

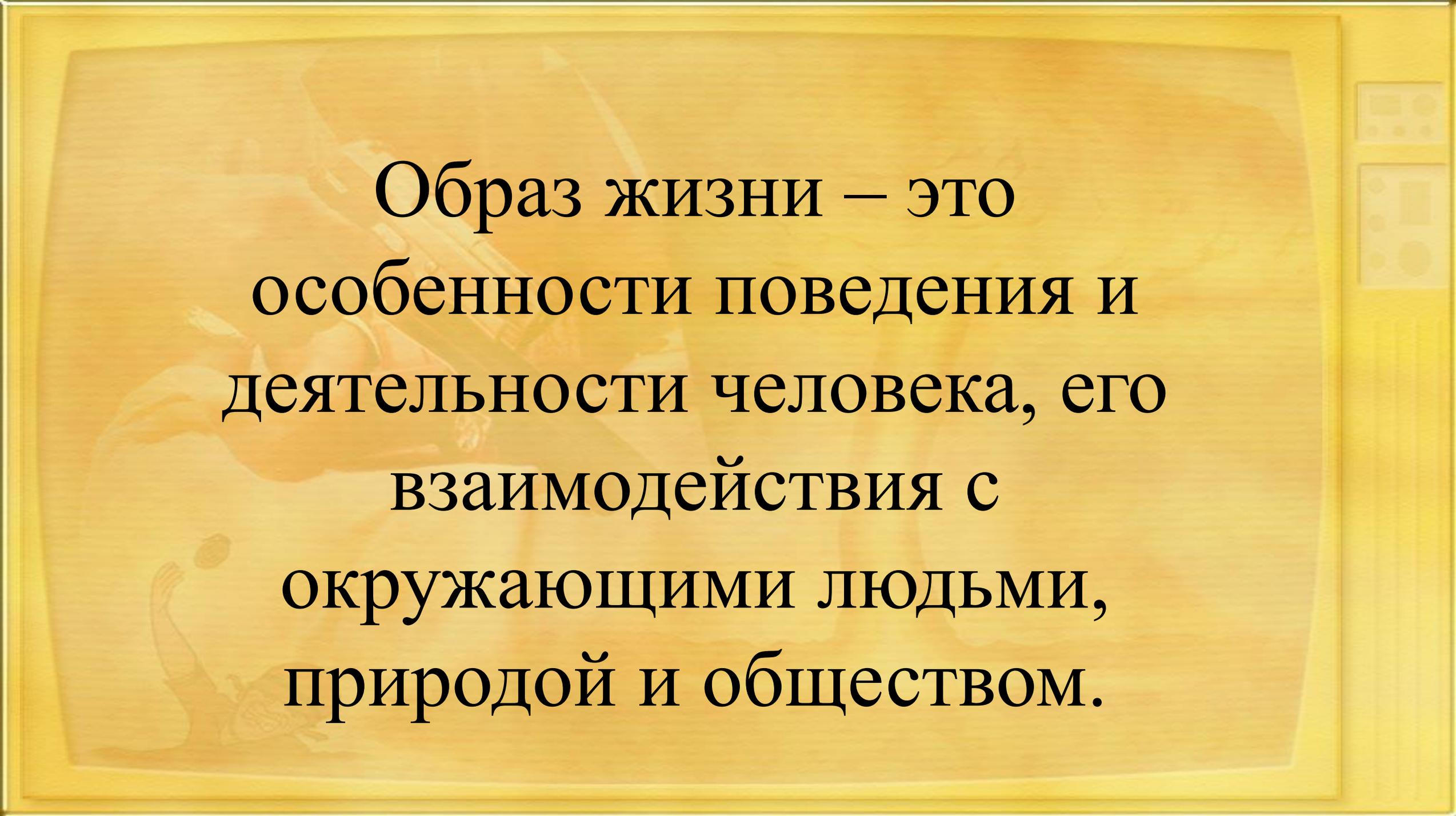
Тема урока: «Зависимость здоровья от образа жизни»

Учебные вопросы

1. Понятие «здоровый образ жизни»
2. Составляющие здорового образа жизни
3. Факторы здорового образа жизни
4. Значение здорового образа жизни
5. Понятие «здоровье»

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ

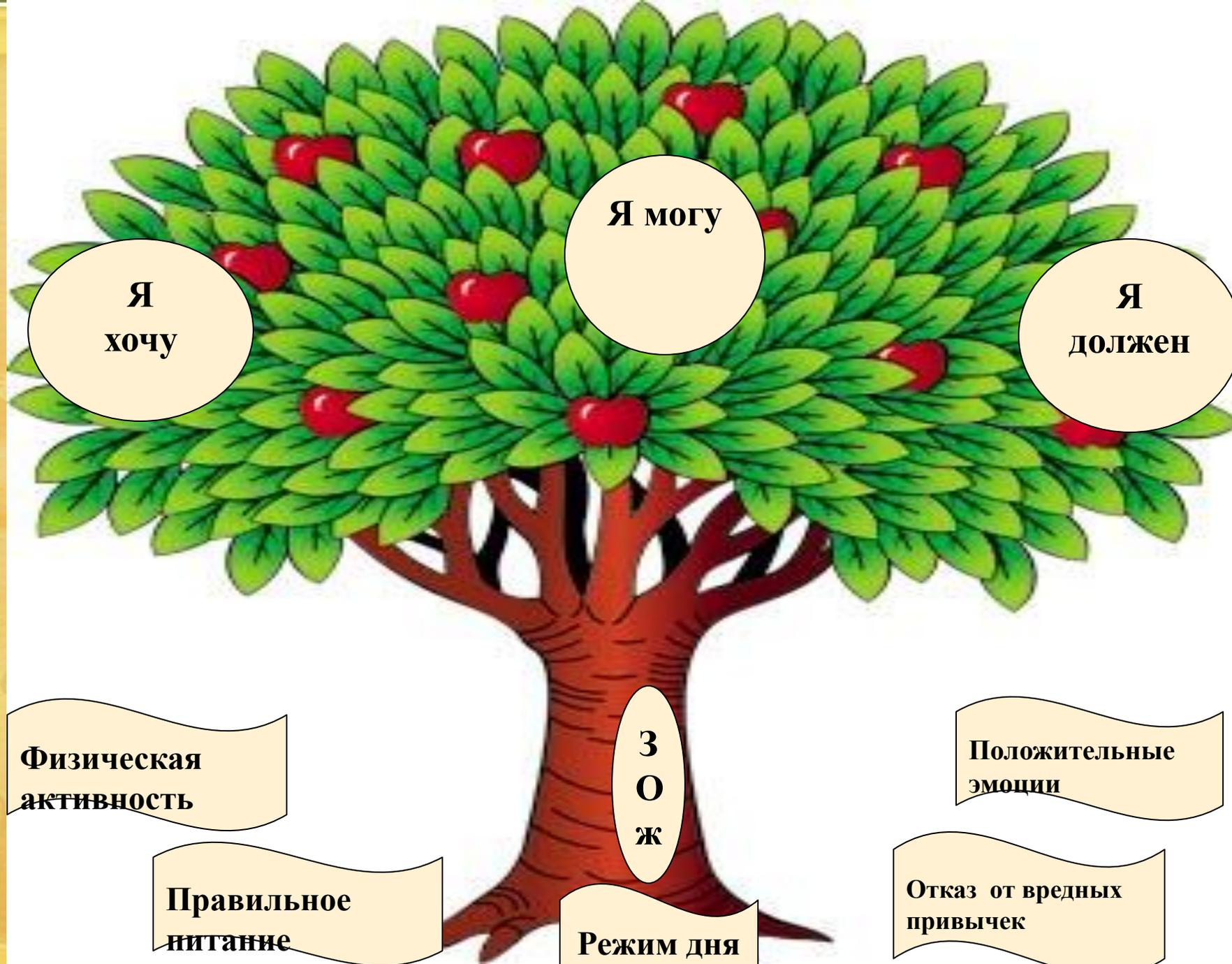


The background of the slide features a faint, artistic illustration of a person playing a guitar. The person is shown from the waist up, with their arms extended over the instrument. The style is soft and painterly, with a warm, golden-yellow color palette. The text is overlaid on this background in a bold, black, serif font.

**Образ жизни – это
особенности поведения и
деятельности человека, его
взаимодействия с
окружающими людьми,
природой и обществом.**

ЧТО СПОСОБСТВУЕТ СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ





**Я
хочу**

Я могу

**Я
должен**

**Физическая
активность**

**Правильное
питание**

**З
О
Ж**

Режим дня

**Положительные
эмоции**

**Отказ от вредных
привычек**

Здоровый человек!

- **Здоровый человек живёт полноценной жизнью и приносит большую пользу обществу**



Факторы неблагоприятно влияющие на состояние здоровья человека

- Эмоционально-психические нагрузки с резко пониженной физической активностью;
- Избыточное и несбалансированное питание;
- Сложная экологическая обстановка;
- Широкое распространение вредных привычек;
- Нерациональная организация быта



Здоровый образ жизни – система привычек и поведения человека, направленная на обеспечение определённого уровня здоровья

Составляющие здорового образа жизни

Режим дня с учетом динамики биологических ритмов

Отказ от вредных привычек

Психогигиена и умение управлять своими эмоциями

Грамотное экологическое поведение

Сексуальное воспитание

Достаточная двигательная активность

Закаливание

Безопасное поведение в быту, на улице, в школе

Личная гигиена

Умеренное и сбалансированное питание

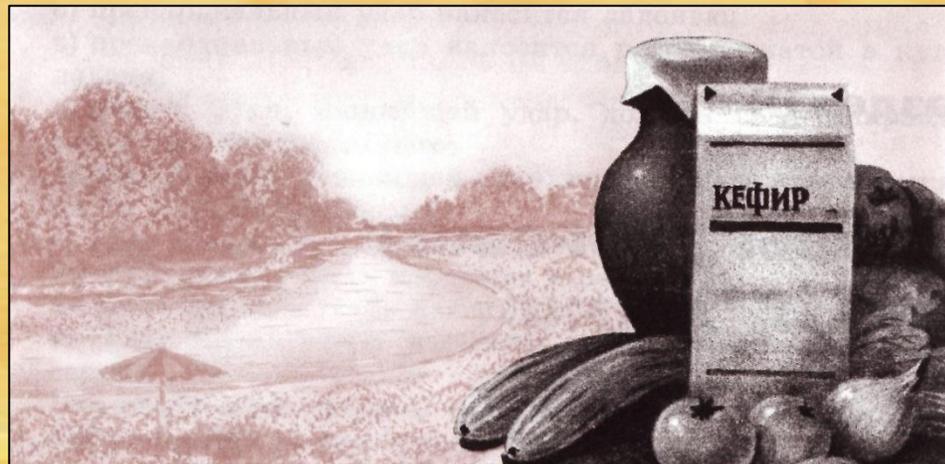
Ученые доказывают, что человек должен жить 150-200 лет! Так, например, древние греки (пеласги) считали, что умереть в 70 лет- это почти то же самое, что умереть в колыбели. Как свидетельствуют историки, продолжительность жизни пеласгов составляла около 200 лет. При этом до конца своих дней они сохраняли жизненные силы и не седели.

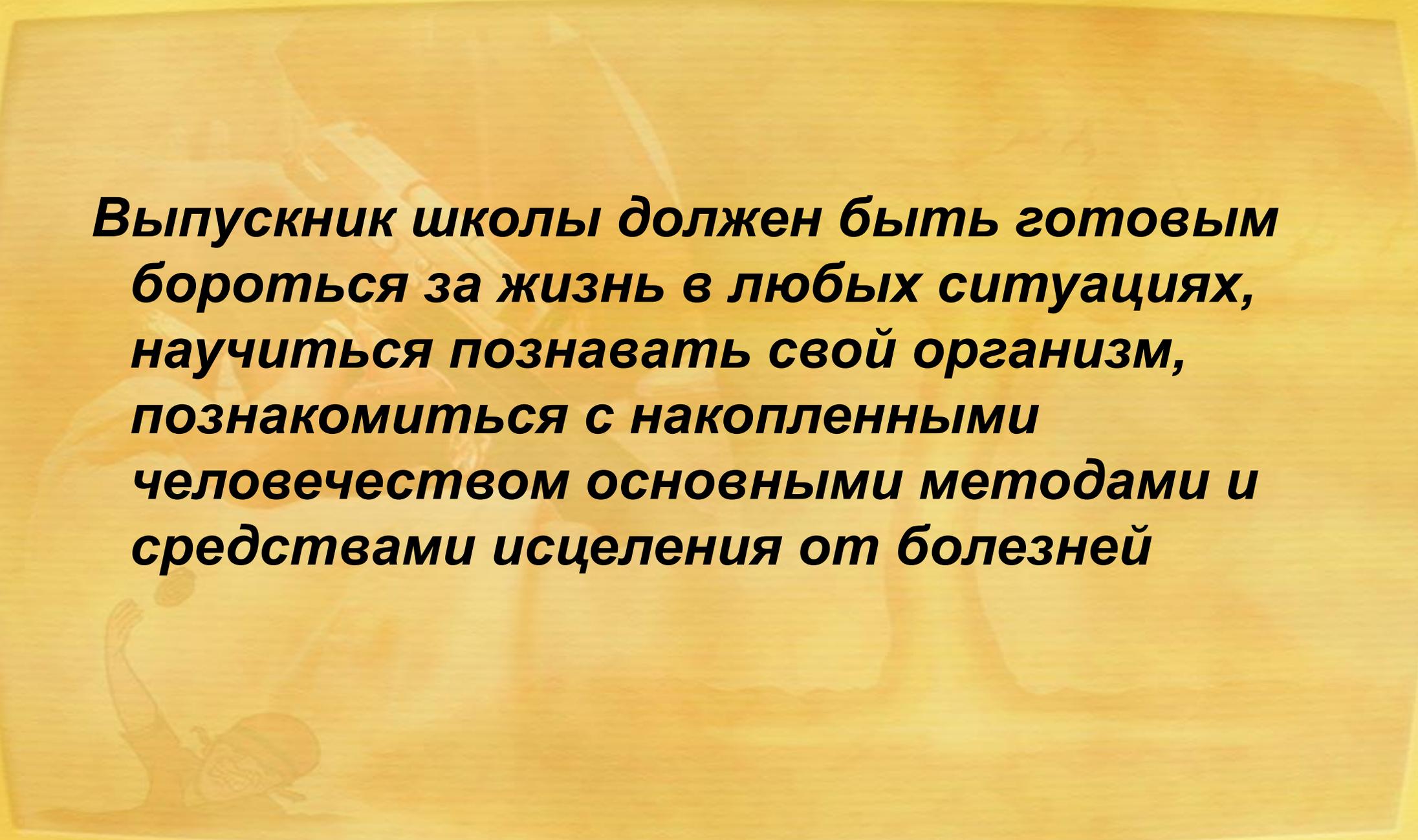


Различные статистические источники утверждают, что здоровье зависит от:

20% - наследственность	10% - влияние медицины
20% - окружающая среда	12% - среда обитания, экология
10% - служба здоровья	20% - наследственность
	8% - другое
50% - индивидуальный образ жизни	50% - образ жизни

Таким образом, в наибольшей степени здоровье зависит от образа жизни





Выпускник школы должен быть готовым бороться за жизнь в любых ситуациях, научиться познавать свой организм, познакомиться с накопленными человечеством основными методами и средствами исцеления от болезней

Существует несколько определений здоровья но все они содержат пять критериев

VIDEOUROKI.NET

Здоровье

Составляющие здоровья:

- 1) полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
- 2) нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда»;
- 3) умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- 4) отсутствие болезни;
- 5) способность к полноценному выполнению основных социальных функций.



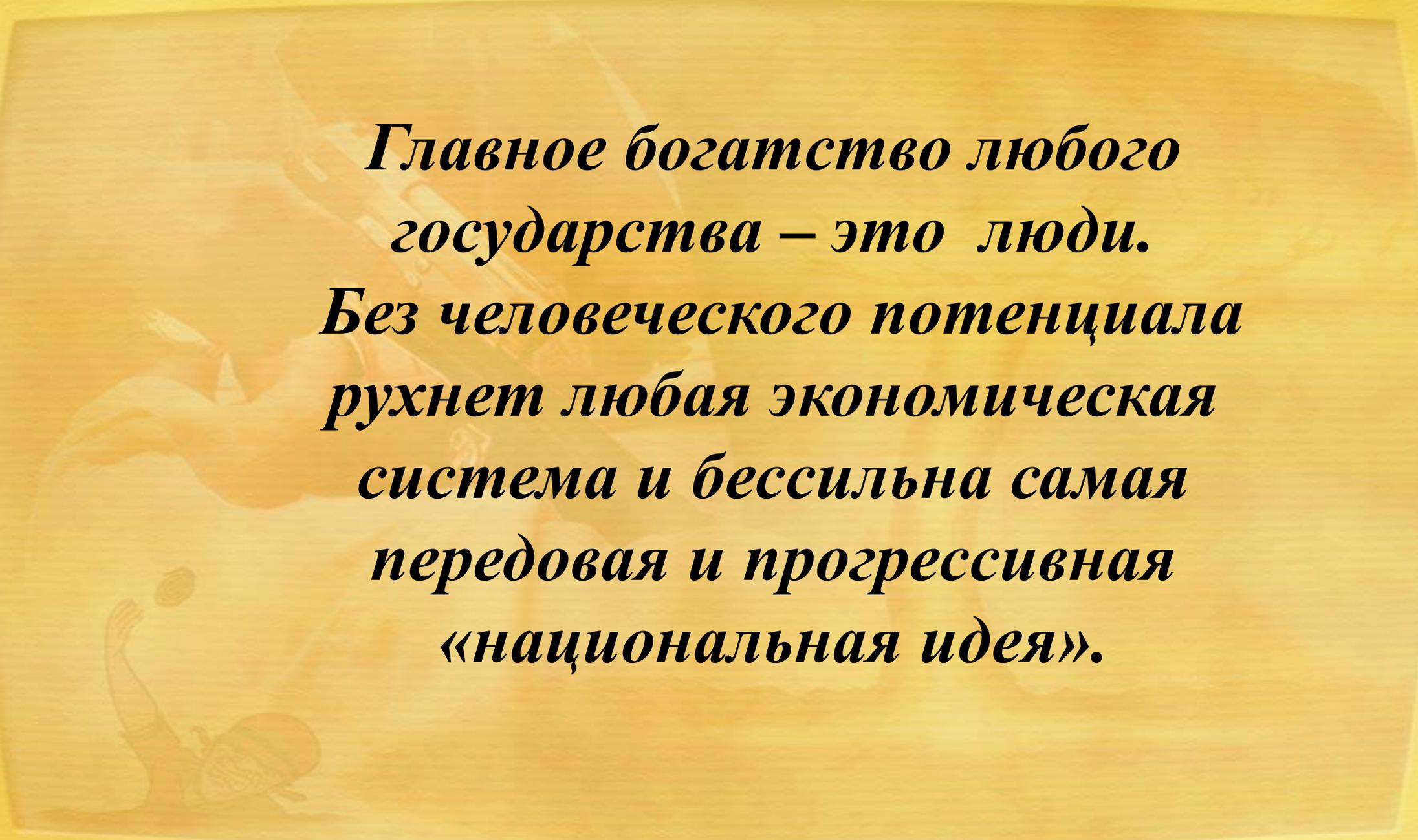
Здоровье — это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.



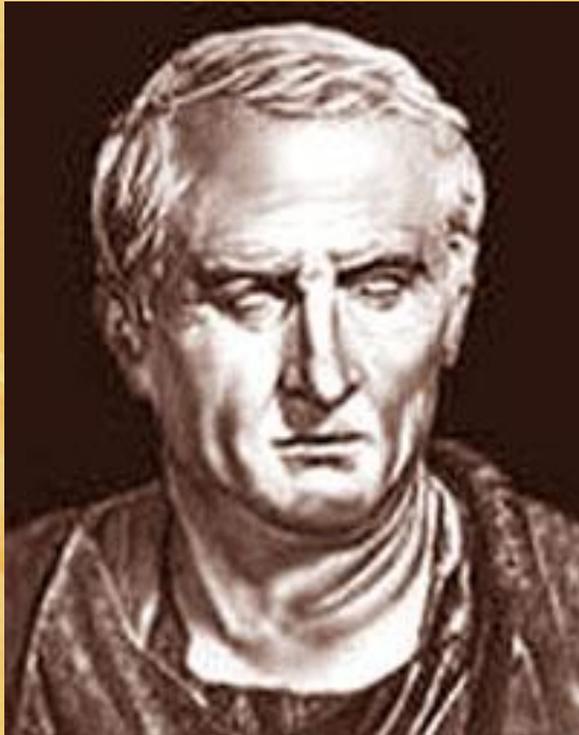


**Здоровье - это состояние
полного физического,
социального и психического
благополучия, а не просто
отсутствие болезней или
физических дефектов.**

(из Устава ВОЗ)



***Главное богатство любого
государства – это люди.
Без человеческого потенциала
рухнет любая экономическая
система и бессильна самая
передовая и прогрессивная
«национальная идея».***



«Обязанности мудрого – заботиться о своем имуществе, здоровье, не совершая ничего противного обычаям, законам и установлениям ... не только ради себя, но и ради детей, родных, друзей, а особенно ради государства; ведь достояние отдельных лиц составляют богатство гражданской общины».

Из трактата древнеримского политика Марка Туллия Цицерона «Об обязанностях»

ЗДОРОВЬЕ

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ

Это здоровье
каждого человека
в отдельности

ОБЩЕСТВЕННОЕ

Совокупное здоровье людей
или здоровье всего населения
страны

Модель здоровья человека

Модель здоровья можно представить в виде треугольника, вершиной которого является состояние идеального здоровья. Такая модель показывает взаимосвязь, существующую между, физической, социальной и психической составляющими здоровья человека.

Модель здоровья школьника

Здоровье

Социальное здоровье



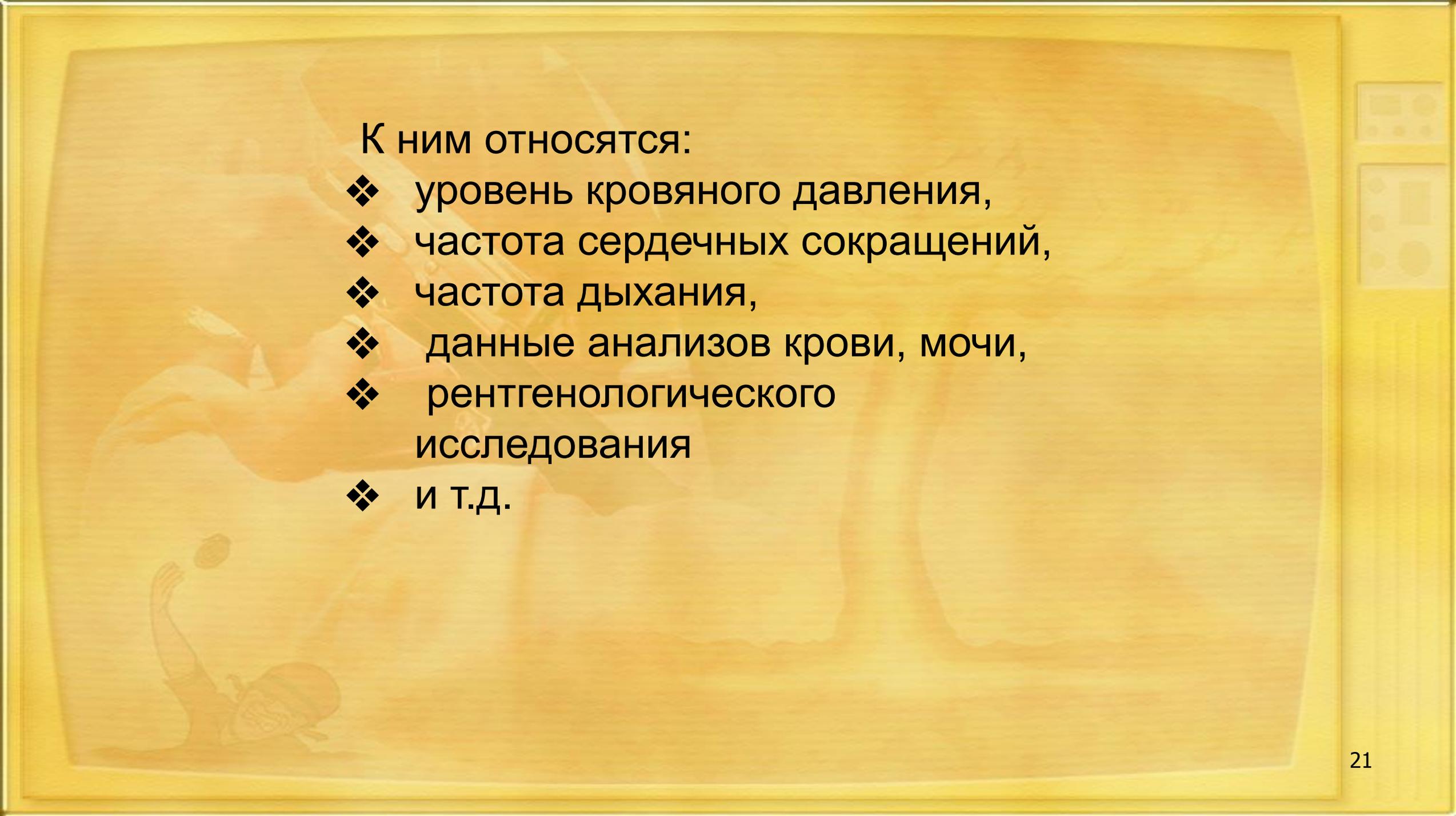
Психическое
здоровье



Физическое здоровье

Медики оценивают состояние здоровья по показателям, которые можно зарегистрировать и измерить.

Назовите эти показатели
(Варианты ответов детей).

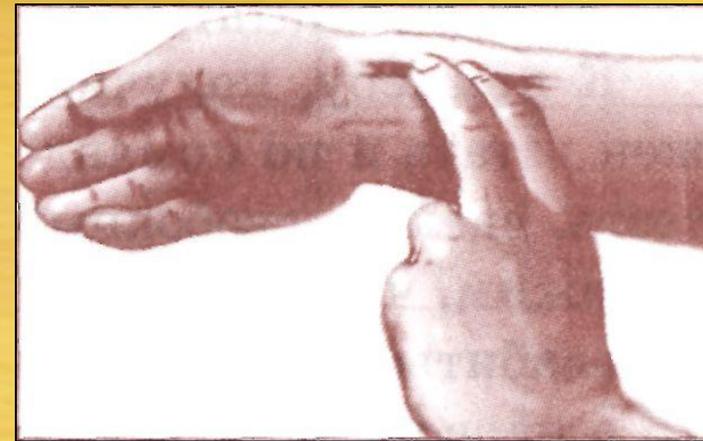


К ним относятся:

- ❖ уровень кровяного давления,
- ❖ частота сердечных сокращений,
- ❖ частота дыхания,
- ❖ данные анализов крови, мочи,
- ❖ рентгенологического исследования
- ❖ и т.д.

Практическое задание 1 «Определение пульса и оценка общего состояния здоровья»

1. Прежде всего, нужно знать свой пульс в покое. Чтобы найти пульс, положите указательный или средний палец на внутреннюю сторону запястья и слегка прижмите его к артерии. Почувствовав пульс, и воспользовавшись часами с секундной стрелкой, подсчитайте количество пульсаций за 15 с. Умножив полученную цифру на 4, получите свой пульс.



Например, получилось 15 ударов (пульсаций). $15 \times 4 = 60$ ударов в минуту.

По пульсу в положении сидя можно определить состояние сердца. Если у мужчины он реже 50 ударов в минуту — отлично, реже 65 — хорошо, 65—75 — посредственно, чаще 75 — плохо. У женщин и юношей эти показатели увеличьте примерно на 5 ударов.

Оценку работоспособности сердечно-сосудистой системы можно провести с помощью индекса Руфье:

$$\text{Индекс Руфье} = \frac{4(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

где P_1 — число сердечных сокращений за 15 с у человека, находящегося не менее 5 мин в положении сидя; P_2 — число сердечных сокращений у человека в положении сидя в первые 15 с после выполнения 30 приседаний за 45 с; P_3 — число сердечных сокращений за последние 15 с с первой минуты отдыха в положении сидя после 30 приседаний. Теперь, проведя несложные вычисления по указанной выше формуле, получим результаты и сравним их с табличными

Индекс Руфье при разных состояниях сердца

Оценка	Значение индекса Руфье
Атлетическое сердце	0
Сердце среднего человека: очень хорошее	0,1 – 5
хорошее	5,1 -10
Сердце при сердечной недостаточности:	
средней степени	10,1 -15
сильной степени	15,1 - 20

Предложенный способ оценки общего состояния здоровья – не единственный и не самый исчерпывающий. Главная цель такой оценки – определить причины снижения уровня здоровья, связанные с личным поведением (образом жизни)