

9 класс ОБЖ

Тема урока: «Здоровый образ жизни и его составляющие»



Цели:

- ▣ 1. Сформировать понятия «здоровый образ жизни и его составляющие»,
- ▣ «вредные привычки и их влияние на здоровье».
- ▣ 2. Развивать умение анализировать, сопоставлять, делать выводы, формулировать и отстаивать свою точку зрения.
- ▣ 3. Способствовать воспитанию убеждения, что только сам человек определяет
- ▣ свой здоровый (или нездоровый) образ жизни;
- ▣ способствовать формированию здорового образа жизни

Здоровье

Здоровье - это характеристика состояния человека, которая показывает отсутствие заболеваний и состояние благополучия человека, то есть состояние его души, тела и условий жизни. Здоровье это самая важная и ничем незаменимая ценность, которая позволяет человеку быть активным членом коллектива и общества в целом.

По мнению эксперта ВОЗ В.А Тутельяна: "Здоровье максимальная реализация генетического потенциала человека, заложенного в его организме, но часто не реализуемого адаптационного потенциала позволяющего организму сопротивляться любым серьезным нагрузкам физической, химической, биологической природы".

Факторы влияющие на здоровье

1. Генетические факторы – 15-20% (20%)
2. Состояние окружающей среды --20-25% (20%)
3. Медицинское обеспечение –10-15% (7-8%)
4. Условия и образ жизни людей –50-55%



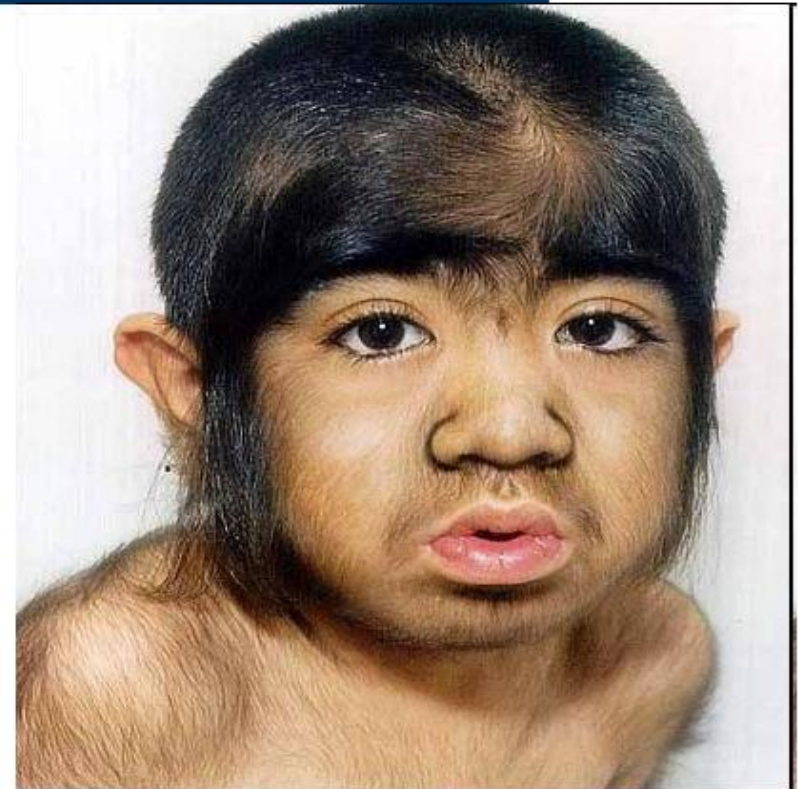
Наследственность 20%

Наследственная изменчивость



Это - генетика

Это - трагедия на всю жизнь, пожалей своего будущего ребенка,
задумайся над своим здоровьем



2. Экологическая обстановка 20%



3. Медицинское обслуживание 10%



4. Образ жизни человека 50%



Образ жизни

- ▣ Культура потребления различных социальных благ, отличающаяся у



Каким может быть образ жизни?
Приведите примеры.

ЗОЖ

- Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление



Что, по-вашему, включает в себя здоровый образ жизни?

Составляющие здорового образа жизни

- 1. Умеренное и сбалансированное питание
- 2. Режим дня
- 3. Достаточная двигательная активность
- 4. Закаливание
- 5. Личная гигиена
- 6. Грамотное экологическое поведение
- 7. Психогигиена и умение управлять своими эмоциями
- 8. Сексуальное воспитание
- 9. Отказ от вредных привычек
- 10. Безопасное поведение в быту, на улице, в школе

Здоровое питание

- - это ограничение жиров и соли, значительное увеличение в рационе доли фруктов и овощей, круп, изделий из муки грубого помола



Здоровое
питание

Умеренность

Сбалансированность

Основные
принципы
рационального
питания

Четырехразовый
прием пищи

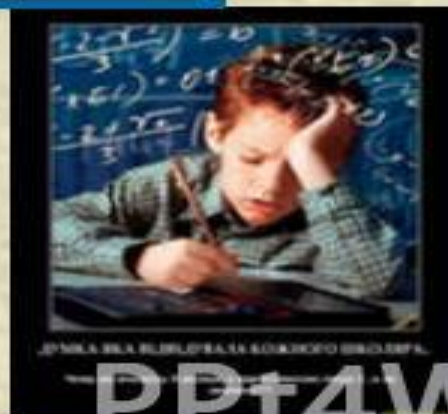
Разнообразие

Биологическая
полноценность

Режим дня – одно из направлений сохранения

Режим дня

| | |
|---|-------------|
| - Подъем | 7-00 |
| - Гигиенические процедуры, утренняя гимнастика | 700 - 730 |
| - Завтрак | 730 - 745 |
| - Дорога в школу | 750 - 820 |
| - Пребывание в школе | 830 - 1300 |
| - Дорога из школы | 1305 - 1335 |
| - Обед | 1340 - 1400 |
| - Пребывание на открытом воздухе (прогулка, игры) | 1400 - 1545 |
| - Полдник | 1545 - 1600 |
| - Самостоятельные учебные занятия | 1600 - 1800 |
| - Вечерняя прогулка | 1800 - 1900 |
| - Ужин | 1900 - 1930 |
| - Работа по дому | 1930 - 2000 |
| - Свободное время (занятия по интересам) | 2000 - 2100 |
| - Гигиенические процедуры, подготовка ко сну | 2100 - 2130 |
| - Ночной сон | 21-30 |



- Высокая работоспособность и хорошее самочувствие могут быть достигнуты только в том случае, если соблюдается постоянный распорядок дня

Чтобы быть здоровым, необходимо помнить:



питайся правильно



пей чистую воду



ограничивай сладкое



занимайся спортом



отдыхай



избегай вредностей



думай



люби



радуйся жизни

Психогигиена



- ▣ Психогигиена - это отрасль науки о гигиене, которая отвечает за сохранение, поддержание и укрепление психического здоровья человека.
- ▣ В рамках психогигиены разработаны мероприятия и рекомендации, способствующие сохранению психического здоровья человека, поддержанию душевного равновесия и нормализации межличностного и общественного взаимодействия.
- ▣ Соблюдение норм и требований психогигиены труда - залог успешного, результативного и эффективного труда.



Последствия не соблюдения правил и норм психогигиены:

1. Неправильная организация учебного и трудового процесса, может вызывать психическую перегрузку.
2. Постоянное присутствие травмирующих факторов приведет к тому, что у человека могут развиваться неврозы, а в худшем случае и психозы.



Последствия не соблюдения правил и норм психогигиены:

3. У человека развивается синдром хронической усталости, и более сложная форма «синдром выгорания», который не редко сопровождается тяжелыми психосоматическими заболеваниями.

Если трудовая деятельность не соответствует склонностям и возможностям человека, а также не соблюдаются психогигиенические требования:

- у человека не редко возникает «чувство мозгового дефицита» - постоянное эмоциональное напряжение;
- снижение потенциальных возможностей и работоспособности;
- неуверенности в себе, снижение объема внимания и ухудшение памяти



Экологическое поведение - компонент экологического сознания, характеризующийся не только наличием экологических знаний, но и конкретных действий по решению экологических проблем■

Экологическое сознание и поведение.

«Прежде природа угрожала человеку, а теперь человек угрожает природе»

Ж. - И. Кусто





Половое воспитание

— это система медико-педагогических мер по воспитанию у родителей, детей, подростков и молодежи правильного отношения к вопросам пола.

Своей целью половое воспитание способствует:

- гармоничному развитию подрастающего поколения;
- повышению сексологических знаний;
- полноценному формированию детородной функции у будущей жены (мужа);
- созданию чувства ответственности за здоровье и благополучие будущей жены (мужа), детей, то есть укреплению брака



Половое просвещение

- *От полового воспитания следует отличать половое просвещение, которое заключается в подробном ознакомлении подростков с анатомо-физиологическими сведениями по вопросам пола и половой жизни. К половому просвещению подростков следует приступать. Начиная примерно с 8-го класса.*



Здоровый образ жизни

Отказ от вредных привычек

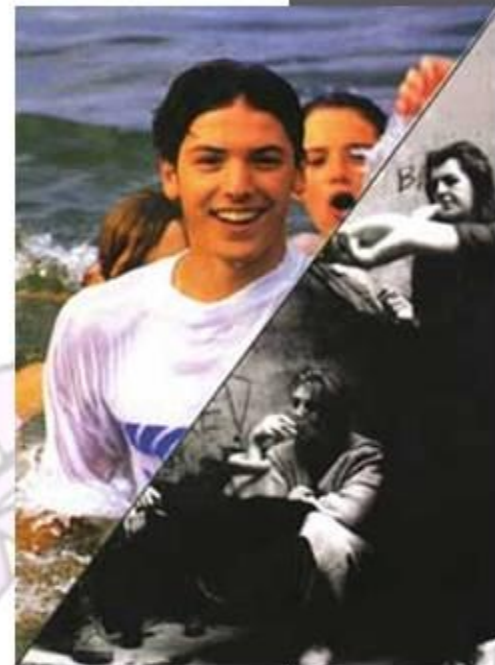
➤ Курение, употребление пива и других алкогольных напитков, а также наркотиков — это вредные и опасные привычки!

➤ Пороки злые победим!

Мы вправе сами выбирать:

В здоровье долго жить счастливо

Или в болезнях умирать.



Памятка молодежи

- Здоровье должно стать стилем жизни, традицией, культурой.
- Доступные средства поддержания и укрепления здоровья – физическая культура и спорт и отказ от вредных привычек
- Только здоровый человек готов осуществить самые смелые и прекрасные замыслы.
- Каждый человек сознательно должен сделать выбор – образ жизни, ведущий к ЗДОРОВЬЮ.



Рассмотрим более подробно некоторые из них

**Личная гигиена – это
уход за своим телом,
содержание его в чистоте**



Закаливание



Физическая активность

Двигательная
активность,

физкультура и
спорт



- это обязательные условия
здорового образа жизни,
эффективные средства сохранения
и укрепления здоровья!

Статистика

2/3 населения страны - не
занимаются спортом

До 30 % населения имеют
избыточный вес

Около 70 млн человек - курят

ИТОГ :
СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ –
ВАЖНАЯ ЗАБОТА КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА И ВСЕГО
ОБЩЕСТВА



Задания на выбор:

Придумайте

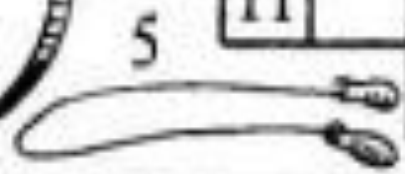
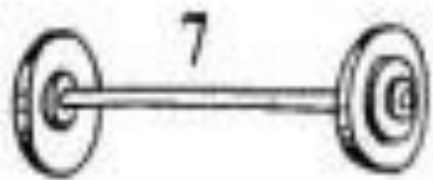
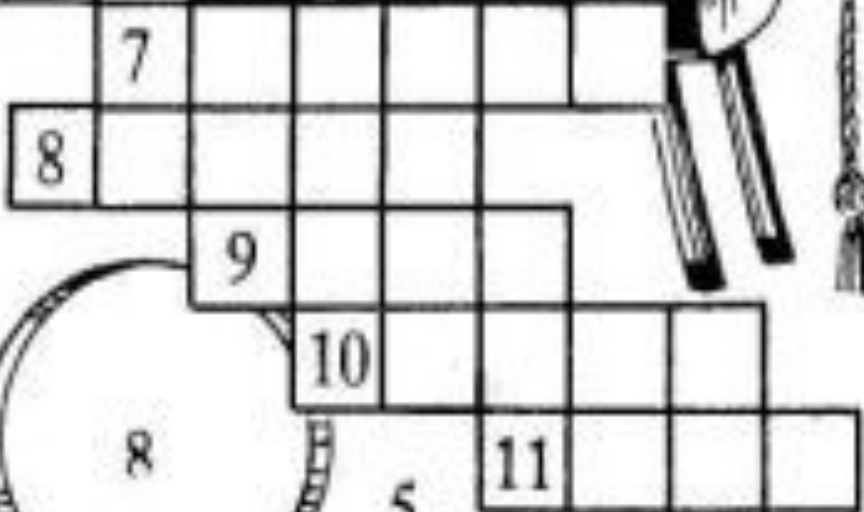
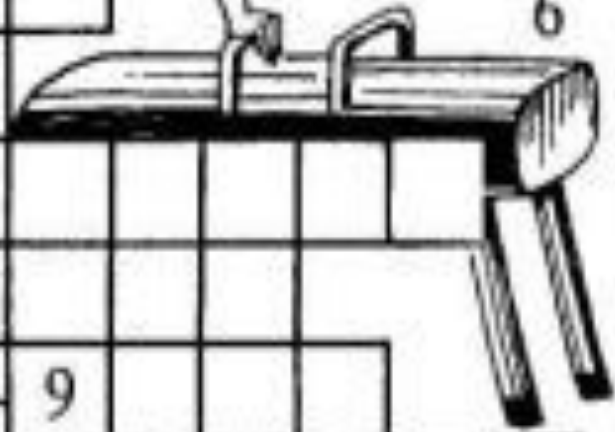
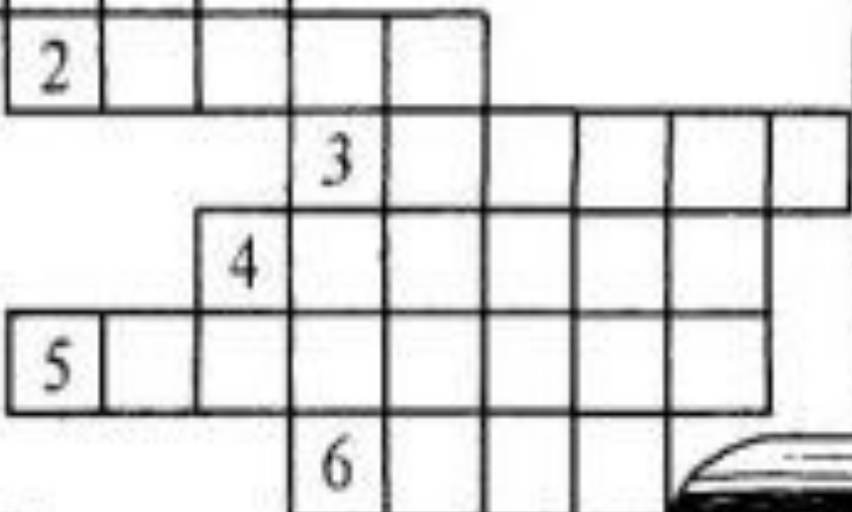
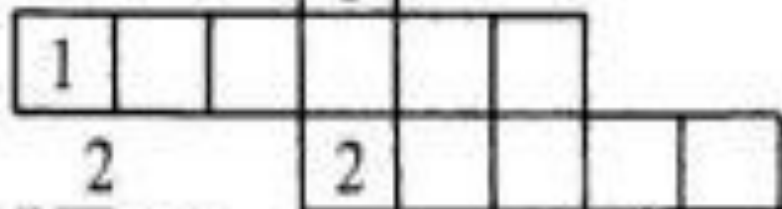
- ▣ эмблему здоровья.
- ▣ девиз здоровья
- ▣ формулу здоровья



Например: Эмблема -Здоровая планета «Земля»



Ф



К

Вывод

Ставьте перед собой реалистичные цели

Люди, ведущие здоровый образ жизни и следящие за фигурой, всегда стремятся к реалистичным целям. Некоторые хотят похудеть до определенного размера или параметров. Другие стремятся своим поведением поддержать определенную акцию, например бегают трусцой в целях борьбы с раком груди или занимаются велоспортом для борьбы с лейкемией. Достигнув одной цели, поставьте перед собой следующую и составьте план, как ее достичь.

