

# **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



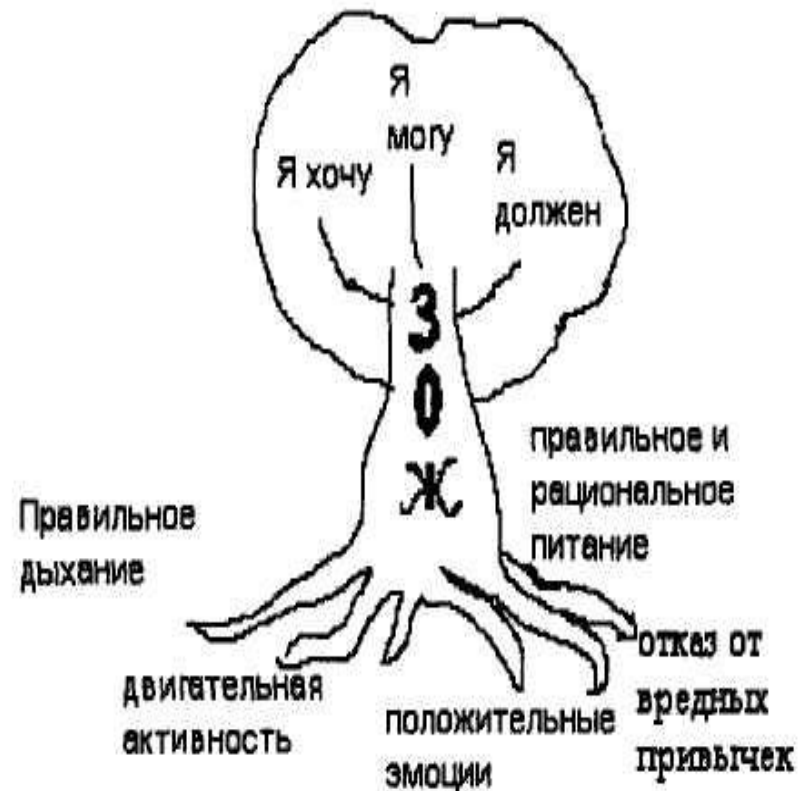
Это оптимальная организация своей жизнедеятельности изо дня в день; это поведение человека, обеспечивающее его собственное здоровье и здоровье окружающих

# 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