

Здоровьесберегающие технологии на
уроках физики в **10-11** классах



Выше нос!

и не смей грустить!

Создай свою котоматрицу на kotomatrix.ru

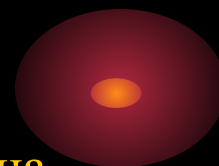
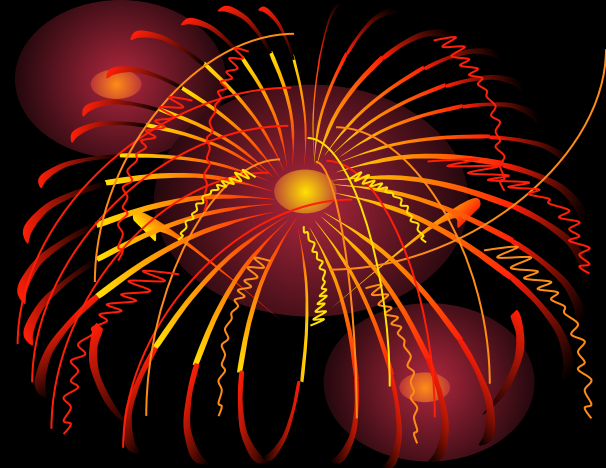
Тематика уроков

• 10 класс

- Температура тела- показатель сопротивляемости организма
- Оказание первой помощи при поражении током
- Влияние Солнечной энергии на организм
- Профилактика близорукости

• 11 класс

- Телевидение и дети
- Влияние компьютера на здоровье человека
- Оцени своё здоровье
- Ионизирующая радиация и здоровье
- Защитные силы организма и здоровье



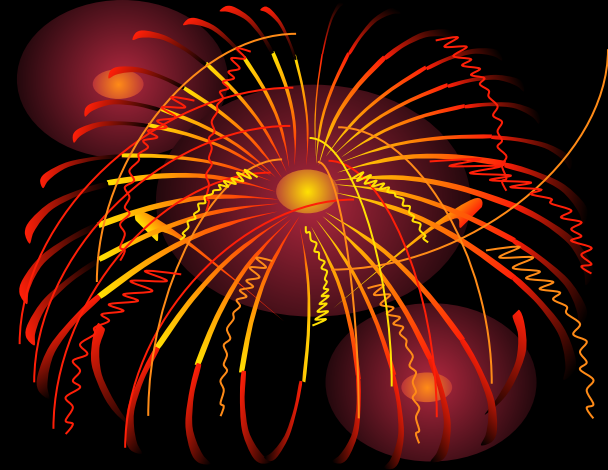
Роль учителя в проведении уроков



- Дать учащимся необходимые знания по данной теме
- Расширить представления о безопасности
- Воспитать у школьников необходимость соблюдения гигиенических требований при работе

Тема № 1. Телевидение и дети

Телевидение друг или враг?



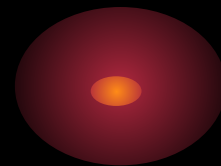
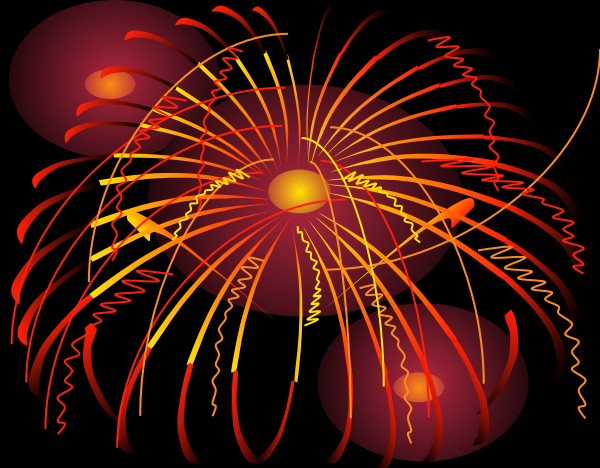
- Цели урока
- Дать знание о роли телевидения в жизни и его влияния на организм
- Расширить представление о положительном и отрицательном влиянии



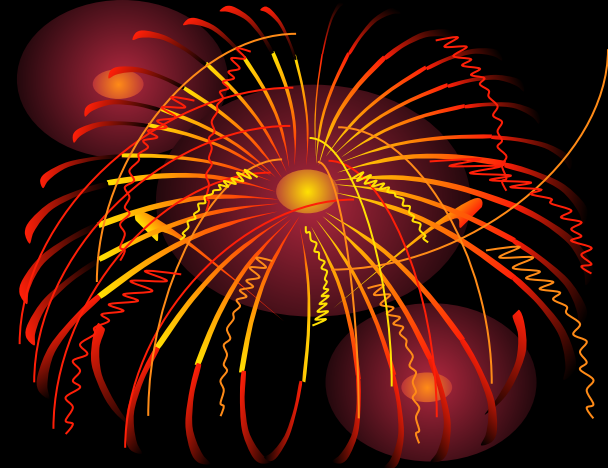
Роль учителя указать положительные стороны телевидения



- **Функции**
 - Образовательная
 - Развлекательная
 - Воспитательная
- Воздействует на**
 - интеллект
 - эмоции
 - чувства



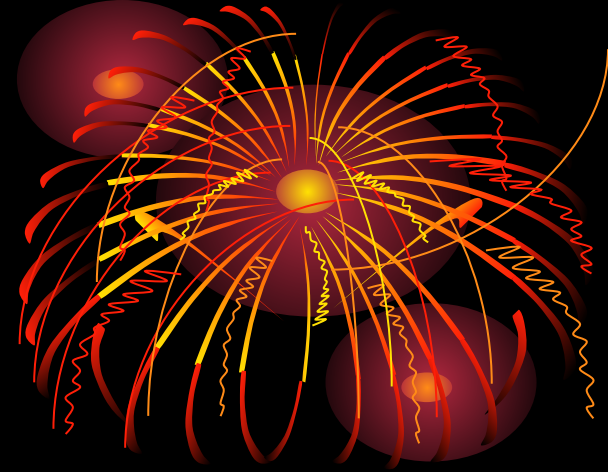
Уделить внимание основной отрицательной стороне телевидения



- Уводит подростка от реального мира в мир грёз где всё «красиво и легко»



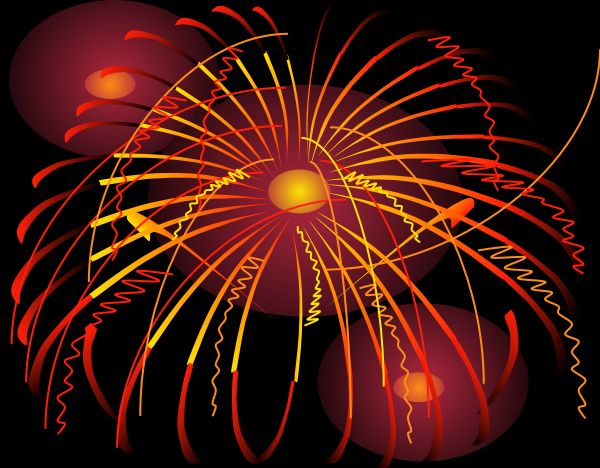
Тема № 2 «Влияние компьютера на здоровье человека»



- Воспитать у школьников необходимость соблюдения гигиенических требований при работе на компьютере



Компьютер занял прочное место в нашей жизни

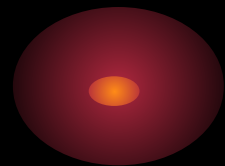


- В нашей стране уже более **5** миллионов компьютеров и ежегодно их становится на **500** тысяч больше!!!

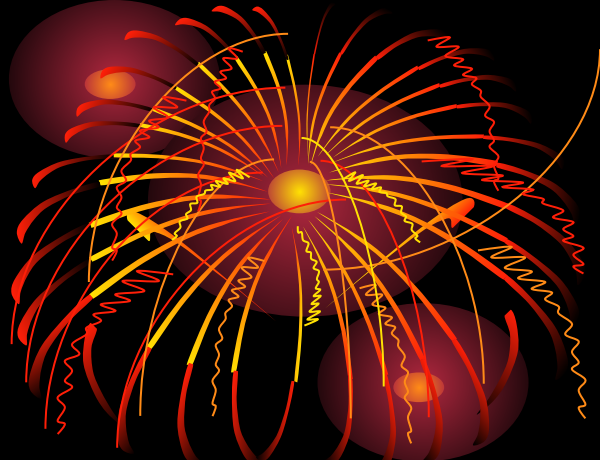
Если вы хотите работать на компьютере
не нанося ущерб своему здоровью то:



- Правило № **1**
- Заземлите
системный блок



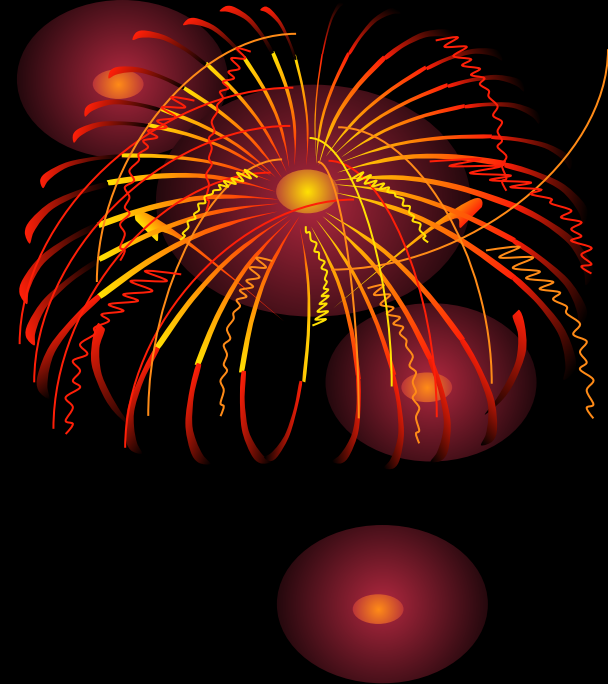
Правило № 2



- НЕ ставьте компьютер в спальне



Тема № 3 «Влияние солнечной энергии на организм»

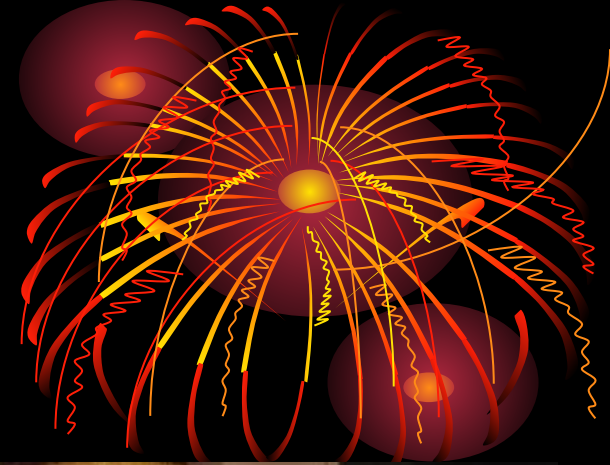


- Главная цель
- Ознакомить с особенностями действия солнечной энергии

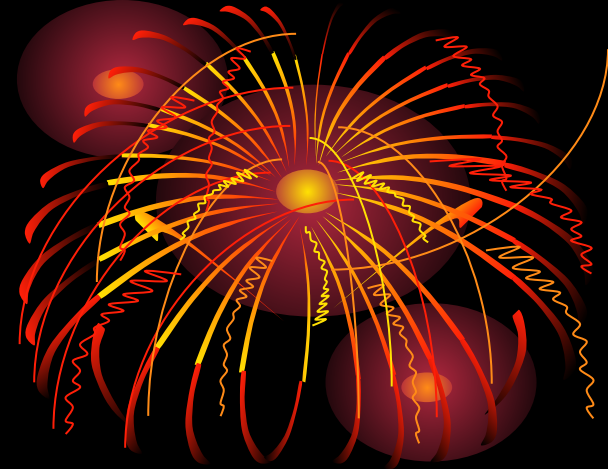


Практическая цель

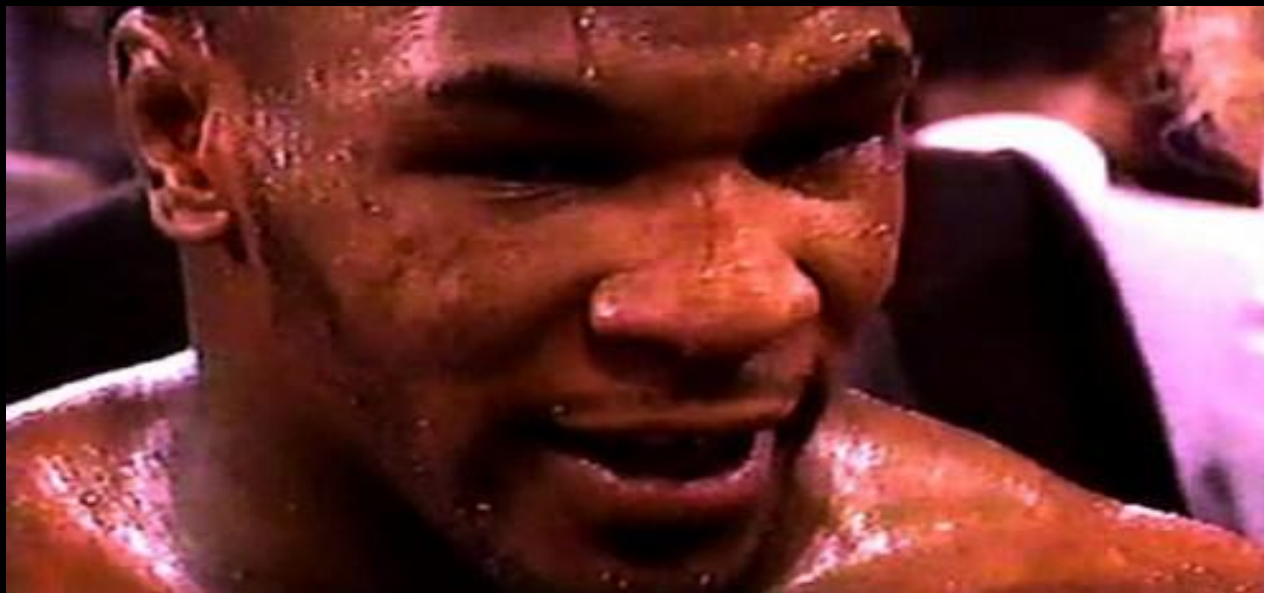
- Уберечь себя от их вредного воздействия
- Научить оказывать первую помощь при поражениях солнечной энергии



Инфракрасные лучи



- Способствуют образованию дополнительного тепла в организме
- Усиливает деятельность потовых желез

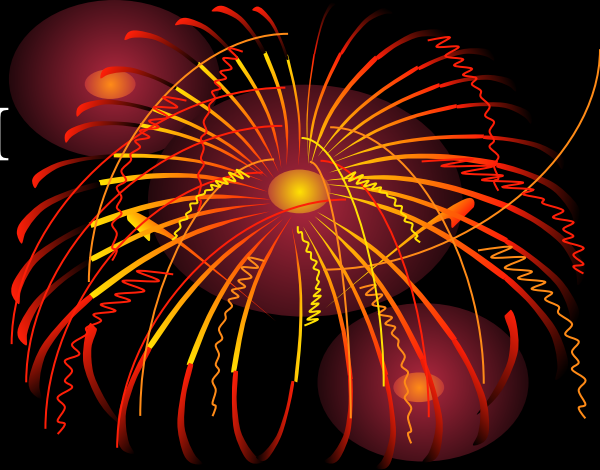


Ультрафиолетовые лучи



- Повышают тонус центральной нервной системы
- Улучшают барьерную функцию кожи
- Способствуют образованию витамина Д
- Ускоряют обменные процессы
- Обладают бактерицидным действием

Польза солнечных лучей



- Благодаря этим особенностям Солнечные лучи являются
- природным оздоровительным фактором

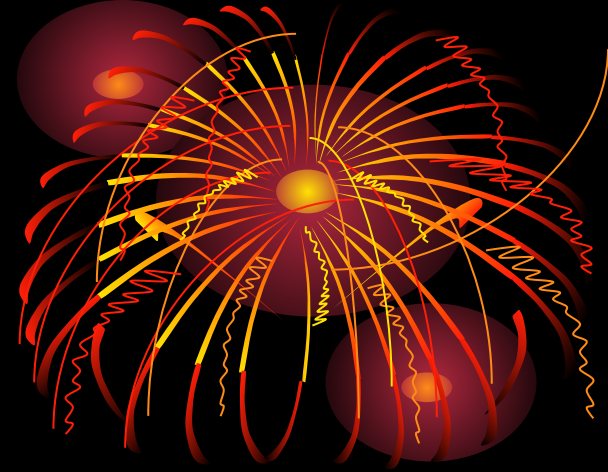


Но!!!

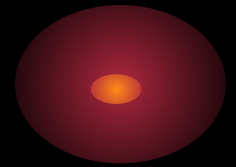


ПОМНИТЕ

Превышение допустимых доз
разрушительно действует на ткани
организма



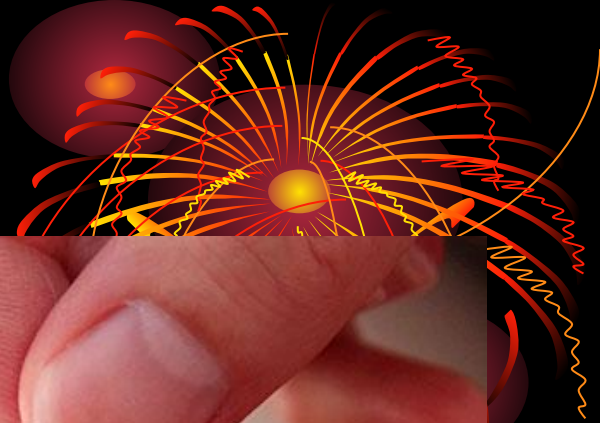
- Тепловой удар
- Ожоги различной степени



Вред солнечных лучей



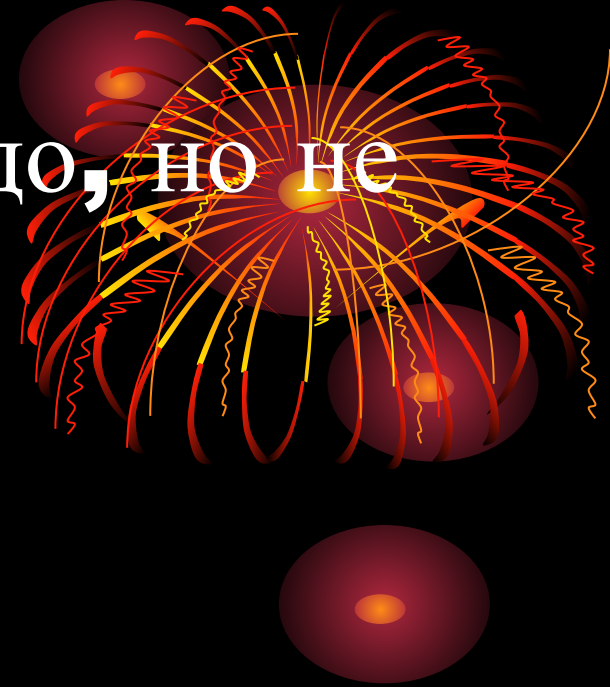
Солнечные ожоги



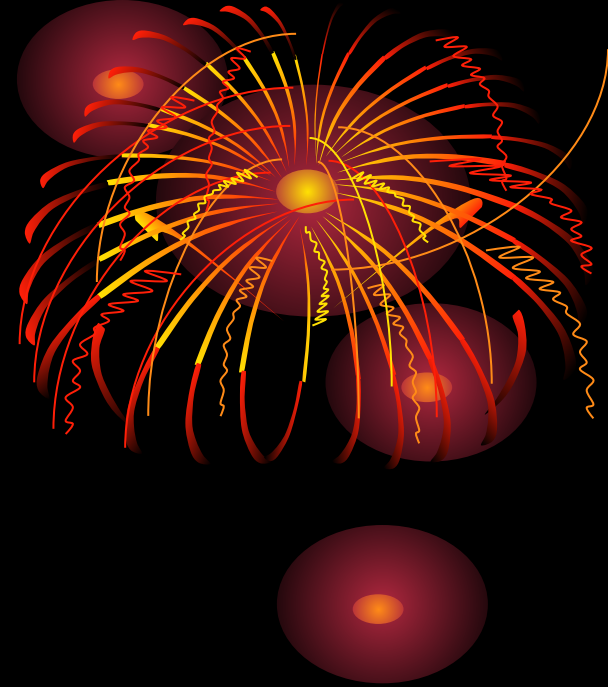
Ultraviolet Radiation is Dangerous



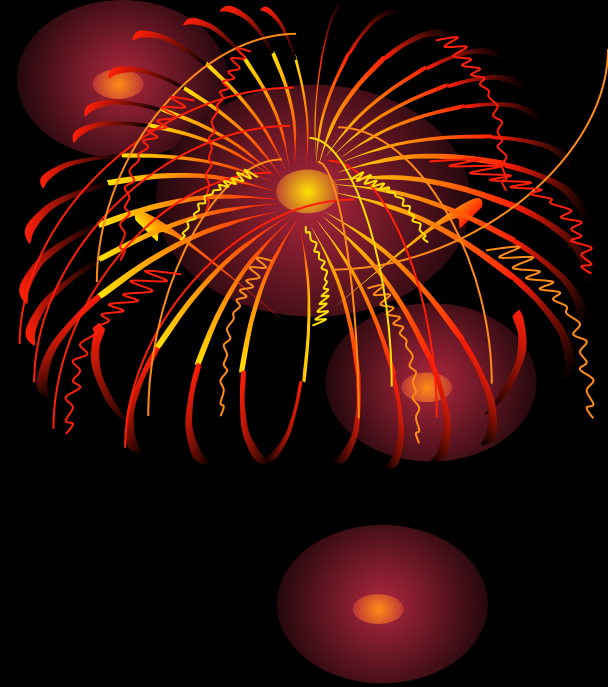
Беречь своё здоровье надо, но не
доводите до абсурда



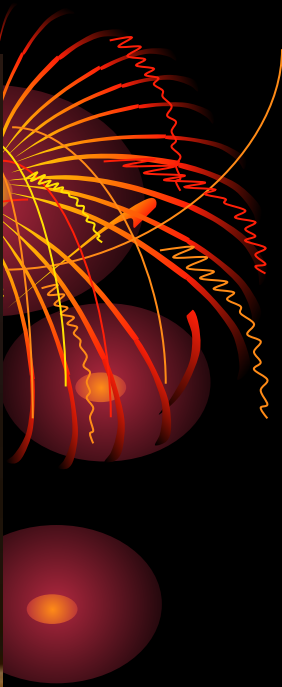
- В одной семье родители безумно дорожат здоровьем своего ребёнка



Раз нельзя долго сидеть и
смотреть телевизор, то пусть



Лежит и смотрит....



Оцени своё здоровье

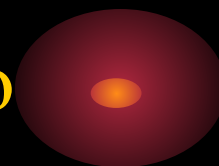


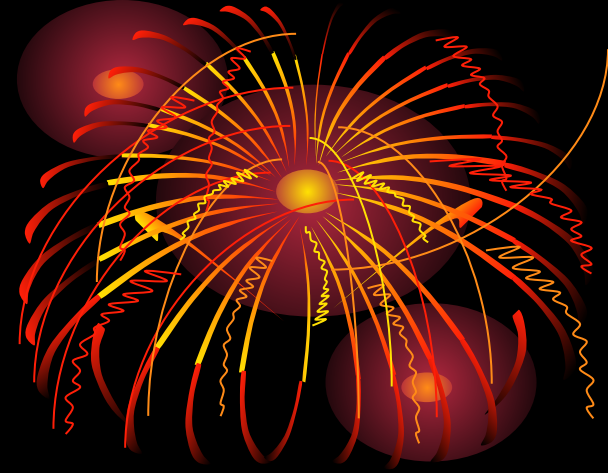
- Проверьте свою дыхательную систему
- Сядьте удобно, расслабьтесь
- Сделайте вдох спокойно, заметьте сколько секунд вы не можете дышать
- Не нужно пересиливать себя. Захочется дышать дышите спокойно
- Если после задержки дыхания возникает глубокий вдох. Проба взята не правильно

А теперь подведём итоги



- Более **40** секунд- здоров
- **20-40** секунд – здоровье ослаблено
- Менее **20** секунд- имеются заболевания





Большое спасибо за внимание и
дай бог Вам всем крепкого
здоровья

