



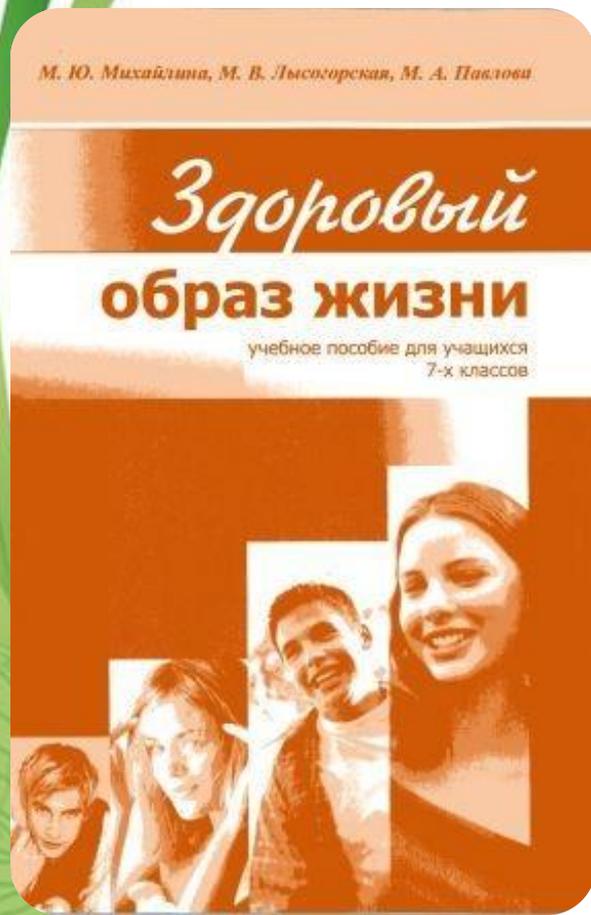
**Электронное  
мультимедийное учебное пособие**

**тема:**

**«Основы здорового образа жизни»**

МБОУ СОШ с. Канавка  
Александрово-Гайского  
района  
Саратовской области  
Преподаватель:  
Бижанова З.К.





Электронное мультимедийное учебное пособие на тему «Основы здорового образа жизни» к учебнику ОЗОЖ 9 класса, по программе общеобразовательных учреждений «Основы здорового образа жизни 5-9 классы» под общей редакцией М.Ю. Михайлина, М.В.Лысогорская, М.А.Павлова. Саратов: КИЦ «Саратовтелефильм»- «Добродея» 2006г.

- Автор пособия: Бижанова З.К.  
учитель ОЗОЖ

# Здоровый образ жизни.

Урок 1. Здоровье как основная ценность человека.

Урок 2. Индивидуальное здоровье человека, его физическая,

духовная и социальная сущность.

Урок 3. Репродуктивное здоровье – составляющая здоровья человека и общества

Урок 4. Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний

Урок 5. Наркомания – «кайф» или..?

Урок 6. Алкоголь и его опасность.

Урок 7. Курение и здоровье.

Урок 8. СПИД – грозное предостережение человечеству.

Урок 9. Проверочные работы по темам.



# Здоровье как основная ценность человека



**ЗДОРОВАЯ  
РОССИЯ**



## Цели урока:

- Формирование основных понятий о здоровом образе жизни.
- Выработка сознательного и ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих
- Пропаганда Здорового образа жизни.



# Здоровье –

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



# Пять критериев здоровья:

1. Отсутствие болезни;
2. Нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда»;
3. Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
4. Способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
5. Способность к полноценному выполнению основных социальных функций.



# Показатели уровня здоровья:

1. **Объективные** ( температура тела, кровяное давление, частота пульса, процент содержания гемоглобина и число лейкоцитов в крови, содержание сахара и т.д.).

При этом здоровье определяется в сравнении с принятыми нормами и величинами этих показателей, болезненное состояние определяется при отклонении этих показателей от принятой нормы.



# Показатели уровня здоровья:

## 2. **Субъективные** (самочувствие, настроение, наличие аппетита, сон и др.)

Эти два блока показателей здоровья определяют только качественную сторону состояния здоровья, т. е. состояние организма без нагрузки, и не учитывают его количественную сторону.



# Показатели уровня здоровья:

**3. Количество здоровья:** измеряется предельными возможностями организма переносить внешние нагрузки (физические, умственные, голод, холод, стресс...) без изменений состояния, т.е. без остаточных последствий.



# Основные факторы определяющие состояние индивидуального здоровья.

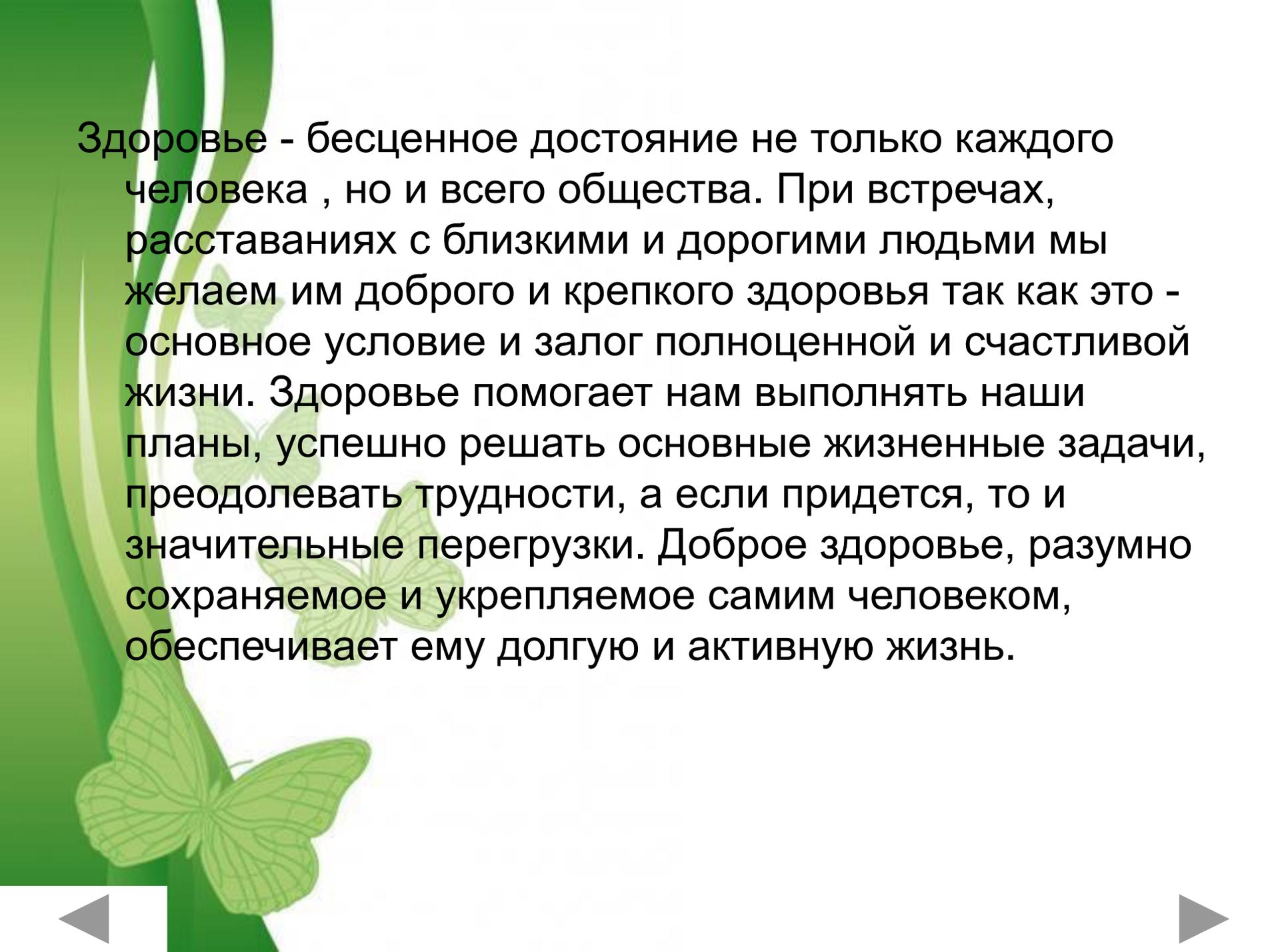
- ✓ Биологические факторы – наследственность .
- ✓ Физические, химические, социальные и психологические факторы внешней среды.
- ✓ Состояние системы здравоохранения в регионе
- ✓ Образ жизни человека и его отношение к своему здоровью (влияние этого фактора составляет примерно 50%).





В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности. Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя. Человек настолько совершенен, что вернуть здоровье можно почти с любой точки упадка. Необходимые усилия для этого возрастают по мере старости и углублению болезней.



The background features a vertical green gradient on the left side, with stylized green leaves and butterflies. The butterflies are semi-transparent and have a detailed pattern on their wings. The text is centered and reads:

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека , но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

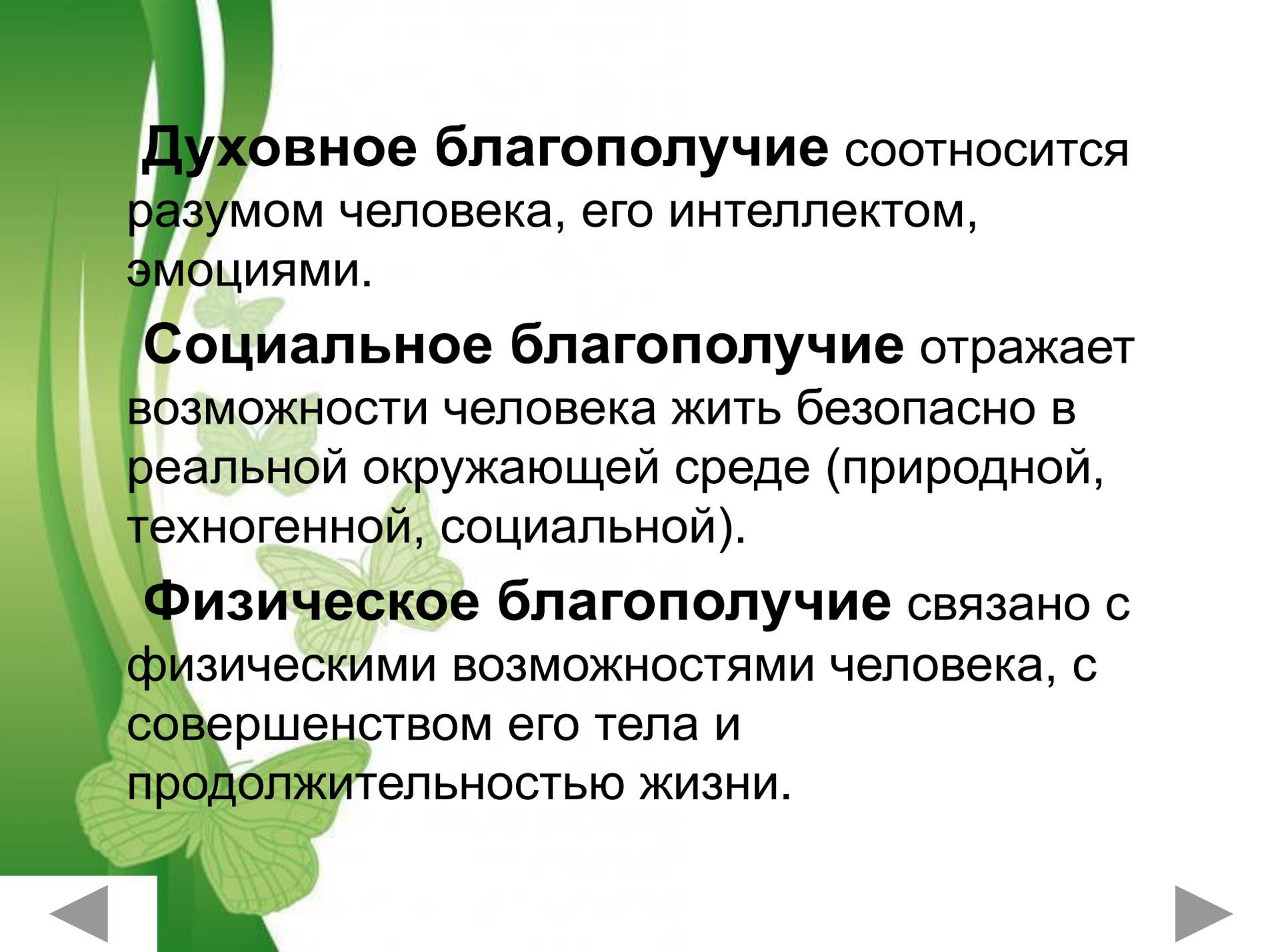


# Индивидуальное здоровье:

Включает в себя деятельностные возможности человека, которые позволяют ему улучшить свою жизнь, сделать её более благополучной, достичь более высокой степени самореализации.

Благополучие касается всех сторон жизни человека, а не только его физического состояния.





**Духовное благополучие** соотносится разумом человека, его интеллектом, эмоциями.

**Социальное благополучие** отражает возможности человека жить безопасно в реальной окружающей среде (природной, техногенной, социальной).

**Физическое благополучие** связано с физическими возможностями человека, с совершенством его тела и продолжительностью жизни.



# Духовное здоровье

обеспечивается процессом мышления, познанием окружающего мира и ориентацией в нём. Достигается духовное здоровье умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом, умением прогнозировать и моделировать события, формировать стиль своего поведения.



# Социальное здоровье -

достигается умением предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуации, оценивать их возможные последствия, принимать обоснованное решение и действовать в конкретной опасной или чрезвычайной ситуации, сообразуясь со своими возможностями.



# Физическое здоровье

- Обеспечивается двигательной активностью, рациональным питанием, закаливанием и очищением организма, рациональным сочетанием умственного и физического труда, достаточным временем отдыха и умением отдыхать, исключением из употребления алкоголя, табака и наркотиков.



# Фактор наследственности.

Исследования свидетельствуют о влиянии наследственности практически на все стороны нашего здоровья. Это предрасположенность человека к определённым заболеваниям или наличие врождённых физических дефектов. Степень влияния наследственности на здоровье может составлять до 20 %.



# Составляющие здорового образа жизни

- ✓ Режим дня;
- ✓ Умеренное и сбалансированное питание;
- ✓ Достаточная двигательная активность;
- ✓ Закаливание;
- ✓ Личная гигиена;
- ✓ Грамотное экологическое поведение;
- ✓ Отказ от вредных привычек;
- ✓ Безопасность поведения в быту, на улице, на производстве, обеспечивающие предупреждение травматизма.



# Факторы влияющие на здоровый образ жизни.

- ✓ Факторы риска естественной природной среды;
- ✓ Факторы риска антропогенной, техногенной среды;
- ✓ Факторы риска связанные с урбанизацией;
- ✓ Факторы риска связанные с производственной средой;
- ✓ Факторы риска микросоциальной (бытовой) среды;
- ✓ Генетические факторы риска.



# Факторы риска, зависящие от образа жизни.

- ✓ Табакокурение;
- ✓ Употребление алкоголя;
- ✓ Наркомания;
- ✓ Нерациональное питание;
- ✓ Малоподвижный образ жизни;
- ✓ Злоупотребление медикаментами, самолечение;
- ✓ Нервно – эмоциональный срыв, некоммуникабельность;
- ✓ Монотонная, однообразная жизнь;
- ✓ Неправильный режим труда и отдыха;
- ✓ Одиночество;
- ✓ Неискренние, агрессивные неправильные отношения с близкими людьми.

# Факторы, сохраняющие здоровье

- ✓ Общение с природой, как средства для снятия нервно – эмоциональных нагрузок, восстановление сил и душевного равновесия;
- ✓ Влияние социальной и природной среды;
- ✓ Роль личной и общественной гигиены;
- ✓ Значение двигательной активности, чередование умственного и физического труда;
- ✓ Соблюдение режима дня, труда и отдыха;
- ✓ Закаливание организма как основа повышения устойчивости к простуде, инфекциям, физическим и нервным перегрузкам.



# Факторы, нарушающие здоровье

- ✓ Инфекции;
- ✓ Переохлаждение и перегревание организма;
- ✓ Неправильное питание;
- ✓ Малоподвижный образ жизни;
- ✓ Травмы;
- ✓ Употребление алкоголя, наркотиков, курение;
- ✓ Различного рода облучения, в том числе ультрафиолетовыми и рентгеновскими лучами;
- ✓ Умственное и физическое перенапряжение;
- ✓ Избыточный производственный и бытовой шум;
- ✓ Недостаточный сон;
- ✓ Неполюценный отдых.



# Используемые материалы:

- <http://www.mirgeografii.ru/prezentaciya-na-temu-zdorovyj-obraz-zhizni.html>
- <http://www.univer5.ru/pedagogika/korreksionnaya-pedagogika-kukushin-v.s/Page-97.html>
- <http://www.liveinternet.ru/tags/%CA%E0%EB%E5%ED%E4%E0%F0%FC+%E7%E4%EE%F0%EE%E2%FC%FF/>
- <http://lib2.znate.ru/docs/index-310798.html?page=19>
- <http://anahata.ru/seminar/o-1-15.html>
- <http://depositphotos.com/9538120/stock-illustration-Child-is-reading-under-a-tree.html>
- <http://stshkola2.edurm.ru/index.php/homepage/fajly/file/21-prezentatsiya-k-uroku-obz-h-v-8-klasse-reproduktivnoe-zdorove>
- <http://www.myshared.ru/slide/350632/>
- <http://mnepu-baikonur.ru/page-devushki-kuryat-foto>
- <http://rudocs.exdat.com/docs/index-915.html>
- [http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_detailpage&v=sX3t-0Nrjyg#t=18s](http://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=sX3t-0Nrjyg#t=18s)
- <http://www.youtube.com/watch?v=7kxCJWOk4RA>
- <http://www.russlav.ru/stat/stihi.html>
- <http://www.youtube.com/>





**Будьте здоровы!**