

Ж



Презентацию выполнила:
учитель биологии
II квалификационной
категории Тарасова В.М.


Цели урока

- Формировать убеждения о здоровом образе жизни, как самой главной ценности жизни;
- Сформировать представления о значимости опорно-двигательного аппарата, как основного элемента двигательной активности человеческого организма;
- Воспитывать здоровое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- Усилить познавательный интерес учащихся к здоровому образу жизни;
- Совершенствовать практические умения при выполнении физических упражнений для правильного формирования опорно-двигательного аппарата

«Человек может прожить до 100 лет. Мы своей неводержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

И.П.

Павлов



« Здоровье- это состояние полного психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни». (определение дано Всемирной организацией здравоохранения)

Отношение к жизни

1. Одни, имея идеальные стартовые возможности, предаются лени, вредным привычкам, а то и вовсе совершают противоречащие здравой логике поступки-кончают жизнь самоубийством;
2. Другие, любят жизнь,ведут здоровый образ жизни, но в критической ситуации, спасая других людей, жертвуют своей жизнью ради других;
3. Третьи, имея врождённые заболевания и увечья, прилагают огромные усилия, чтобы оставаться полезными членами семьи и общества и достигают в этом успеха;
4. Четвёртые живут, как бы по течению жизни. И имея хорошие возможности для достижения успеха, уповают на всевозможные чудеса, так и не дождавшись которых, всю оставшуюся жизнь пеняют на свою судьбу.

```
graph LR; A[Слагаемые здоровья] --> B[Наследственность-20%]; A --> C[Окружающая среда-20%]; A --> D[Медицина-10%]; A --> E[Образ жизни-50%];
```

Слагаемые здоровья

Наследственность-20%

Окружающая среда-20%

Медицина-10%

Образ жизни-50%

ФАКТОРЫ, РАЗРУШАЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ

- Алкоголь

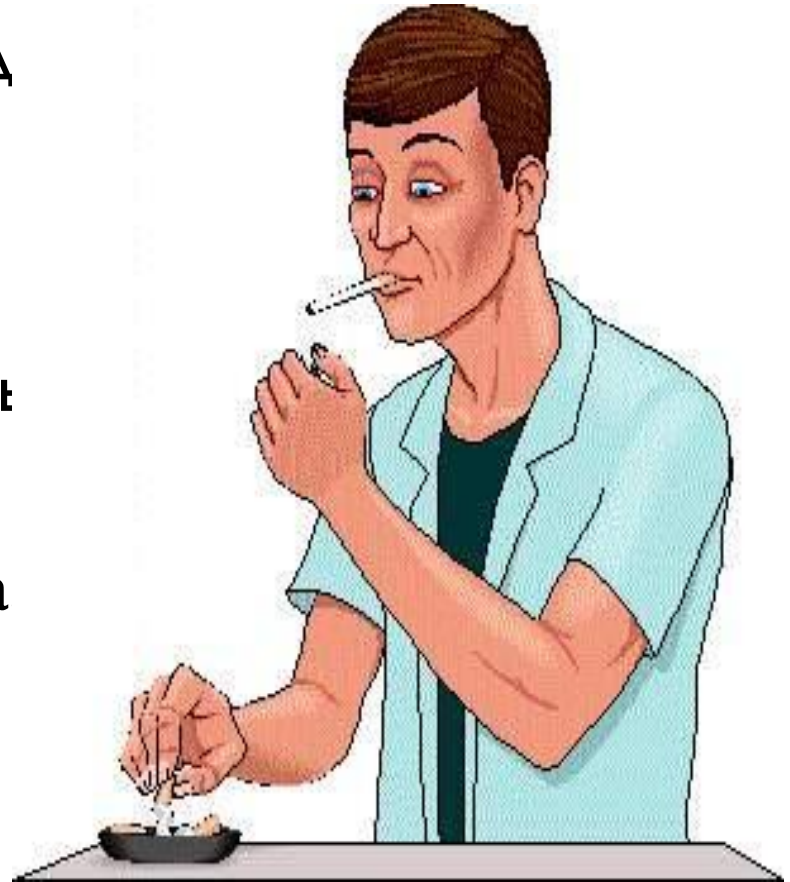
А еще, подняв бокалы, мы говорим друг другу стандартный набор пожеланий:

"Здоровья! Счастья! Долгих лет! Удачи!" И тут же забываем о них. А здоровье - это сокровище, которое нужно сохранять ежедневно. Так давайте же вместе забудем о пустых пожеланиях и займемся нашим сокровищем - здоровьем.

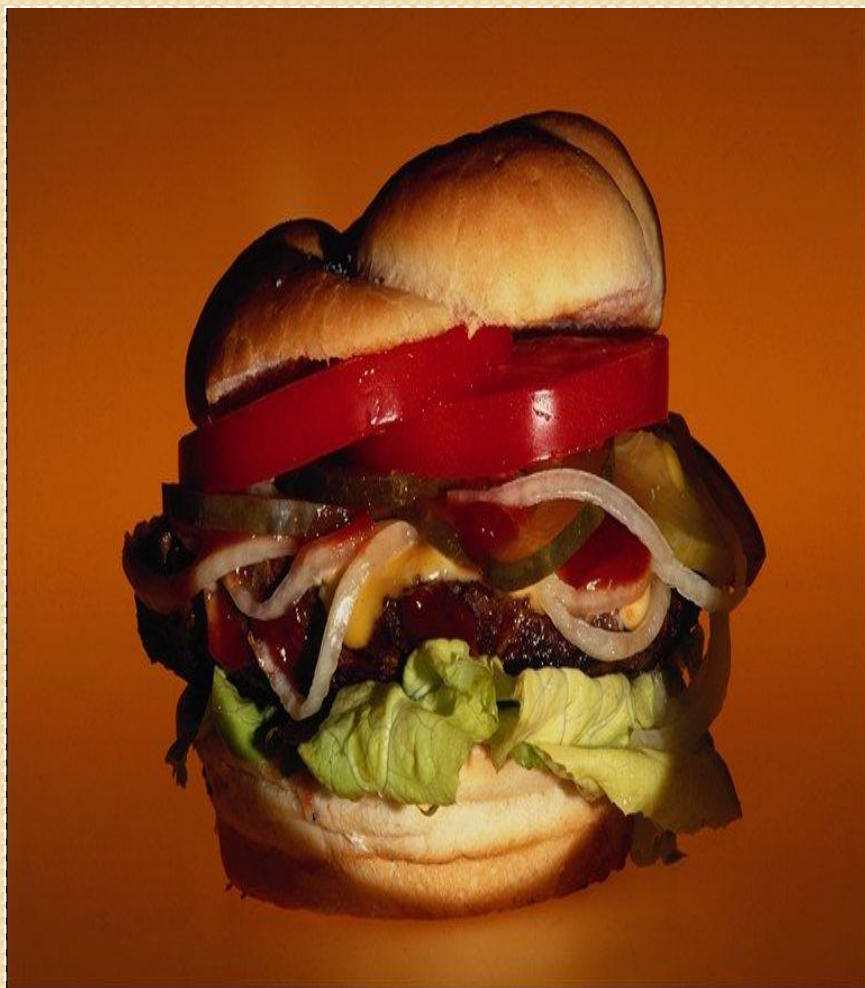


• Курение

- Исследованиями доказано, в чем вред курения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества органические кислоты и другие.



• Неправильное питание



Наркомания.



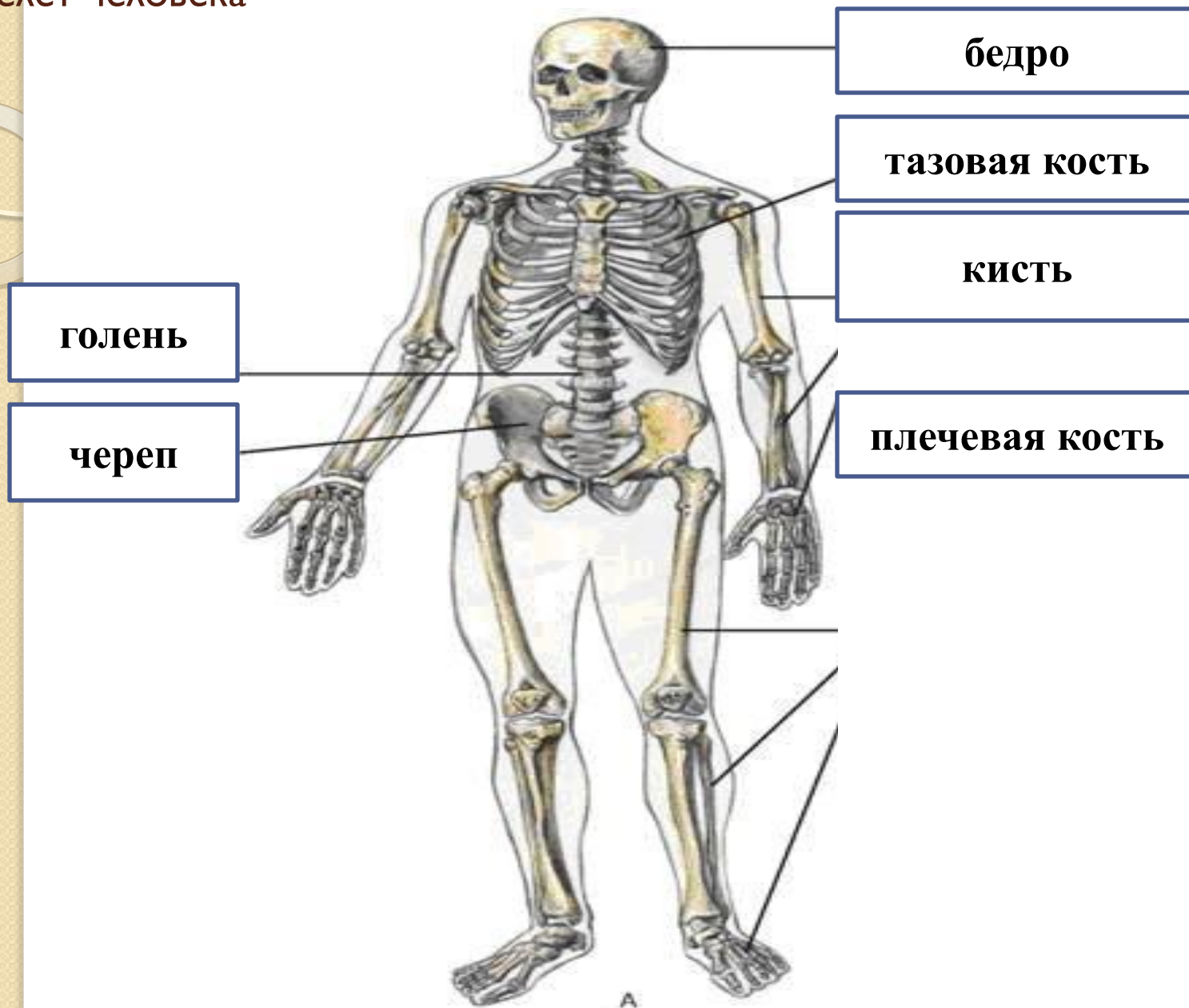
Гиподинамия

- **Гиподинамия** — недостаточная мышечная деятельность, снижение силы сокращения мышц. Гиподинамия обычно сочетается с общим снижением двигательной активности человека — гипокинезией, которая является следствием малоподвижного образа жизни, широкого использования транспорта для передвижения, автоматизации и механизации производственных процессов: в этих условиях уменьшается нагрузка на мускулатуру. Г. в школьном возрасте нередко связана с нерациональным распорядком дня ребенка, перегрузкой его домашними заданиями, вследствие чего остается мало времени для прогулок, игр, спорт, занятий.

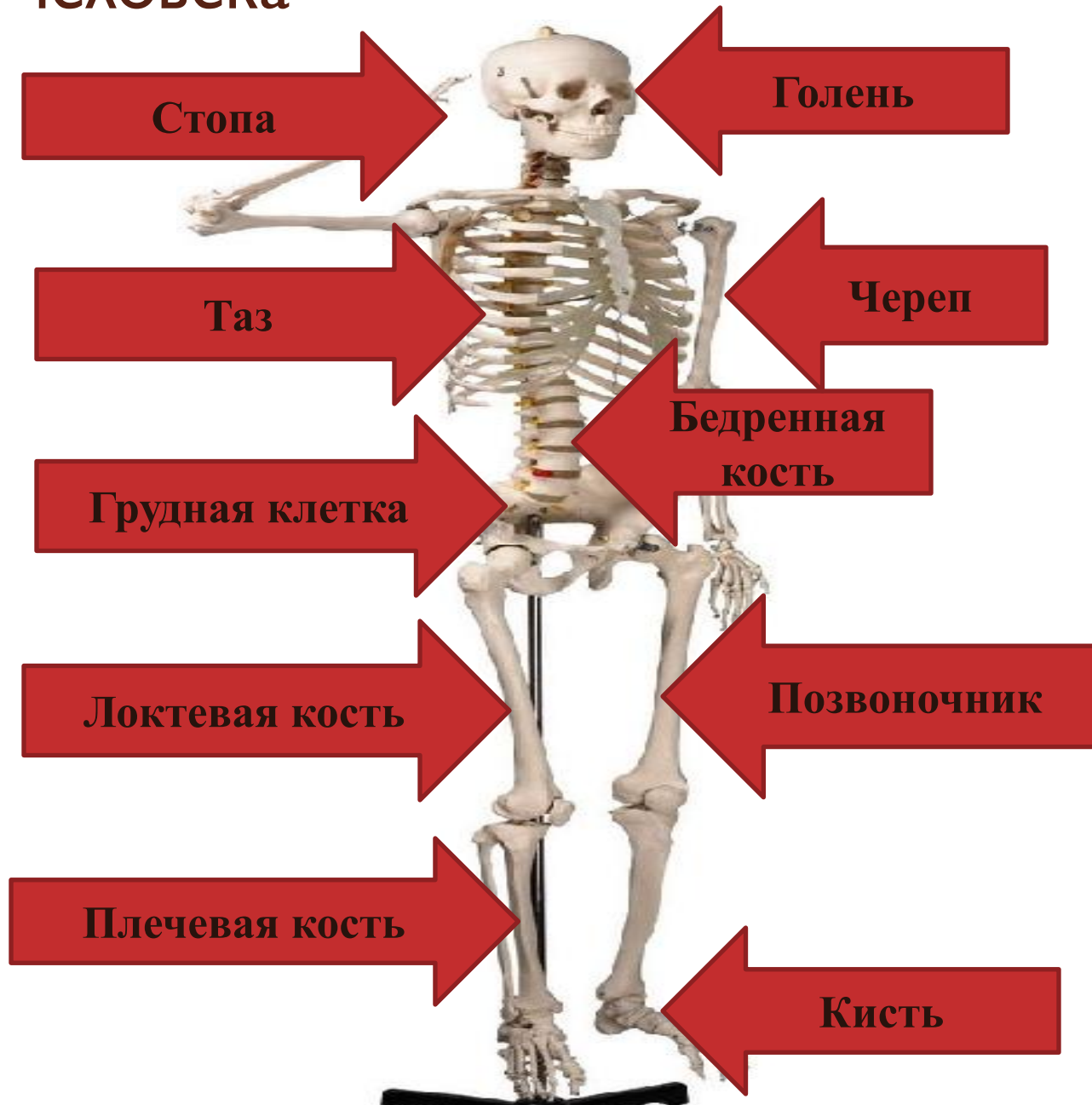


- От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей.

Скелет человека



Скелет человека





- **Итак, сделай свой выбор: физические упражнения и здоровье или болезни и лекарства!**



- **Отличное здоровье - основа долгой, счастливой и полноценной жизни.**