



Человек и его здоровье

Элективный курс

В наш сложный век информатизации и ухудшения состояния окружающей среды недостаточно родиться здоровым.

Здоровье создаётся и поддерживается в повседневной жизни самими людьми и средой их обитания, на здоровье оказывает влияние стиль жизни, труда, быта; культура питания и отдыха; физическая нагрузка, отсутствие вредных пристрастий.



Здоровье - не просто личное дело каждого человека. Здоровый человек живет полноценной жизнью и приносит большую пользу обществу.

Здоровый образ жизни - это система поведения человека, включая физическую культуру, творческую активность, высококонравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.



Современный школьник должен знать правила поведения и гигиенические нормы, направленные на сохранение и укрепление своего здоровья.



Хорошее здоровье - это образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия.

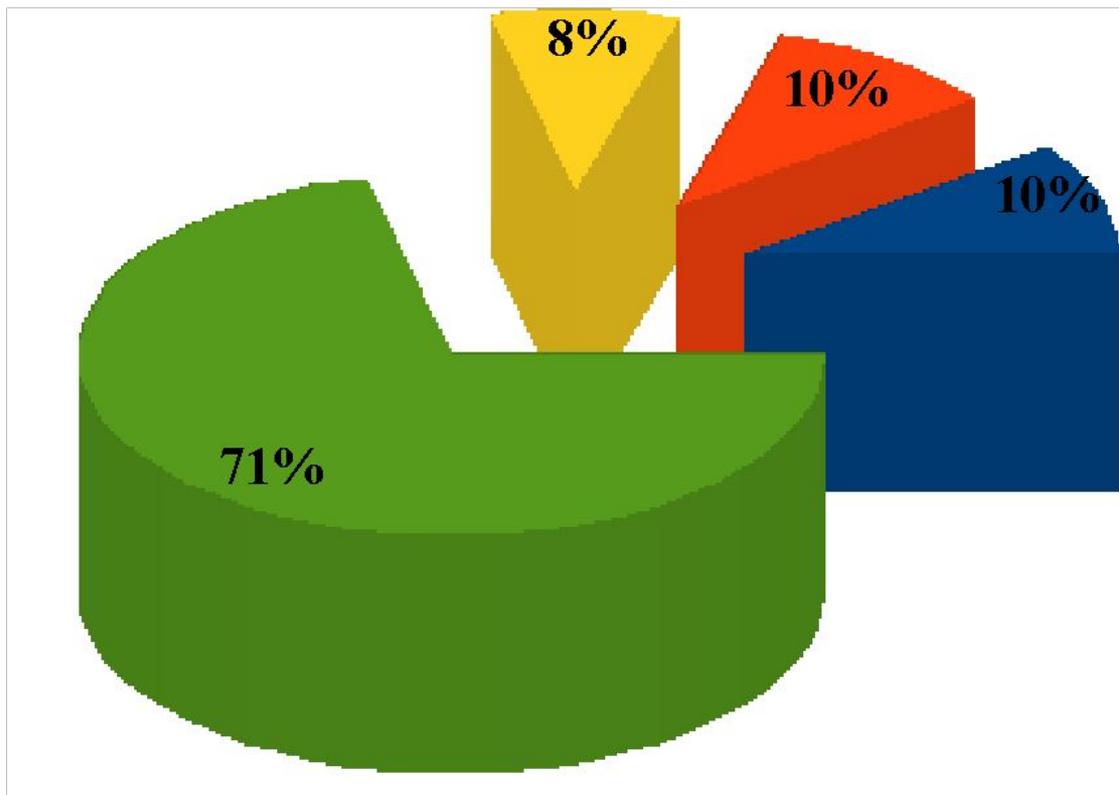


Считается, что все, что ни делает человек, так или иначе, отражается на состоянии его здоровья.

Хорошее здоровье - это не фиксированное состояние, а непрерывно протекающий процесс. Причем, оно в большей степени зависит от социальных условий и образа жизни человека. Следовательно, каждый из нас сам ответственен за свое здоровье.



Факторы, влияющие на здоровье



■ наслед-
ственность

■ состояние о.с.

■ здравоохранение

■ образ жизни

Курение, пьянство - уродливые привычки. Установлено, что 89% алкоголя принятого внутрь всасывает слизистая желудка, но больше всего алкоголя поглощает ткань головного мозга.

Женский организм сильнее страдает от ядов табака, а также алкоголя и наркотиков. Неспособность рожать выявлена у 41% курильщиц.





- Как же
уберечься от
этих
пристрастий?
Как воздвигнуть
вокруг себя
стену,
препятствующую
проникновению
этих пороков?

- Ведь по данным краевого центра госэпидемнадзора, у наших детей и подростков на первом месте стоят заболевания органов дыхания, на втором - проблемы со зрением, третьем - болезни пищеварения, костно-мышечной системы, нарушения нервной системы. Более 80% детей до 14 лет - приобретают заболевания во время обучения.



- Вывод: в современной школе должны быть созданы все условия для охраны и укрепления здоровья.
- Надо учить ребёнка быть здоровым, учить его жить в изменяющемся мире с минимальным ущербом для своего физического и психического состояния.
- Надо вырабатывать у школьников осознанное отношение к своему здоровью.



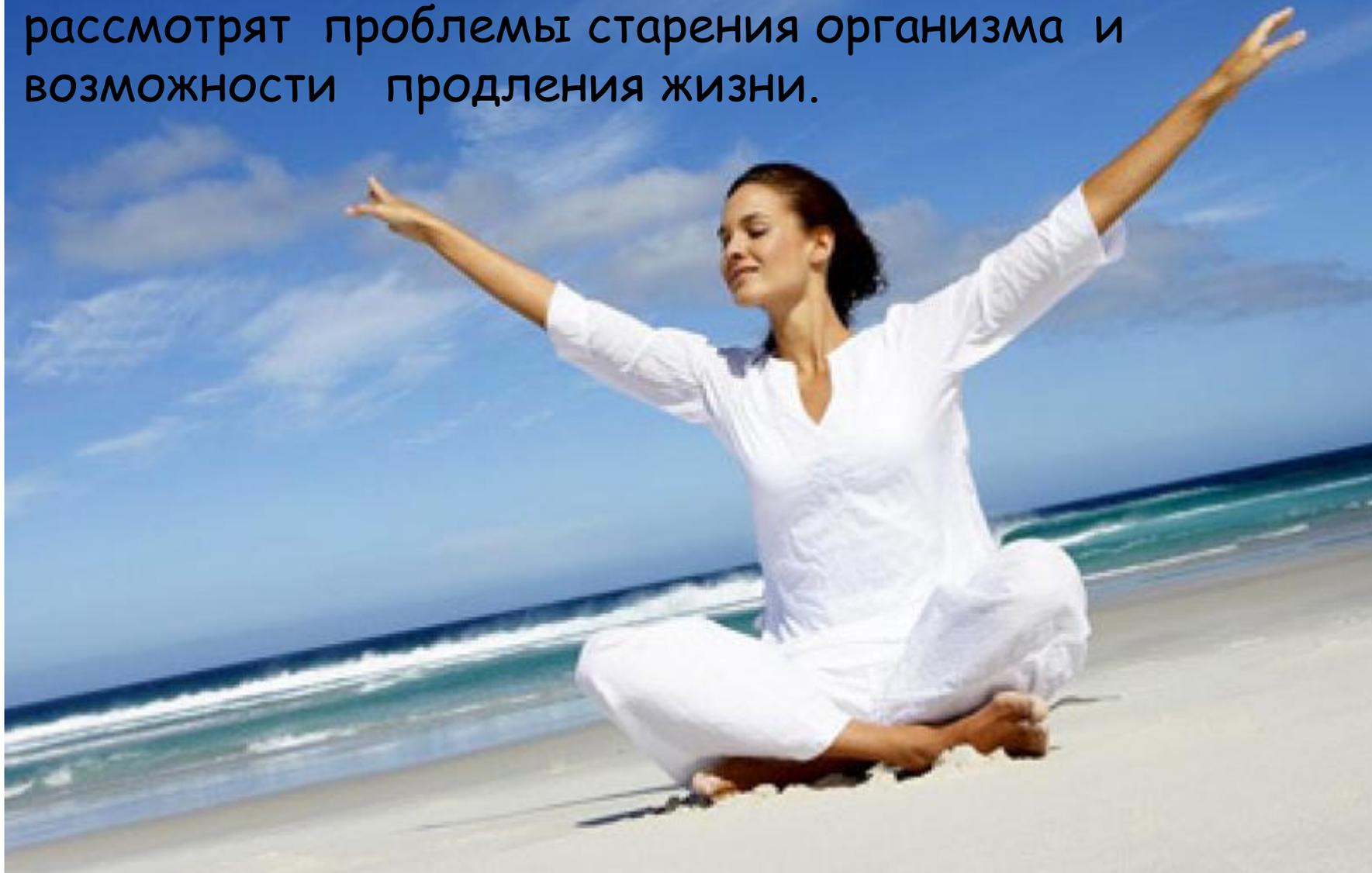
Программа «Человек и его здоровье» позволяет углубить и расширить знания учащихся о здоровье человека как важнейшей жизненной ценности, привить интерес и желание больше узнать самого себя и живую природу, глубже познакомиться с причинами, нарушающими здоровье и факторами, сохраняющими его.



Программа способствует формированию здорового образа жизни в целях сохранения психического, физического и нравственного здоровья человека. Способствует профессиональной ориентации школьников, осуществляет тесную связь теории с практикой, вооружает учащихся практическими умениями и навыками.



Учащиеся познакомятся с современными методами сохранения физического и психического здоровья, рассмотрят проблемы старения организма и возможности продления жизни.



6 правил для желающих прожить 120 лет

(« шесть пунктов счастья»)

Правильное питание;
Физические упражнения;
Культура и чтение книг;
Чистая окружающая среда;
Профилактическое лечение;
Сила воли.

Задачи курса:

- Углубить и расширить знания учащихся о причинах нарушения здоровья.
- Ознакомить с факторами, сохраняющими здоровье, закрепить санитарно-гигиенические нормы и правила, направленные на укрепление своего здоровья, формировать умения применять эти правила в своей жизни и передавать накопленные знания другим.
- Дать элементарные знания по психологии, темпераментах личности
- Формировать адекватное поведение, направленное на выздоровление в случае болезни, особенно хронической



