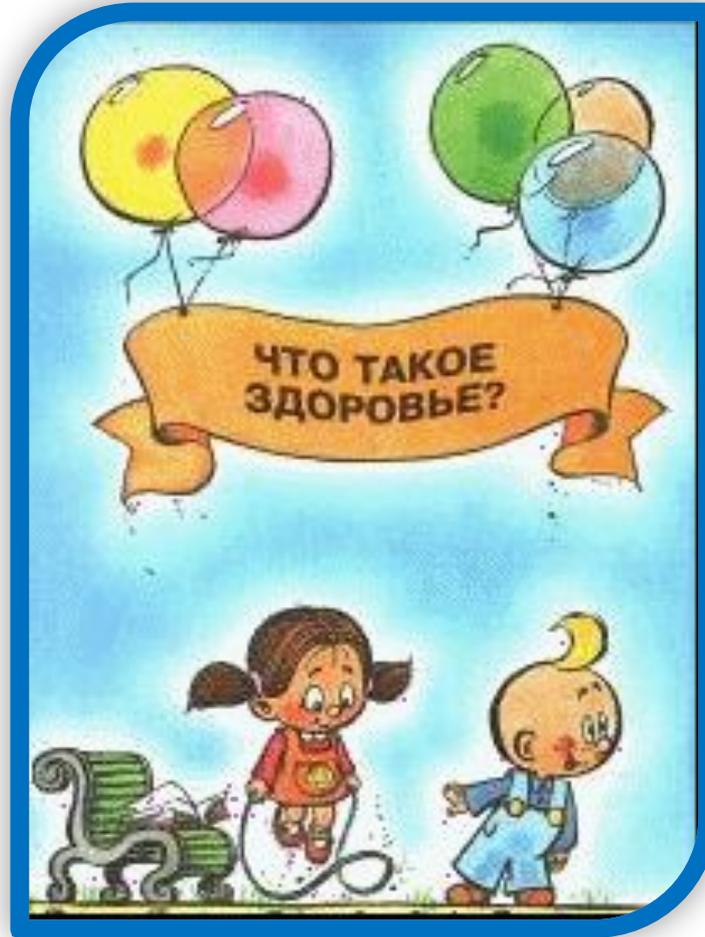


Здоровье - основная ценность человека



Задачи урока:

- Вспомнить составляющие здорового образа жизни
- Узнать о возможностях организма человека
- Определить факторы разрушающие и укрепляющие здоровье
- Выяснить что такое мотивация
- Составить синквейн по данной теме

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

- **Под физическим здоровьем** - следует понимать совершенство саморегуляции функций организма, оптимальное протекание физиологических процессов, и максимальную адаптацию к различным факторам внешней среды.



- **Психическое здоровье** - предполагает гармонию психических процессов и функций, а также отрицание и преодоление болезни.



- **Социальное здоровье** - отражает меру социальной активности, деятельного отношения человека к миру, его социальной востребованности.



Составляющие здоровья:

- Физическое: наследственность, движение, рациональное питание, закаливание, смена деятельности.
- Социальное: адаптация в разнообразных средах;
- Духовное: мышление, познание, ориентация.

Показатели, характеризующие уровень здоровья человека:

Объективные

показатели: температура тела, кровяное давление, частота пульса, содержание гемоглобина, лейкоцитов, сахара в крови и т.д.



Субъективные

показатели: самочувствие, настроение, наличие аппетита, сна и т.д.



- **Количество здоровья** - это предельные возможности организма переносить внешние нагрузки (физические, умственные, голод, холод, стресс и т.д.) без изменений состояния, без остаточных последствий.

Человек слаб, твердит нам здоровый СМЫСЛ.

- ОН МЯГКИЙ
- его кости хрупкие
- мышцы, зрение и слух - ненадежные
- дышалки ему не хватает
- возможности мозга ограничены.



*Словом, супермены бывают только в
КИНО.*

Человек всемогущ, утверждают гиганты духа, он способен

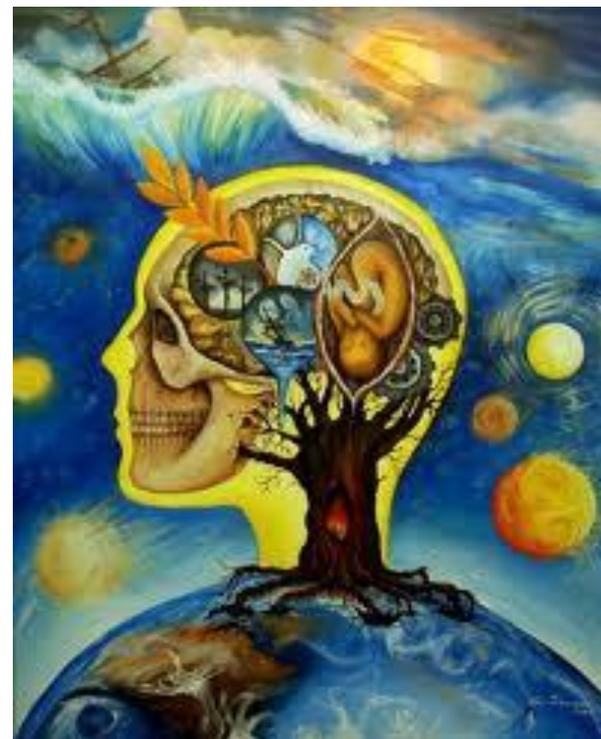
- двигать горы и осушать моря
- летать, как птица
- плавать, как рыба.

Кому верить?



Ставить рекорды, лезть на рожон, испытывать себя - это свойство нашей природы врожденное.

Но где же пределы
возможного?



- В 1985 году английский рыбак после кораблекрушения проплыл в **ледяной воде** более 5 часов, а достигнув земли, прошел босиком по промерзшему берегу еще около 3 часов.



Без воздуха средний человек может обходиться не дольше 3-4 минут.

Однако некоторые японские "ама" - девушки, которые собирают на дне морские губки, - после гипервентиляции легких умеют **задерживать дыхание**

до **8,5 минуты.**





Самые сильные

- Одни считают, что самым сильным является американец Билл Казмайер, который в жиме лежа поднимал штангу весом в 300 кг.
- Другие уверены, что это литовец Жидрунас Савицкас, приседающий со штангой весом в 400 кг на плечах.
- Но, возможно, стоит вспомнить и русского атлета Ивана Заикина, одного из первых летчиков, который носил на плечах 25-пудовый якорь (400 кг), поднимал на плечи длинную штангу, на которую усаживалось десять человек, и вращал ее.
- Известно, что другой русский силач Александр Засс, выступавший под псевдонимом Самсон, при собственном весе в 80 кг носил на плечах лошадь весом до 400 кг.
- Муравей-листорез может поднимать и перемещать грузы, масса которых в 50 раз больше его собственного веса.

Запас прочности

Анатомия и физиология человека и сами по себе вызывают удивление - многое в нас имеет такой запас прочности, который явно рассчитан "на вырост".

- Нормальная **масса сердца** - 200-300 граммов.

За минуту оно прокачивает около 5 л крови в покое и около 25 - при интенсивной физической нагрузке.

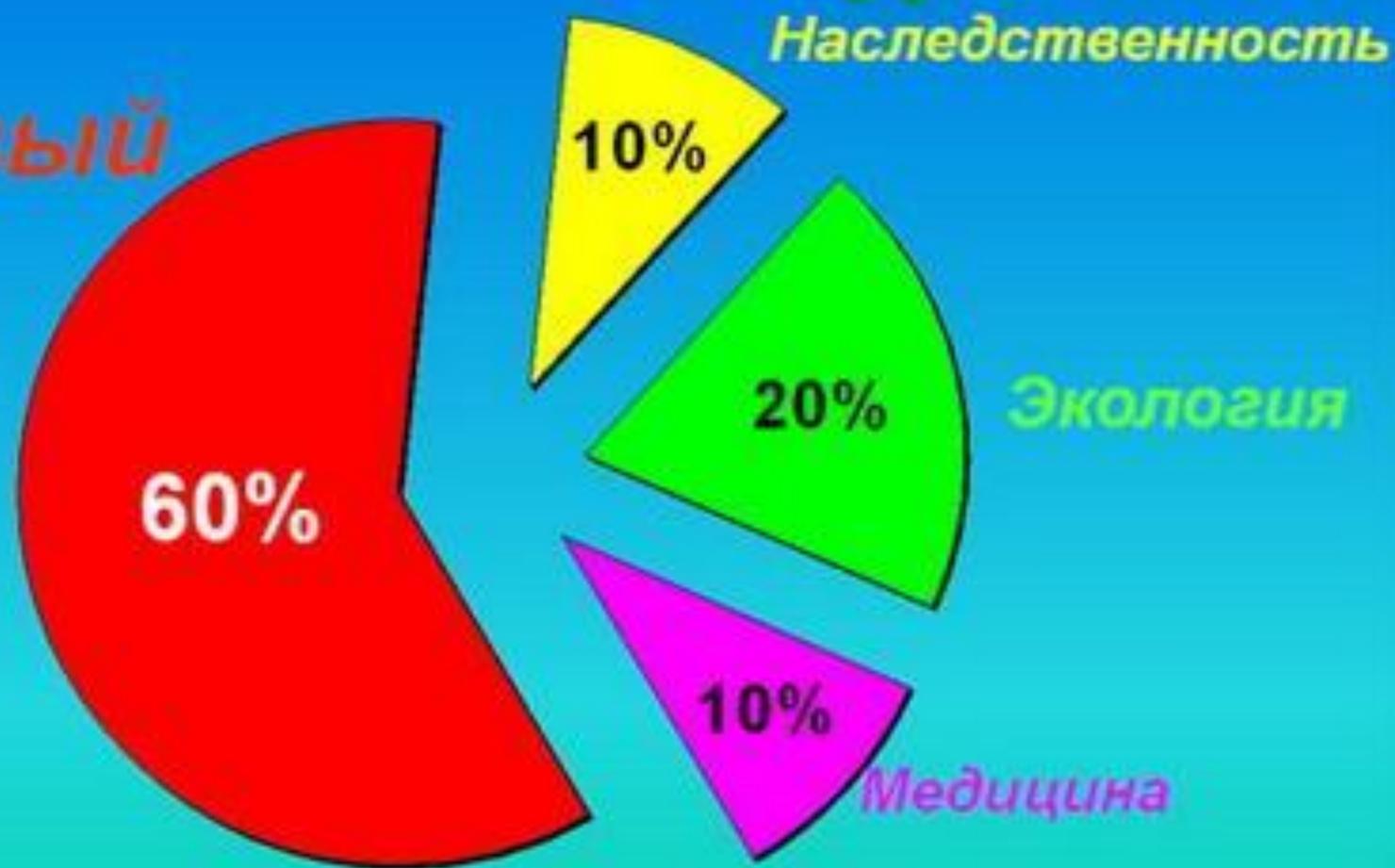
- Общая длина **тонких сосудов-капилляров** - больше 100 тыс. м, а общая поверхность - более 6 тыс. кв.м.
- В каждом куб. см мышц содержится 500 капилляров.
- **Мозг** взрослого мужчины в среднем весит **1 375 г**, взрослой женщины - **1 275 г**.
- Всего в нем 25 млрд нервных клеток-нейронов.
- За сутки через **почки** взрослого человека проходит около 1 700 - 2 000 л крови, из них фильтруется в ее клетках около 180 л жидкости.
- Дыхательная поверхность **легких** состоит из суммы поверхностей около 400 млн альвеол.
- При максимальном вдохе взрослого человека их площадь может достигать 100 кв.м.
- Объем нашего **желудка** колеблется от 50 мл, когда в нем нет пищи, до 750 мл и более, если он полон.
- Самый длинный отдел пищеварительного тракта - **тонкая кишка**.
- Ее длина варьируется от 2,5 до 4 м.
- Но внутри нее имеются тонкие выросты-ворсинки, благодаря им, общая площадь всасывающей поверхности - около 200 кв.м, то есть примерно площадь теннисного корта.
- **Скелет** взрослого человека весит около 8 кг и состоит из 206 костей.
- Бедренная кость в вертикальном положении выдерживает вес в полторы тонны, большая берцовая кость - до 1,8 т, плечевая - до 850 кг.

Привычки, способствующие сохранению и укреплению здоровья:

- соблюдение режима двигательной активности;
- соблюдение гигиены и правил питания;
- соблюдение режима труда и отдыха;
- оптимистический настрой, движение, по пути укрепления здоровья;
- ставить перед собой достижимые цели, не преувеличивать неудачи;
- радоваться успехам, так как успех порождает успех;
- чётко формулировать цель жизни и обладать психологической устойчивостью;
- стремиться быть хозяином своей жизни;
- ежедневно получать от жизни хотя бы маленькие радости;
- развивать в себе чувство самоуважения, осознание того, что вы не зря живёте, что все задачи, стоящие перед вами, вы в состоянии решить и знаете, как это сделать.

От чего зависит наше здоровье?

Здоровый
образ
жизни





Я хочу

Я могу

Я должен

ЗОЖ

правильное и рациональное питание

Правильное дыхание

двигательная активность

положительные эмоции

отказ от вредных привычек