

Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности.

**Для дистанционного урока по ОБЖ
8 класс
Учебник Смирнов А.Т., Хренников Б.О.
Параграф 8.5**

«Здоровье человека – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.»

1975 год,
Москва.
Всемирный
конгресс
врачей под
эгидой ВОЗ.



Социальное здоровье

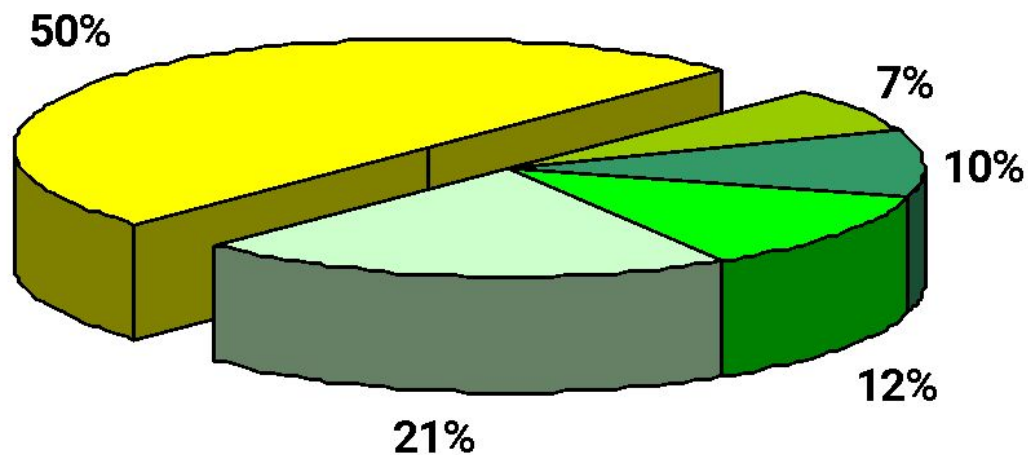


**Только здоровые люди
счастливы и благополучны и
могут создавать здоровое
общество и государство!**



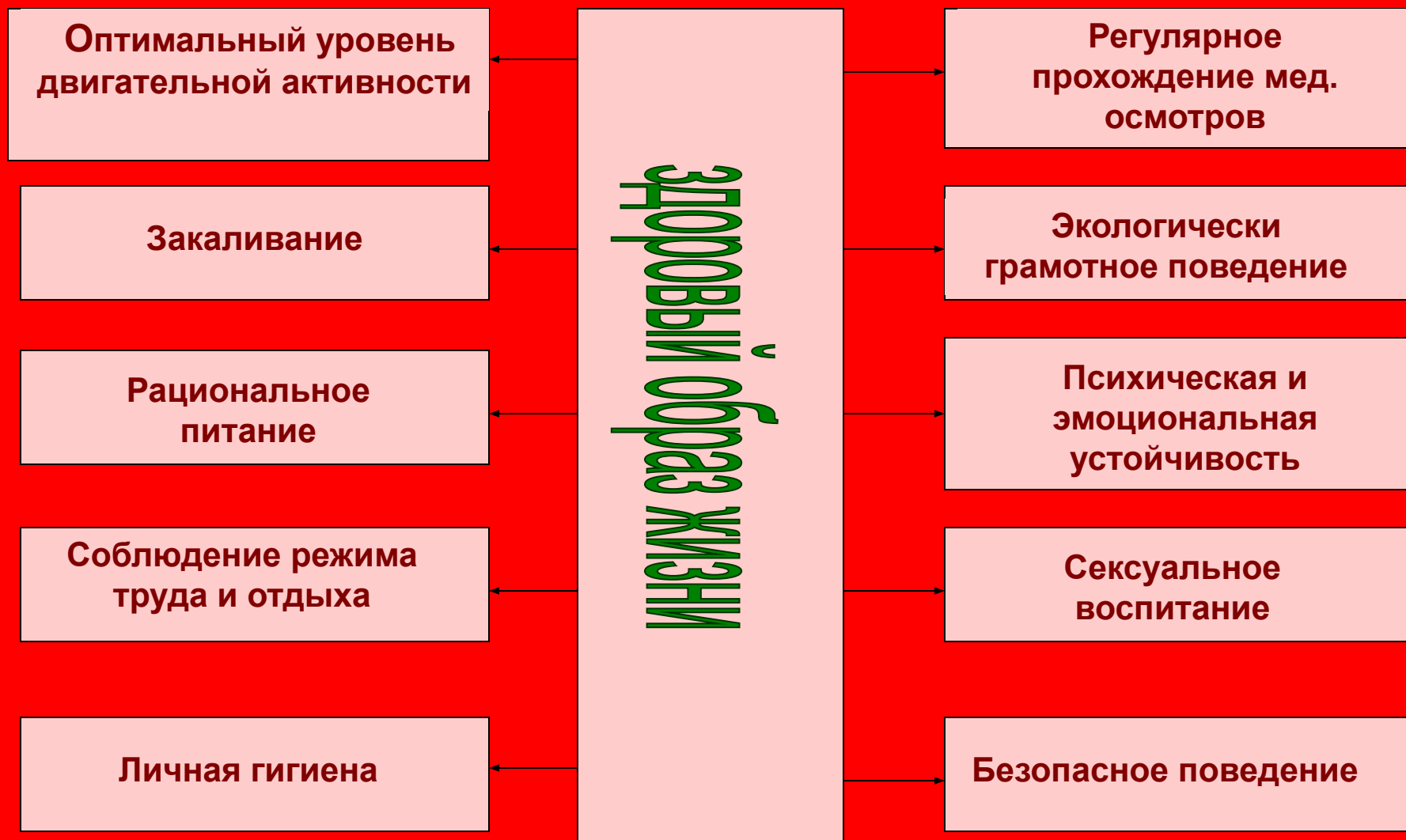
- Оцените свои физические возможности по уровню работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем

Факторы, влияющие на здоровье:



- | | |
|--|---|
|  влияние медицины |  экология |
|  наследственность |  образ жизни |
|  другие | |

Здоровый образ жизни – путь к достижению высокого уровня здоровья



Современные методы оздоровления

- Совершенствование духовности
- Физическое совершенствование
- Дыхательные техники и их применение
- Питание
- Управление эмоциями
- Управление мыслями
- Биоэнергетика

Факторы риска во внешней и внутренней среде организма человека, их влияние на здоровье.

Внешняя среда

Внутренняя среда организма

Физическое воздействие

Химические

Биологические

Социальные

Психического характера

Проверь себя



Физическое воздействие



Главным образом облучение электромагнитными излучениями естественного и искусственного происхождения, воздействие приборов и аппаратуры, использующих электрическую энергию, солнечный свет.



Выполняйте правила:

- Носите в жаркую погоду головной убор;
- Загорайте постепенно;
- Общее время пребывания на солнце - не более 2 ч в день;
- Не гуляйте около линий электропередач высокого напряжения;
- Работая с электроприборами выполняйте правила техники безопасности.



Химические факторы риска



Консервирующие, моющие, чистящие и дезинфицирующие средства, а также средства для покраски и склеивания различных предметов.



Перед началом работы внимательно ознакомьтесь с мерами безопасности, изложенными в инструкции, и строго следуйте им.



Биологические факторы риска

Внедрение безусловно-вредных (опасных) микроорганизмов в организм человека почти всегда вызывает инфекционное заболевание.

Выполняйте правила:

- Общей и личной гигиены
- Приготовления пищи;
- Гигиены одежды;
- Гигиены жилища;
- Гигиены приусадебного участка.



Социальные факторы риска



Неуверенность в завтрашнем дне,
невозможность предсказать исход событий,
явлений, ситуаций, разрушение устоев,
традиций, обычаев, взглядов.


Уменьшение вредного действия: спокойное,
поступательное, эволюционное развитие
общества и общественных отношений.



Психического характера

Связаны со специфическим аспектом жизнедеятельности человека (микроклимат в семье и школе)

Укрепляют здоровье:

-  **Общительность, доброта, взаимопомощь и поддержка членов семьи и одноклассников создают положительный микроклимат, хорошее настроение, потребность в работе и удовлетворенность ее результатами.**



Внутренняя среда организма

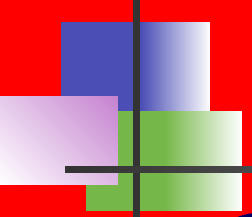
Включает в себя:

- Кровь;
- Лимфу;
- Межтканевую жидкость;
- Нервную систему;
- Систему желез внутренней секреции.



Если отрицательное воздействие внешней среды достаточно сильно или продолжительно, оно нарушает нормальное состояние внутренней среды организма и ведет к развитию болезни.





Задание: перечислите
основные биологические и
социальные факторы риска,
влияющие на здоровье
человека