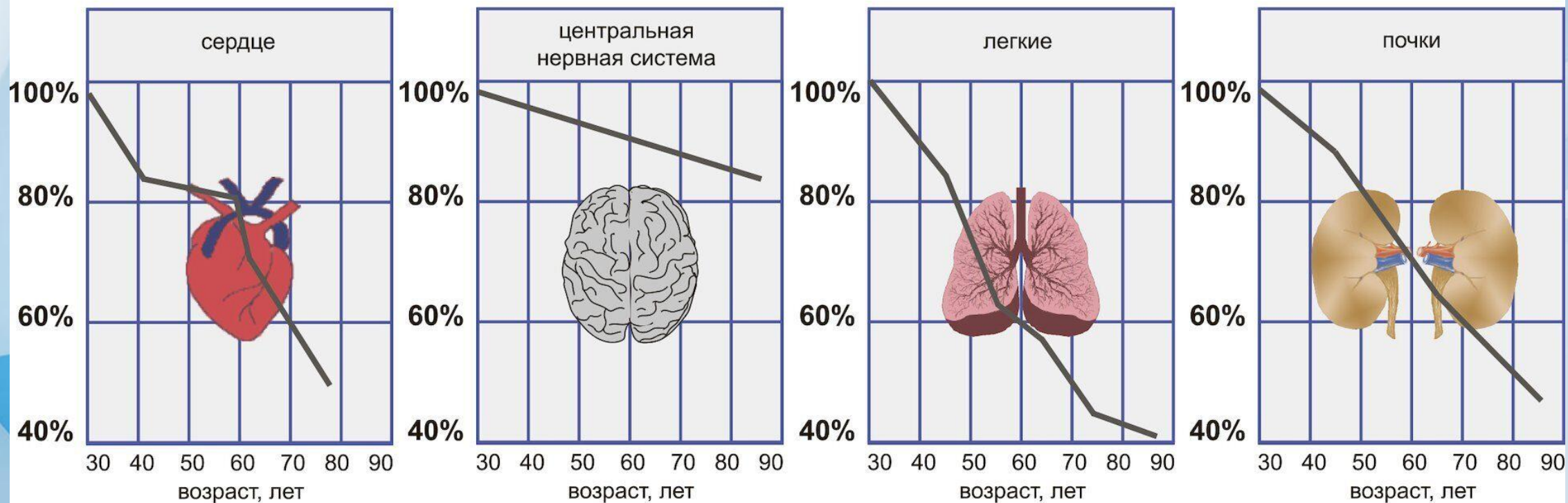


Положительные  
эмоции



# Изменение здоровья с возрастом

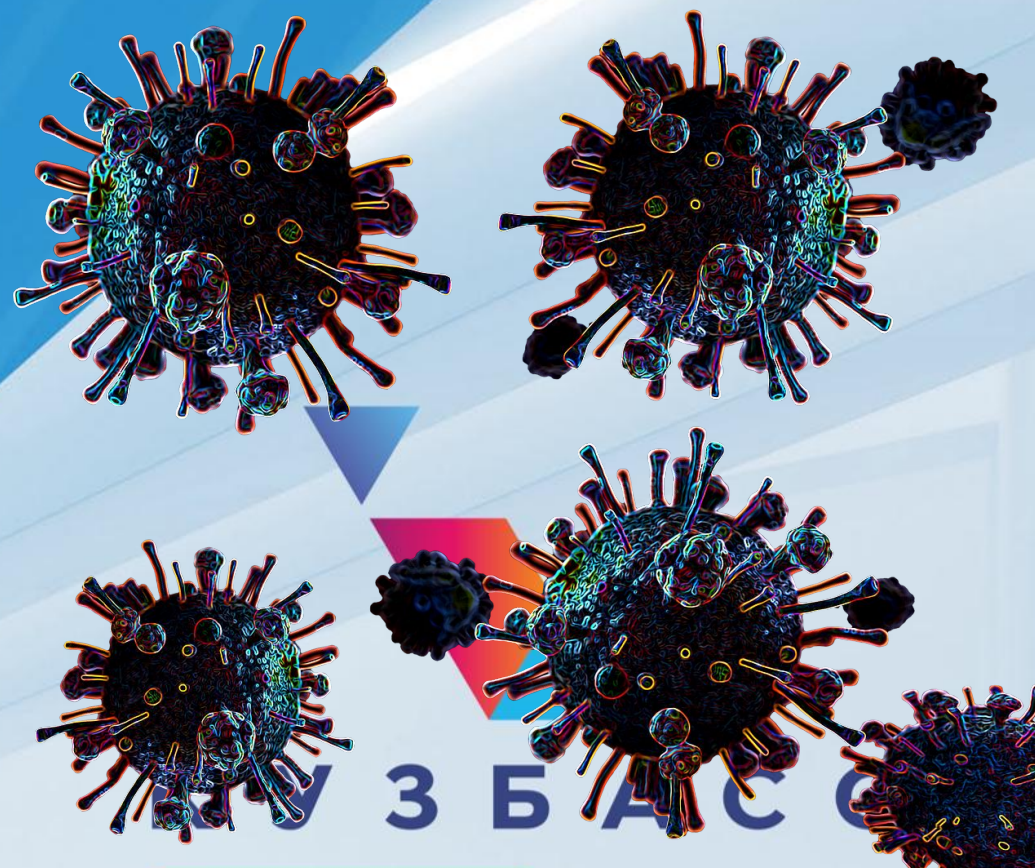
## Возрастные изменения систем органов



БУДУЩЕЕ



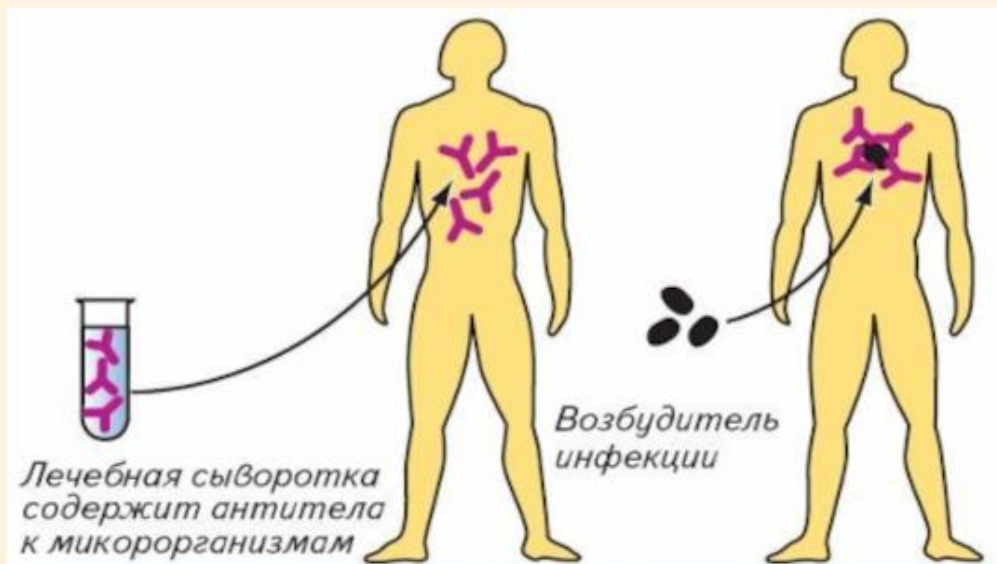
# Что снижает здоровье?



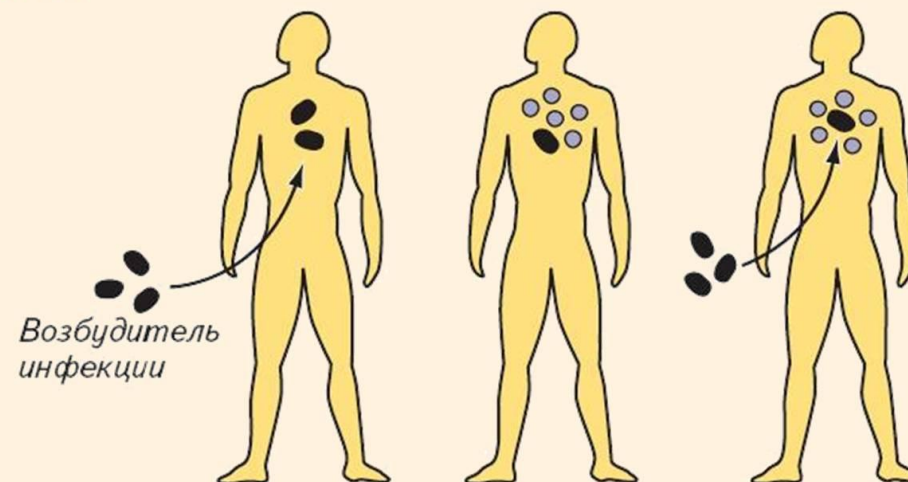
Б У Д У Щ Е Е

# Иммунитет

Искусственный пассивный иммунитет возникает после введения лечебных сывороток или в результате объемного переливания крови.



**Активный иммунитет (естественный, искусственный) формируется самим организмом в ответ на введение антигена.**



**Естественный активный иммунитет возникает после перенесенного инфекционного заболевания.**



# Ортостатический мониторинг

•14,5-7,5 баллов – I зона («восстановительная») – нет признаков напряжения в работе функциональных систем;

•7-5 баллов – II зона («не довосстановления» - до начала занятия, «зона малой нагрузки» - на момент завершения занятия) – некоторые признаки напряжения в работе функциональных систем;

•4,5-2,5 балла – III зона («адаптации» - до начала занятия, «тренировочная» - на момент завершения занятия) – ярко выраженное напряжение в работе функциональных систем;

•менее 2 баллов – IV зона («стресса») – сильное напряжение в работе функциональных систем, постоянное пребывание в данной зоне более 3-4 дней не рекомендуется, в противном случае необходимо запланировать восстановительные мероприятия, снизить параметры физической нагрузки или обратиться к врачу для более глубокого обследования.

ЧСС1	ЧСС1>ЧСС2		ЧСС1 = ЧСС2	ЧСС1<ЧСС2																				
	>2	на 1		1-2	3-5	6-7	8-9	10-12	13-14	15-16	17-18	19-21	22-23	24-25	26-27	28-30	31-32	33-34	35-36	37-39	40-41	42-43	44-45	>46
39-42	14,5	14,0	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5
43-46	14,0	13,5	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0
47-49	13,5	13,0	13,0	12,5	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5
50-52	13,0	12,5	12,5	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0
53-55	12,5	12,0	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5
56-58	12,0	11,5	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0
59-62	11,5	11,0	11,0	10,5	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5
63-65	11,0	10,5	10,5	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5	0,0
66-68	10,5	10,0	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5	0,0	-0,5
69-71	10,0	9,5	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5	0,0	-0,5	-1,0
72-74	9,5	9,0	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5	0,0	-0,5	-1,0	-1,5
75-77	9,0	8,5	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5	0,0	-0,5	-1,0	-1,5	-2,0
78-80	8,5	8,0	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5	0,0	-0,5	-1,0	-1,5	-2,0	-2,5
81-83	8,0	7,5	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5	0,0	-0,5	-1,0	-1,5	-2,0	-2,5	-3,0
84-86	7,5	7,0	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5	0,0	-0,5	-1,0	-1,5	-2,0	-2,5	-3,0	-3,5
87-89	7,0	6,5	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5	0,0	-0,5	-1,0	-1,5	-2,0	-2,5	-3,0	-3,5	-4,0
90-93	6,5	6,0	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5	0,0	-0,5	-1,0	-1,5	-2,0	-2,5	-3,0	-3,5	-4,0	-4,5
94-96	6,0	5,5	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5	0,0	-0,5	-1,0	-1,5	-2,0	-2,5	-3,0	-3,5	-4,0	-4,5	-5,0
97-99	5,5	5,0	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5	0,0	-0,5	-1,0	-1,5	-2,0	-2,5	-3,0	-3,5	-4,0	-4,5	-5,0	-5,5
100-102	5,0	4,5	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5	0,0	-0,5	-1,0	-1,5	-2,0	-2,5	-3,0	-3,5	-4,0	-4,5	-5,0	-5,5	-6,0
103-105	4,5	4,0	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5	0,0	-0,5	-1,0	-1,5	-2,0	-2,5	-3,0	-3,5	-4,0	-4,5	-5,0	-5,5	-6,0	-6,5
106-109	4,0	3,5	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5	0,0	-0,5	-1,0	-1,5	-2,0	-2,5	-3,0	-3,5	-4,0	-4,5	-5,0	-5,5	-6,0	-6,5	-7,0
110-112	3,5	3,0	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5	0,0	-0,5	-1,0	-1,5	-2,0	-2,5	-3,0	-3,5	-4,0	-4,5	-5,0	-5,5	-6,0	-6,5	-7,0	-7,5
113-115	3,0	2,5	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5	0,0	-0,5	-1,0	-1,5	-2,0	-2,5	-3,0	-3,5	-4,0	-4,5	-5,0	-5,5	-6,0	-6,5	-7,0	-7,5	-8,0
116-118	2,5	2,0	2,0	1,5	1,0	0,5	0,0	-0,5	-1,0	-1,5	-2,0	-2,5	-3,0	-3,5	-4,0	-4,5	-5,0	-5,5	-6,0	-6,5	-7,0	-7,5	-8,0	-8,5
119-121	2,0	1,5	1,5	1,0	0,5	0,0	-0,5	-1,0	-1,5	-2,0	-2,5	-3,0	-3,5	-4,0	-4,5	-5,0	-5,5	-6,0	-6,5	-7,0	-7,5	-8,0	-8,5	-9,0

# Вопросы о здоровье

1

2

3

4

5

6

1

2

3

4

1

2

КУЗБАСС

БУДУЩЕЕ



**Что больше всего влияет на здоровье:  
медицина, наследственность,  
экология, образ жизни?**



**КУЗБАСС**

**БУДУЩЕЕ**



# Что такое иммунитет?



**КУЗБАСС**

**БУДУЩЕЕ**





# Как вы понимаете физическое здоровье?



**КУЗБАСС**

**БУДУЩЕЕ**



# Что такое психическое здоровье?



**КУЗБАСС**

**БУДУЩЕЕ**





# Нравственное здоровье. Что это?



**КУЗБАСС**

**БУДУЩЕЕ**



# Как можно измерить здоровье?



**КУЗБАСС**

**БУДУЩЕЕ**



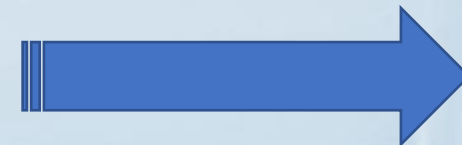


**Что такое  
здоровье?**



**КУЗБАСС**

**БУДУЩЕЕ**

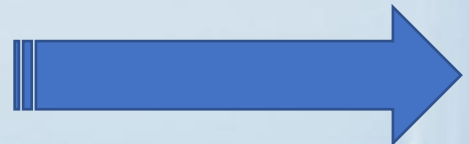


Как можно заботиться о здоровье?



КУЗБАСС

БУДУЩЕЕ



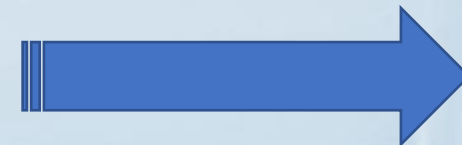


**Зачем человеку  
здоровье?**



**КУЗБАСС**

**БУДУЩЕЕ**

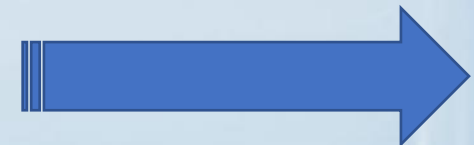


# Чем отличается активный иммунитет от пассивного?



**КУЗБАСС**

**БУДУЩЕЕ**

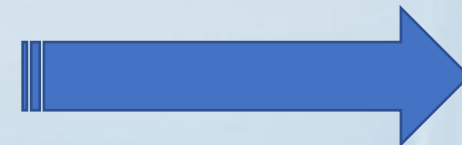




**Какая из систем организма человека  
большего всего страдает в пожилом  
возрасте? Какая менее всего?**

**К У З Б А С С**

**БУДУЩЕЕ**



**Опишите современного здорового и идеального человека.**



**КУЗБАСС**

**БУДУЩЕЕ**

