

Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни

Основные понятия о здоровье и
здоровом образе жизни.



Цель: познакомиться с понятиями: «потребность человека в здоровом образе жизни», «составляющие здорового образа жизни», «личная заинтересованность каждого человека в здоровом образе жизни».



1. Человек-

организм, живущий в определённых общественных условиях, которые отражаются на его физическом и психологическом самочувствии и определяют его нравственные устои.

Образ жизни

- Показатель того, как человек реализует условия жизнедеятельности для своего здоровья.
- Индивидуальное здоровье человека на 50% зависит от образа жизни.

Окружающая среда.

Наследственность

- 20 % - от окружающей среды
- 8% - от наследственности.

1. Основные составляющие здорового образа жизни

Умеренное сбалансированное питание

- Полноценный приём пищи людьми с учётом их пола, возраста, характера труда.

Правила рационального питания

1. Питание должно быть разнообразным.
2. Поддержание своего веса в норме.
3. Учёт в рационе питания интенсивности физических нагрузок.

2.Режим дня с учётом динамики индивидуальных биологических ритмов.

Составляется строго индивидуально на
основании личных данных.



3. Достаточная двигательная активность

Включает режим труда и отдыха подростка, режим занятий физической культурой.



4. Закаливание

воздушное

солнечное

водное

термическое

Состоит в постепенности,
продолжительности, постоянстве
применения.

5. Личная гигиена

Гигиена кожи

Гигиена зубов

Гигиена волос

Включает правила туалета, гигиену одежды и обуви.

6. Грамотное экологическое поведение

Состоит из осознанного отношения к окружающей среде как среде своего обитания, то есть сведения к минимально вредному влиянию на её состояние.



7. Психогигиена и умение управлять своими эмоциями, профилактика невротических состояний.

Включает аутотренинг, саморегуляцию,
самовнушение



8. Сексуальное воспитание

Состоит из факторов подражания внешним признакам взрослости, равнения подростков на качества «настоящих мужчин», социальной зрелости, интеллектуальной взрослости и секса.



9. Отказ от вредных привычек

(курение, употребление алкоголя, наркотиков).

Состоит в преодолении ошибочных правил:

1. Желание быть, как все;
2. Преодоление комплекса неполноценности;
3. Желание занять лидирующее положение;
4. Преодоление тяжёлого микроклимата (голод, нищета и др.)



10. Безопасное поведение в быту, на улице, в школе, обеспечивающее предупреждение травматизма и отравлений

Везде и всегда соблюдать правила безопасности для себя и окружающих людей.




II. Работа в тематических группах

Обсуждение темы.

Выработать конкретные правила поведения по темам.



Рекомендации по здоровому образу жизни:

1. Познай самого себя.
 2. Содержи своё тело в чистоте.
 3. Хорошо и правильно питайся.
 4. Играй с осторожностью.
 5. Заводи друзей разумно.
 6. Содержи свой мир в чистоте.
 7. Научись говорить «нет».
 8. Лекарства – не игрушка.
 9. Иммунизация (прививки) организма.
 10. Если ты чувствуешь себя больным, обратись к врачу, родителям.
- 

III. Итог урока

- Перечислите компоненты здорового образа жизни.
- Какие из них наиболее важны, на ваш взгляд, в подростковый период?
- Что включает в себя «гигиена умственного труда»?

IV. Домашнее задание:

составить свою таблицу, отражающую влияние на здоровый образ жизни человека его составляющих.

