

Здоровье и образ жизни

Урок – презентация
11 класс

**учитель биологии
высшей категории
Успенская Надежда Геннадьевна**

Кинель 2010 год

Проблема: ухудшение здоровья людей

Цель: дать понятие «здоровье» и «образ жизни»;
изучить факторы ухудшающие здоровье и меры по его сохранению.

Задачи:

1. Сформировать представление о последствиях неправильного питания, малоподвижного образа жизни, вредных привычек.
2. Установить зависимость здоровья от образа жизни.
3. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью; необходимость здорового образа жизни.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа №3 городского округа
Кинель Самарской области**



Наша школа –
«Школа Красоты
и Здоровья 21
века».

Кафедры



- Служба Хорошего Настроения
- Здравушка
- Народная медицина
- Забота
- Лечебные игры и упражнения
- Смехотерапия
- Игромир
- Спортивно-туристическая
- Банк идей «Если хочешь быть здоров»
- Изучения и применения средств от вредных привычек

Устав всемирной организации здравоохранения определяет

«...здоровье не только как отсутствие болезней и физических дефектов, но и как состояние полного физического, душевного, социального и духовного благополучия»

Составляющие здоровья

Здоровье

Физическое здоровье
это общее состояние организма, характер взаимодействия всех его систем.

Психическое здоровье
это состояние психики, прежде всего центральной нервной системы.

Репродуктивное здоровье – это не только появление здорового потомства, но и качество его наследуемых признаков

Академик Д. В. Колесов дал следующее определение здоровья:

«Здоровье – системное качество организма и психики человека, определяемое совокупностью физических и духовных качеств и свойств, которые являются основой долголетия и необходимым условием для осуществления творческих планов, высокопроизводительного труда на благо общества, создание крепкой и дружной семьи, рождения и воспитания детей».

**Как сохранить и укрепить здоровье в современном мире?
Древняя мудрость гласит: «Помоги себе сам».**



Образ жизни – это сложившийся тип поведения человека в быту, на производстве, в обществе и природе.

Здоровый образ жизни



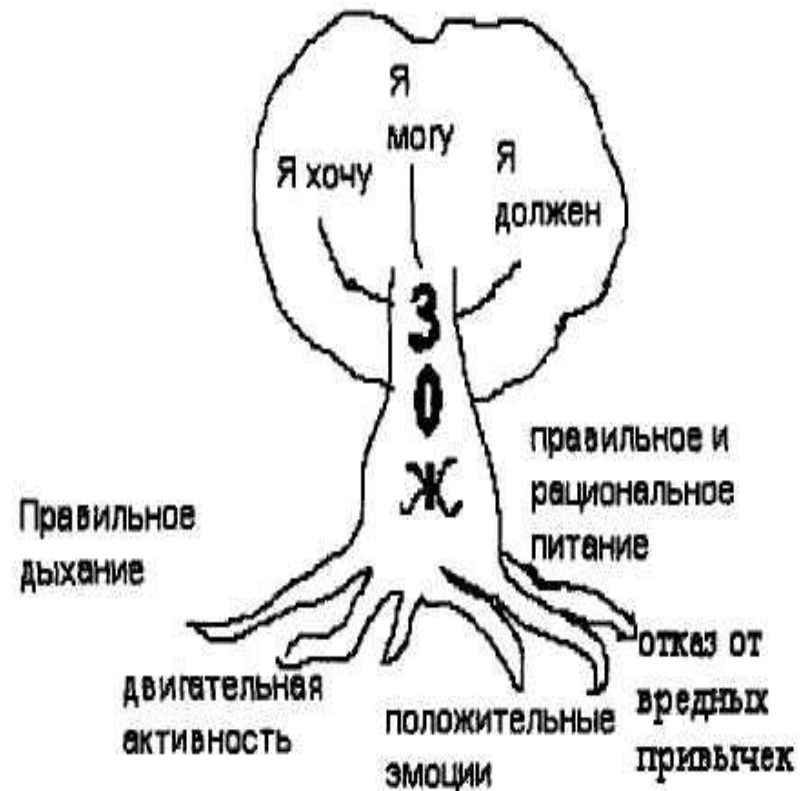
Это оптимальная организация своей жизнедеятельности изо дня в день; это поведение человека, обеспечивающее его собственное здоровье и здоровье окружающих

Заключение

Листья этого дерева – дни жизни человека.

Каждый лист будет свеж и зелен, если поддерживать крону будут равноценные ветви: «Я могу, я хочу, я должен».

Эти ветви поддерживают ствол «ЗОЖ», питаемый корнями, составляющими основу здорового образа жизни



Пожелания педагогов



Нам очень хочется,
чтобы вы по – новому
взглянули на себя,
свой организм,
который столь
совершенен и
уникален, чтобы ещё
больше ценили
драгоценный дар
жизни и вели
здоровый образ жизни