

Тема урока:

Здоровый образ жизни и
его составляющие.

Материал для учащихся 8 класса

Факторы неблагоприятно влияющие на состояние здоровья человека.

- Эмоционально-психические нагрузки с резко пониженной физической активностью.
- Избыточное и несбалансированное питание;
- Сложная экологическая обстановка;
- Широкое распространение вредных привычек;
- Нерациональная организация быта.

Задание.

Ответить на вопрос:

Какие существуют возможности
ослабить неблагоприятное
воздействие на организм,
сохранить и укрепить своё
здоровье?

Цель урока:

- Изучить основные критерии, понятия и определения здорового образа жизни;
- Сформировать знания о факторах определяющих здоровый образ жизни;
- Активизировать внимание учащихся на значении состояния здоровья в жизни человека, сделать правильный выбор—здоровый образ жизни.

«Здоровый образ жизни»

Тем, кто хочет быть здоров,
позабыть про докторов...



Факторы оказывающие влияние на здоровье человека.

- Экология (окружающая среда)—16%
- Генетика (наследственность) — 22%
- Уровень медицинской помощи — 7%
- **Здоровый образ жизни — 52 %**
- Другие факторы — 3 %

Здоровый образ жизни —
это совокупность сознательно
сформированных привычек
человека, направленных на
поддержание и укрепление
здоровья и творческого
долголетия.

Запишите определение в тетрадь.

Основные составляющие здорового образа жизни:

Прочитать в учебнике и записать в тетрадь.
Самостоятельная работа (5 мин).

- Режим дня;
- Закаливание;
- Физическая активность;
- Отсутствие вредных привычек;
- Личная гигиена;
- Здоровое рациональное питание;



Правильный режим дня



- Это оптимальное распределение в течение суток труда, отдыха и двигательной активности.



Правильный режим

- Обеспечивает высокую работоспособность и бодрое состояние в течение длительного времени.
- Режим должен учитывать индивидуальные особенности человека как при осуществлении им основной деятельности, так и



Режим дня (пример).

Вы составляете свой режим

Для достижения и сохранения высокого уровня работоспособности важно построить рациональный суточный режим труда и отдыха с учетом установившегося ритма физиологических функций человеческого организма (примерный режим дня):

- 7.00 - подъем, проветривание комнаты;
- 7.10 – 7.25 – утренняя гимнастика;
- 7.25 – 7.40 – завтрак;
- 7.45 – 8.15 – дорога в школу;
- 8.30 – 14.05 – учебный день (примерно в 12.00 обед в столовой);
- 14.15 – 15.00 – возвращение из школы;
- 15.10 – 15.30 – гигиенические процедуры;
- 15.30 – 16.00 – полдник;
- 16.00 – 19.00 – домашняя работа, занятия спортом, чтение, общественные дела;
- 19.00 – 19.30 – ужин,
- 19.30 – 22.00 – развлечения, прогулка, самообслуживание;
- 22.00 – 7.00 – сон.



Если хочешь быть здоров -
закаляйся!»





Закаливание нужно начинать с простейших форм (воздушные ванны, обтирание, обливание прохладной водой). Полезно чаще и дольше находиться на свежем воздухе.



Спать следует в не слишком мягкой и теплой постели. Важно приучать себя ежедневно утром и вечером обмывать ноги, умываться и полоскать носоглотку холодной водой.





Ни в коем случае не злоупотреблять закаливанием. При воздействии холода не допускать появления озноба и посинения кожи, при солнечном облучении – покраснения кожи и перегрева тела.



Тренер по фитнесу:

«Двигательная активность»



Выступление наркологов.

«Откажитесь от вредных привычек».



Что такое токсикомания?

- Токсикомания – заболевание, обусловленное употреблением различных веществ, вызывающих состояние опьянения.



Токсикомания проявляется:

- постоянной потребностью в приеме веществ вызывающих галлюциногенные эффекты;



• Расстройствами психической деятельности;



• Утратой социальных связей;



- Падением работоспособности, деградацией личности.



Выступление косметолога.

«Личная гигиена».



СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



Выступление диетолога.

Основные принципы рационального питания.

- Жизнедеятельность протекает нормально только, тогда когда он получает достаточное количество энергии в виде белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов, при этом должно соблюдаться их строгое соотношение.
- Все продукты питания делятся на продукты животного и растительного происхождения.

Задание.
Дайте ответ
на главный вопрос урока :

Какие существуют возможности
ослабить неблагоприятное
воздействие на организм,
сохранить и укрепить своё
здоровье?

Тест по теме:

«Основные понятия о
здоровье и
здоровом образе жизни».

Из приведённых определений здоровья выберите те, которые приняты всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ):

- а) здоровье человека - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков;
- б) здоровье человека - это отсутствие у него болезней и физических недостатков;
- в) здоровье человека - это отсутствие у него болезней, а также оптимальное сочетание здорового образа жизни с умственным и физическим трудом.

2. Многолетние исследования специалистов в разных странах мира показали, что здоровье человека на 50% полностью зависит от:

- а) экологических факторов;
- б) образа жизни;
- в) состояния муниципального медицинского обслуживания населения;
- г) наследственности.

3. Одной из составляющих
здорового образа жизни является:

- а) курение и употребление алкоголя в
небольших количествах.
- б) малоподвижный образ жизни;
- в) небольшие и умеренные нагрузки;
- г) оптимальный уровень двигательной
активности;

4. Режим жизнедеятельности человека — это:

- а) индивидуальная форма существования человека в условиях среды обитания
- б) система деятельности человека в быту и на производстве;
- в) установленный порядок работы, отдыха, питания и сна.

5) Все продукты питания могут быть поделены на группы:

- а) минеральные и искусственные;
- б) мясные и молочные;
- в) животного и растительного происхождения;

Домашнее задание:

- Знать основные составляющие здорового образа жизни.
- Изучить принципы рационального питания.
- Подготовить сообщения об основных элементах жизнедеятельности человека (умственная и физическая нагрузка, активный отдых, сон, питание и др.)

§ _____ стр. _____