Задание 1 № 321

Какая наука разрабатывает методы лечения болезней человека?

1) физиология
2) гигиена
3) анатомия
4) медицина

Источник: ГИА по биологии 31.05.2013. Основная волна. Урал. Вариант 1307.

Задание 1 № 353

Наука цитология получила своё развитие благодаря созданию

1) эволюционного учения
2) клеточной теории
3) рефлекторной теории
4) генной теории

Источник: ГИА по биологии 31.05.2013. Основная волна. Урал. Вариант 1308.

Задание 1 № 769

Закономерности передачи наследственных признаков изучает

1) генетика
2) антропология
3) экология
4) молекулярная биология

Задание 1 № 1414

Что из перечисленного изучает наука «физиология»?

1) строение клеток насекомых
2) систематику покрытосеменных растений
3) процессы внутриклеточного дыхания рыб
4) строение задних конечностей лягушек

Задание 1 № 1446

Что из перечисленного изучает наука «цитология»?

1) систематику хордовых животных
2) строение клеток растений
3) химические реакции дыхания
4) морфологию передних конечностей животных

Задание 1 № 1863

Какая из перечисленных ниже наук изучает строение клеток печени человека?

1) генетика
2) эмбриология
3) цитология
4) физиология

Задание 1 № 353

Наука цитология получила своё развитие благодаря созданию

1) эволюционного учения
2) клеточной теории
3) рефлекторной теории
4) генной теории

Источник: ГИА по биологии 31.05.2013. Основная волна. Урал. Вариант 1308.

Здоровье. Красота. Успех.

- Три ключевых понятия, составляющих единое целое для полноценной жизни человека.

- **Быть здоровым - это модно, престижно, выгодно.**
- И еще это **жизненно необходимо.**
- Быть здоровым - это значит **быть надежной опорой своей семье.**
- Быть здоровым – это значит **быть трудоспособным,** и, следовательно, **успешным.**
- Быть здоровым – это значит **вести активный образ жизни** и наслаждаться ее возможностями.
- Быть здоровым – это значит быть всегда у руля

Продолжительность жизни

Страны с самой высокой средней продолжительностью жизни мужчин, лет		Страны с самой низкой средней продолжительностью жизни мужчин, лет	
Весь мир — 65			
Исландия	79	Ботсвана	34
Китай–Гонконг	79	Свазиленд	34
Лихтенштейн	79	Лесото	36
Япония	78	Замбия	38
Швеция	78	Ангола	39
Сан-Марино	78	Сьерра-Леоне	39
Норвегия	78	Зимбабве	40
Швейцария	78	Мозамбик	41
Австралия	78	Либерия	41
Израиль	78	Афганистан	41

Страны с самой высокой средней продолжительностью жизни женщин, лет		Страны с самой низкой средней продолжительностью жизни женщин, лет	
Весь мир — 69			
Япония	85	Ботсвана	35
Китай–Гонконг	85	Лесото	35
Сан-Марино	84	Замбия	37
Испания	84	Свазиленд	37
Франция	84	Зимбабве	41
Исландия	83	Афганистан	42
Швеция	83	Ангола	42
Швейцария	83	Сьерра-Леоне	42
Австралия	83	Мозамбик	43
Италия	83	Либерия	43

Средняя продолжительность жизни мужчин в России — 61 год, женщин — 73 года.

Общий ранг	Страна	о.	м.	ж.
1	Япония	83,7	80,5	86,8
2	Швейцария	83,4	81,3	85,3
3	Германия	83,1	80	86,1
4	Австралия	82,8	80,9	84,8
5	Испания	82,8	80,1	85,5
6	Исландия	82,7	81,2	84,1
7	Италия	82,7	80,5	84,8
8	Израиль	82,5	80,6	84,3
9	Франция	82,4	79,4	85,4
10	Швеция	82,4	80,7	84
11	Республика Корея	82,3	78,8	85,5
12	Канада	82,2	80,2	84,1
13	Люксембург	82	79,8	84
14	Нидерланды	81,9	80	83,6
15	Норвегия	81,8	79,8	83,7
16	Мальта	81,7	79,7	83,7
17	Новая Зеландия	81,6	80	83,3
18	Австрия	81,5	79	83,9
19	Ирландия	81,4	79,4	83,4
20	Великобритания	81,2	79,4	83

Однажды Сократа спросили:

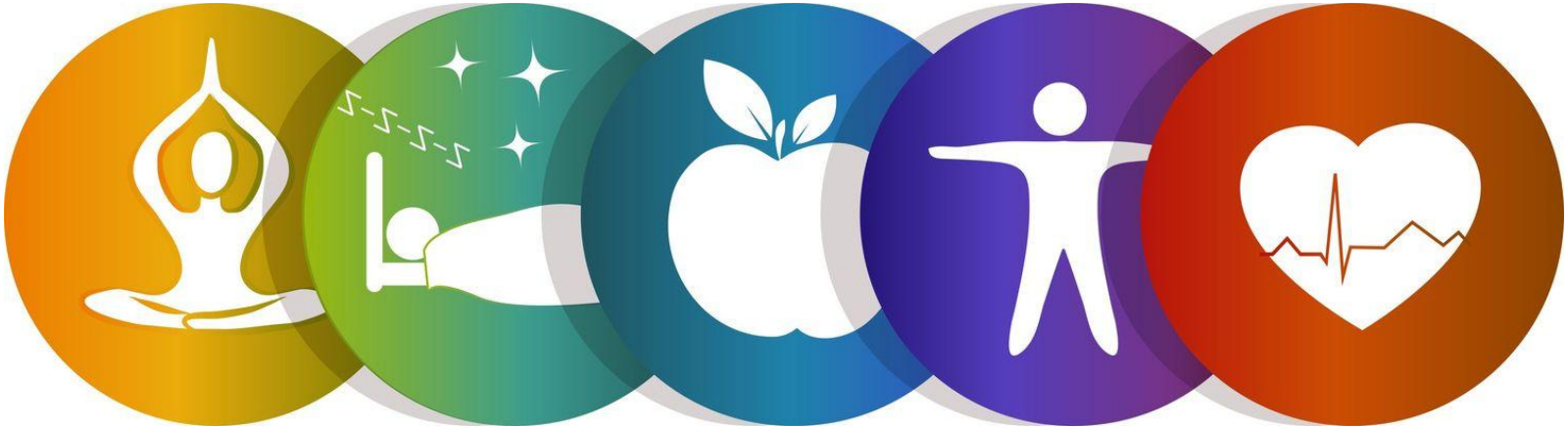
«Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни - богатство или слава?».

Великий мудрец ответил:

«Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!».

Культура здоровья – основа жизни!

“**<u>Здоровье</u>** - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений”.
(*Всемирная организация здравоохранения*)



ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ

Здоровье зависит

- **18%** от **наслед-ственности**
- **12 %** от **медицинского обслуживания**
- **20%** от **окружающей среды** (природ-ная, техногенная, социальная)
- **50 %** от **индивидуального образа жизни (ЗОЖ)**

КРИТЕРИИ ЗДОРОВЬЯ

- Отсутствие болезней;
- Умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- Нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда»;
- Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
- Способность к выполнению основных социальных функций.

Типы здоровья

Психическое

Физическое

Репродуктивное

Социальное

Физическое здоровье человека

- Физическое здоровье человека – это здоровье его тела. Оно зависит от двигательной активности человека, рационального питания, соблюдения правил личной гигиены и безопасного сочетания умственного и физического труда, умения отдыхать. Сохранить и укрепить его можно только отказавшись от вредных привычек.

Духовное здоровье человека

Духовное здоровье человека - это здоровье его разума. Оно зависит от умения определить свое положение в окружающей среде, свои отношения к людям, вещам, знаниям и достигается умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и другими людьми, способностью прогнозировать различные ситуации и разрабатывать модели своего поведения с учетом необходимости, возможности и желания.

Социальное здоровье

Условия:

- Труда
- Жизни
- Жилищные
- Отдыха
- Питания

Уровень:

- культуры
- образования
- воспитания

СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

- проявляется в отношениях с другими людьми. Социально здоровые люди умеют ладить с окружающими.Они уважают чужие права и могут отстоять свои. Они поддерживают добрые отношения с родственниками, умеют выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.

597 ингредиентов сигарет, о которых не рассказывают табачные компании

Кодекс здоровья

- 1. УЗНАЙТЕ СВОЙ ОРГАНИЗМ.
- 2. ЖИВИТЕ В СОГЛАСИИ С ПРИРОДОЙ.
- 3. ДОБРОТА И МИЛОСЕРДИЕ.
- 4. ПОСТОЯННО СОЗДАВАЙТЕ В СЕБЕ УВЕРЕННОСТЬ, ЧТО ВЫ ЗДОРОВЫ И ЖЕЛАЙТЕ ЗДОРОВЬЯ ВСЕМ ОКРУЖАЮЩИМ.
- 5. ДВАЖДЫ В ДЕНЬ ОБЛИВАЙТЕСЬ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ.
- 6. РАЗ В НЕДЕЛЮ, В ТЕЧЕНИЕ НЕ МЕНЕЕ 36 ЧАСОВ (НОЧЬ, ДЕНЬ, НОЧЬ) НЕ ПРИНИМАТЬ ПИЩИ И ВОДЫ.
- 7. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.
- 8. ДОСТАТОЧНО НАГРУЖАЙТЕ ФИЗИЧЕСКИ СВОЙ ОРГАНИЗМ.
- 9. ЕЖЕНЕДЕЛЬНО ПАРНАЯ БАНЯ ИЛИ САУНА.
- 10. НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЯ И НЕ КУРИТЬ
- 11. ОГРАНИЧИТЬ ДО МИНИМУМА УПОТРЕБЛЕНИЕ ЛЕКАРСТВ.
- 12. ТРУД.
- 13. СПАТЬ НЕ МЕНЕЕ 6-7 ЧАСОВ В СУТКИ.
- 14. ЖИВИТЕ В СОГЛАСИИ С ПРИРОДОЙ.

Домашнее задание

Изучить § 2, материал презентации «Быть здоровым - это здорово» Выпишите основные правила поведения, для сохранения здоровья

Основные понятия

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

Образ жизни – это привычки, режим, темп и ритм жизни, особенности работы и общения.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение, укрепление и поддержание своего здоровья.