

Урок 30

ЗОЖ

*и факторы, на него
влияющие.*

Проверка домашнего задания

Д/З: 6.4

Состав индивидуальной аптечки:

- Летом.....
- Осенью.....
- Зимой.....
- Весной

Один из многих
Один из многих

Что необходимо
сделать в первую
очередь при укусе
змеи?

- 1. Обработать ранку йодом***
- 2. Приложить холод***
- 3. Отсосать яд из ранки***

Один из многих
Один из многих

- Что необходимо сделать в первую очередь при укусе змеи?

- 1. Обработать ранку йодом***
- 2. Приложить холод***
- 3. Отсосать яд из ранки***

Каким образом защитить себя от укусов ядовитых змей?

Многие из многих



Надевать спецодежду.

Во время прогулок по лесу надо иметь в руке трость или палку, при помощи которой раздвигать впереди себя траву, чтобы змея могла уползти.

В лес ходить в кожаных или резиновых сапогах.

Не следует ложиться на землю без войлочной подстилки.

Громко разговаривать и кричать, чтобы отпугнуть змею.

Каким образом защитить себя от укусов ядовитых змей?

Многие из многих

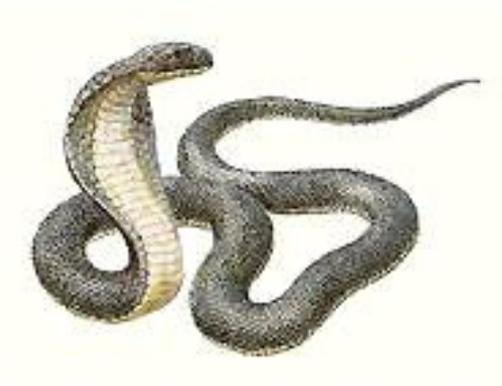


Во время прогулок по лесу надо иметь в руке трость или палку, при помощи которой раздвигать впереди себя траву, чтобы змея могла уползти.

В лес ходить в кожаных или резиновых сапогах.

Не следует ложиться на землю без войлочной подстилки.

Змеи



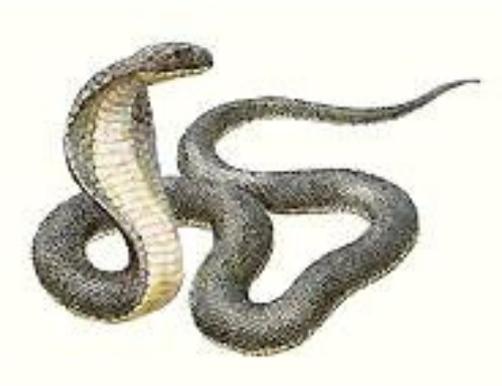
Кобра



Морская змея

- 1. После укуса происходит паралич двигательной и дыхательной мускулатуры, и человек погибает от остановки дыхания**
- 2. Происходит нарушение свёртывающей системы крови**

Змеи



Кобра



Морская змея

- 1. После укуса происходит паралич двигательной и дыхательной мускулатуры, и человек погибает от остановки дыхания**
- 2. Происходит нарушение свёртывающей системы крови**

Змеи



Гадюка



Эфа

-
1. После укуса происходит паралич двигательной и дыхательной мускулатуры, и человек погибает от остановки дыхания
 2. Происходит нарушение свёртывающей системы крови

Змеи



Гадюка



Эфа

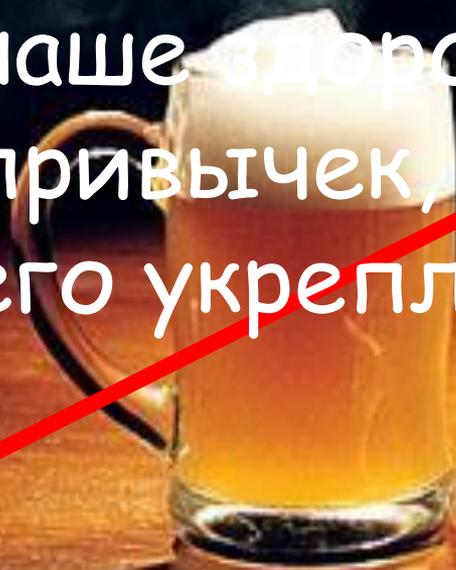
-
1. После укуса происходит паралич двигательной и дыхательной мускулатуры, и человек погибает от остановки дыхания
 2. Происходит нарушение свёртывающей системы крови

Изучение нового материала



Фактор здоровья

- ~~Сегодня медики утверждают: здоровье человека на 10% зависит от наследственности, на 5% от работы медиков. Остальные 85 % в руках самого человека. Значит, наше здоровье зависит от наших привычек, от наших усилий по его укреплению.~~



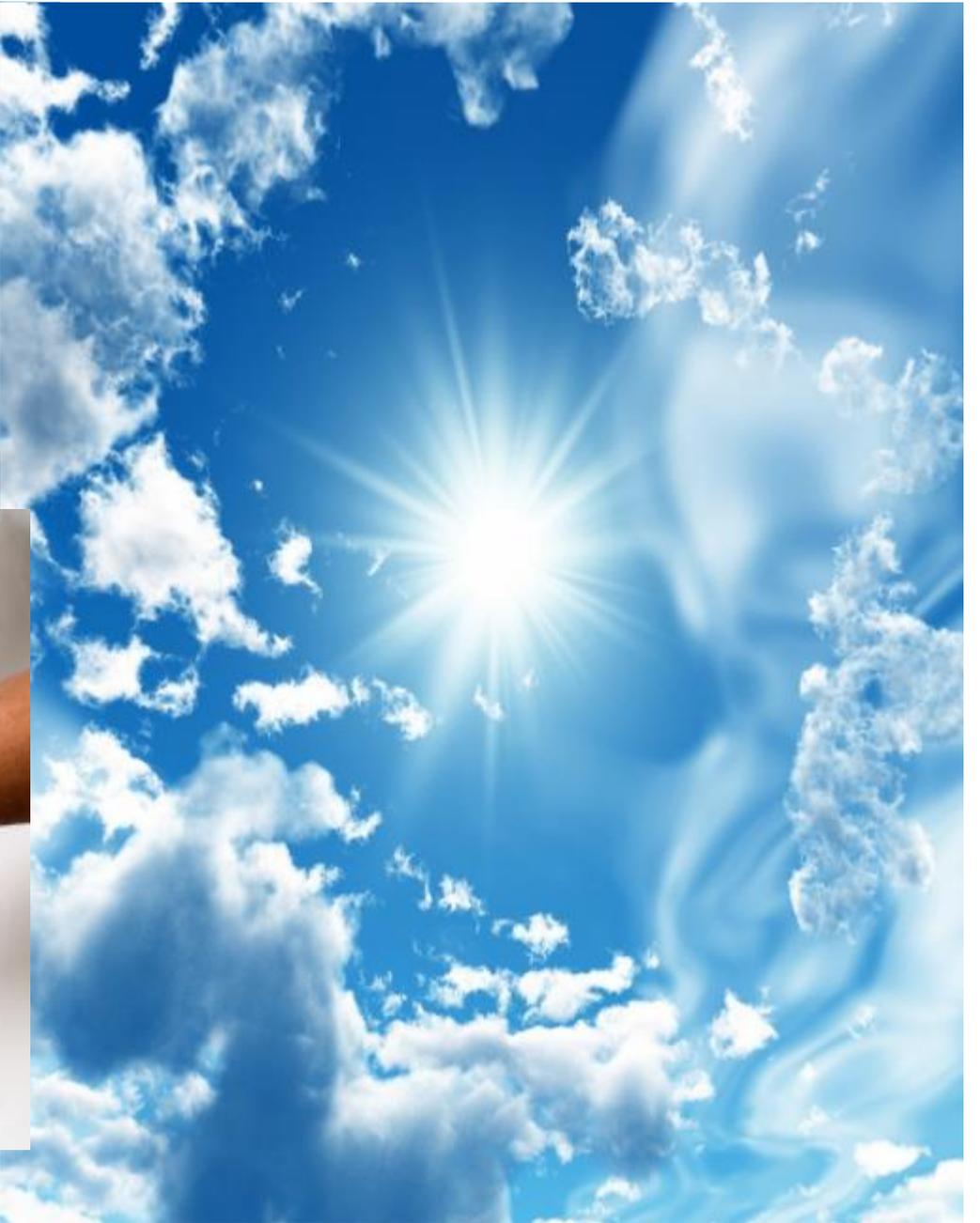
Как закаляться, чтобы не простужаться?

- Нужно закаливаться постепенно, начиная с секунд и заканчивая минутами.

Правильное питание

Одно только поколение правильно питающихся людей возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть, как на нечто необыкновенное. А молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов.







Влияние социальной среды

- На человека также воздействует социальная среда. Например, малыши пытаются копировать взрослых, для подростков важно мнение сверстников. Но влияние окружающих может быть не только положительным, но и отрицательным.

Пороки

- **Физический, психический, моральный и экономический ущерб человеку и обществу наносят пьянство, алкоголизм, наркомания, курение.**



Попробуй - пробуют все



Попробуй — вредных последствий не будет



Попробуй, если не понравится прекрати приём.



У ПЬЯНОГО УМ СЛЕПОЙ.



Вино полюбил - семью разорил.



Факторы здоровья

- СПОРТ
- ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
- СВЕЖИЙ ВОЗДУХ
- ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ
- РЕЖИМ ДНЯ
- ЗАКАЛИВАНИЕ



Тестирование

Полноценное, разнообразное и сбалансированное питание достигается, если пищевые продукты животного и растительного происхождения, входящие в рацион питания человека, находятся в соотношении:

- 1) 30% и 70%;**
- 2) 50% и 50%;**
- 3) 40% и 60%.**

Полноценное, разнообразное и сбалансированное питание достигается, если пищевые продукты животного и растительного происхождения, входящие в рацион питания человека, находятся в соотношении:

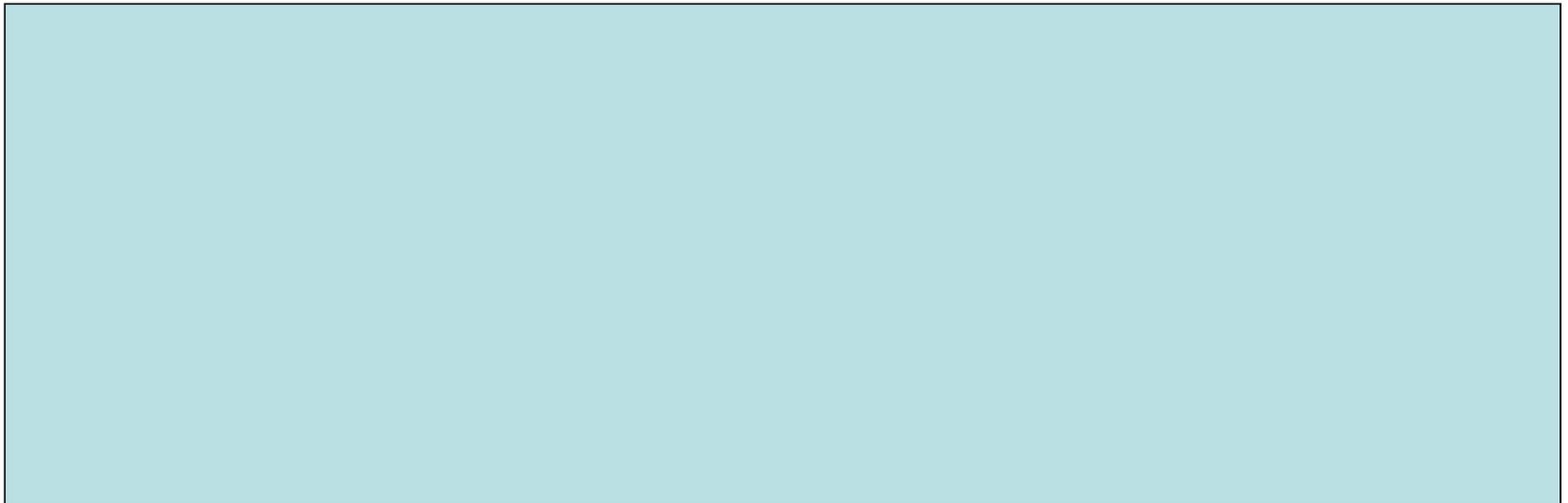
3) 40% и 60%.

Какие основные функции выполняет питание в жизни человека:

- 1) поддерживает биологическую жизнь и обеспечивает постоянный обмен веществ и энергии между организмом человека и окружающей средой;
- 2) снижает психологические и физические нагрузки;
- 3) осуществляет необходимое взаимодействие между духовным и физическим здоровьем.

10. Какие основные функции выполняет питание в жизни человека:

- 1) поддерживает биологическую жизнь и обеспечивает постоянный обмен веществ и энергии между организмом человека и окружающей средой;**



**Избыточная энергия,
поступающая в организм с
пищей, опасна для здоровья
человека, так как приводит:**

- 1) к физическому утомлению;**
- 2) к увеличению массы тела
(веса) человека;**
- 3) к гиподинамии.**

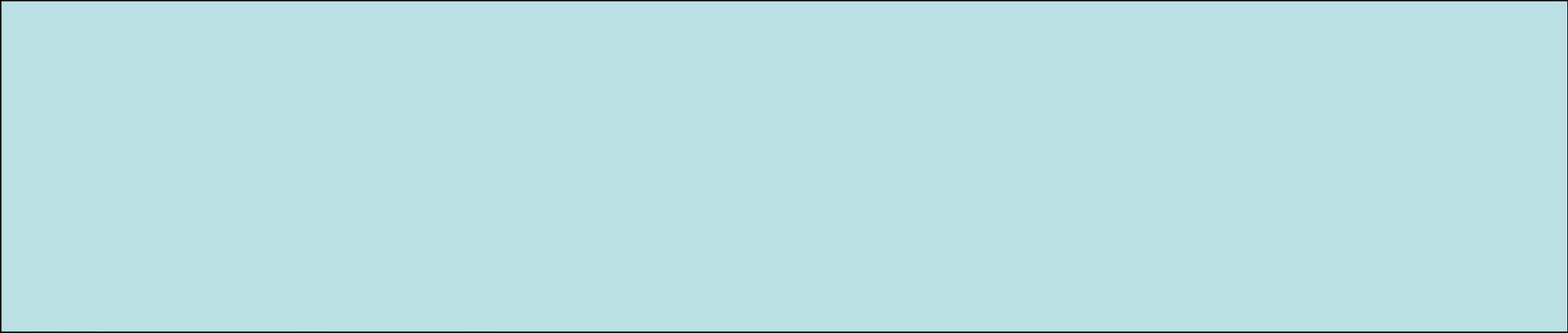
**Избыточная энергия,
поступающая в организм с
пищей, опасна для здоровья
человека, так как приводит:**

**2) к увеличению массы тела
(веса) человека;**

**Последний прием пищи
(ужин) должен быть не
менее чем:**

- 1) за 3—4 часа до сна;**
- 2) за 1—2 часа до сна;**
- 3) за 2—3 часа до сна.**

**Последний прием пищи
(ужин) должен быть не
менее чем:**



3) за 2—3 часа до сна.

Закаливающие процедуры должны проводиться...

(Многие из многих)



«на грани удовольствия»

для установки рекорда

несмотря на сильные неприятные ощущения

с целью укрепления своего здоровья

Закаливающие процедуры должны проводиться...

(Многие из многих)



«на грани удовольствия»

с целью укрепления своего здоровья

Какие из перечисленных принципов закаливания необходимо выполнять, чтобы правильно использовать факторы окружающей среды для оздоровления организма?

(многие из многих)

Принцип однофакторности (использование только одного из закаливающих факторов).

Принцип постепенного увеличения дозы закаливающих воздействий.

Принцип регулярности, обязывающий систематически повторять закаливающие воздействия на протяжении всей жизни.

Какие из перечисленных принципов закаливания необходимо выполнять, чтобы правильно использовать факторы окружающей среды для оздоровления организма?

(многие из многих)

Принцип постепенного увеличения дозы закаливающих воздействий.

Принцип регулярности, обязывающий систематически повторять закаливающие воздействия на протяжении всей жизни.

Какие факторы окружающей среды применяются для закаливания организма?

(многие из многих)

инфракрасные излучатели

воздух

солнечные ванны

вода

ветер и дождь



Какие факторы окружающей среды применяются для закаливания организма?

(многие из многих)

воздух

солнечные ванны

вода



Каким принципам необходимо следовать, чтобы закаливающие процедуры стали вашей постоянной потребностью?

(Многие из многих)

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ



Необходим психологический настрой на выполнение закаливающих процедур.

Выполнение закаливающих процедур должно носить системный характер.

Закаливающие процедуры хорошо сочетать с различными физическими упражнениями.

Закаливающие процедуры лучше начинать сразу с больших и резких нагрузок для большего эффекта.



Каким принципам необходимо следовать, чтобы закаливающие процедуры стали вашей постоянной потребностью?

(Многие из многих)

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ



Необходим психологический настрой на выполнение закаливающих процедур.

Выполнение закаливающих процедур должно носить системный характер.

Закаливающие процедуры хорошо сочетать с различными физическими упражнениями.



Что обеспечивает регулярное закаливание?

(многие из многих)

РЕГУЛЯРНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ



Усиление реакции организма на колебания погоды.

Развитие способностей к восприятию и запоминанию.

Укрепление силы воли, активную физиологическую деятельность и здоровую жизнь.

Замедление процесса старения и продление срока активной жизни на 20-25%.

Что обеспечивает регулярное закаливание?

(многие из многих)

РЕГУЛЯРНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ



Развитие способностей к восприятию и запоминанию.

Укрепление силы воли, активную физиологическую деятельность и здоровую жизнь.

Замедление процесса старения и продление срока активной жизни на 20-25%.

Д/З: 7.1

- 1. К каким последствиям может привести неполноценный отдых после работы?**
- 2. Какие признаки вашего состояния свидетельствуют о появления у вас утомления**