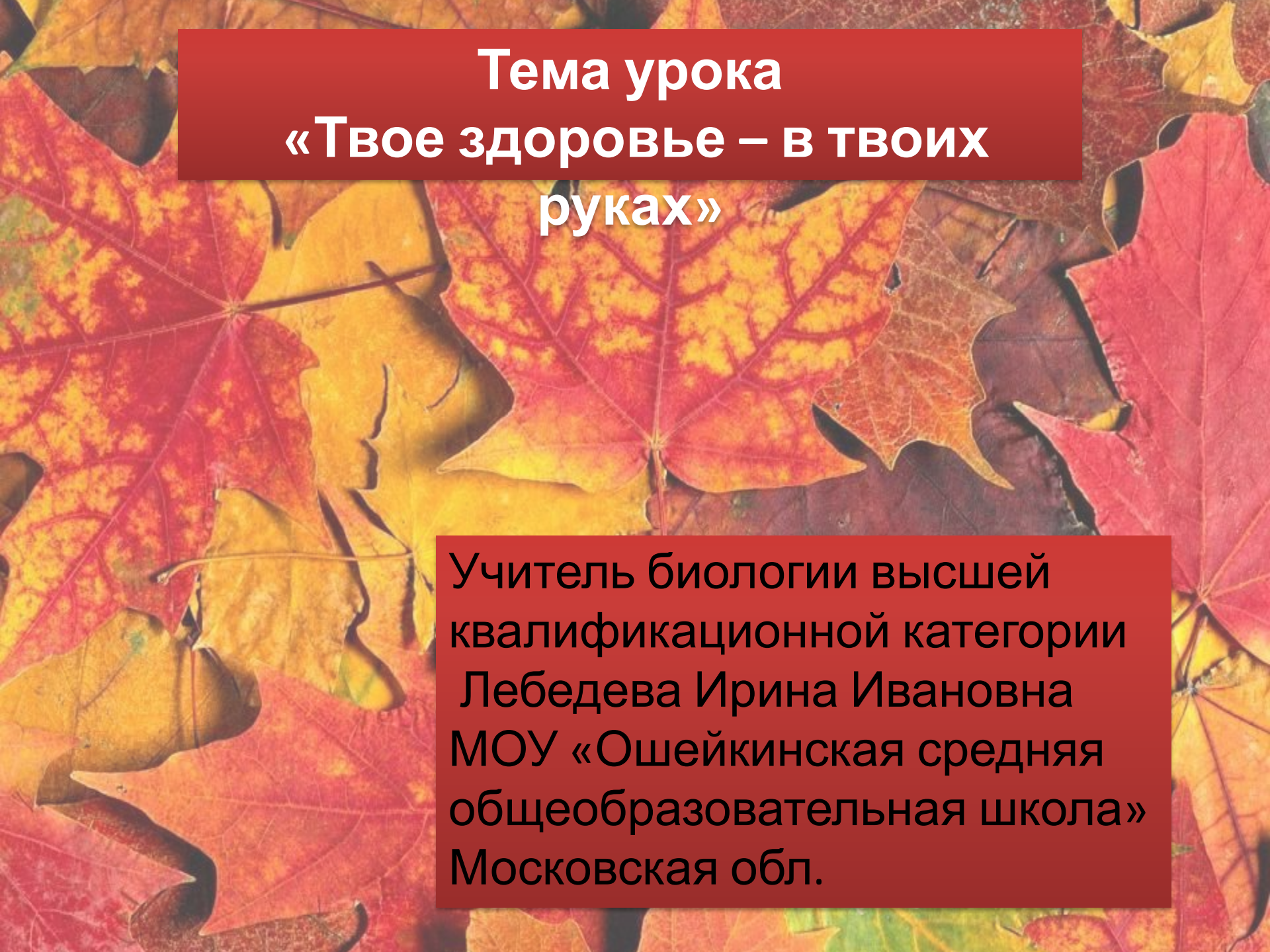
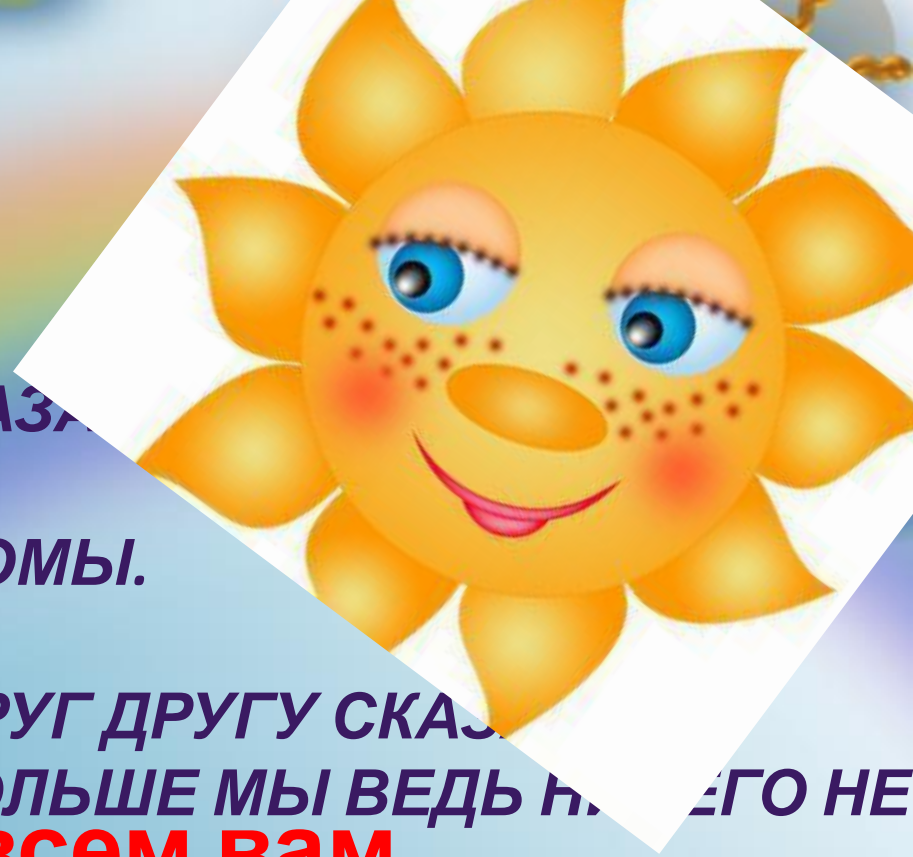




Тема урока «Твое здоровье – в твоих руках»

Учитель биологии высшей
квалификационной категории
Лебедева Ирина Ивановна
МОУ «Ошейкинская средняя
общеобразовательная школа»
Московская обл.



- ЗДРАВСТВУЙТЕ!
МЫ ДРУГ ДРУГУ СЕГОДНЯ СКАЗАЛИ
-ЗДРАВСТВУЙТЕ!
Здравствуйте
ХОТЬ МЫ И СОВСЕМ НЕЗНАКОМЫ.
-ЗДРАВСТВУЙТЕ!
!!!

ЧТО ОСОБЕННОГО ТЕМ МЫ ДРУГ ДРУГУ СКАЗАЛИ
ПРОСТО «ЗДРАВСТВУЙТЕ», БОЛЬШЕ МЫ ВЕДЬ НИЧЕГО НЕ
СКАЗАЛИ.

Я всем вам

ОТЧЕГО ЖЕ НА КАПЕЛЬКУ СОЛНЦА ПРИБАВИЛОСЬ В
МИРЕ?

желаю

ОТЧЕГО ЖЕ НА КАПЕЛЬКУ СЧАСТЬЯ ПРИБАВИЛОСЬ В
МИРЕ?

Здоровья

ОТЧЕГО ЖЕ НА КАПЕЛЬКУ РАДОСТНЕЙ СДЕЛАЛАСЬ
ЖИЗНЬ?

!

Что такое
здоровье
?

Какие
продукты
полезны?

Оценим
свой
организм

Что влияет
на
человека?

Здоровь
е
человека

зависит
от него
самого





**ТВОЕ
ЗДОРОВЬЕ** —

**В ТВОИХ
РУКАХ**

«Что является для человека

наиб

важ

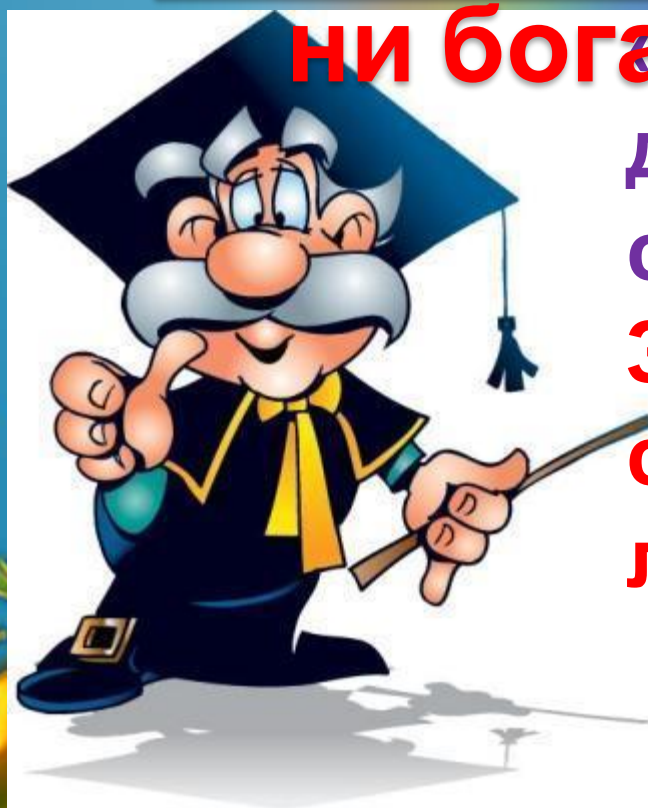
бог

**Больному человеку не
нужны**

ни богатства, ни слава.

Ни богатство, ни слава не
делают человека
счастливым.

**Здоровый нищий
счастливее
любого больного короля!»**



Что такое здоровье?

До 1940г.

Человек здоров, если у него нет признаков болезни



Здоровье – это
состояние
физического,
психического и
социального
благополучия



дос

ь

Счаст

ье

расот

а

Уче

а

Спо

т

Семь

я

Благополуч

ие



Данные от ученых

**Легкие и другие органы - на 200
лет**

**Сердце имеет потенциал на 300
лет**

**Человек должен жить 150 – 200
лет!**



**Правильное
питание**



Занятие спортом



Вредные привычки

Личная гигиена



**Активный
образ жизни**



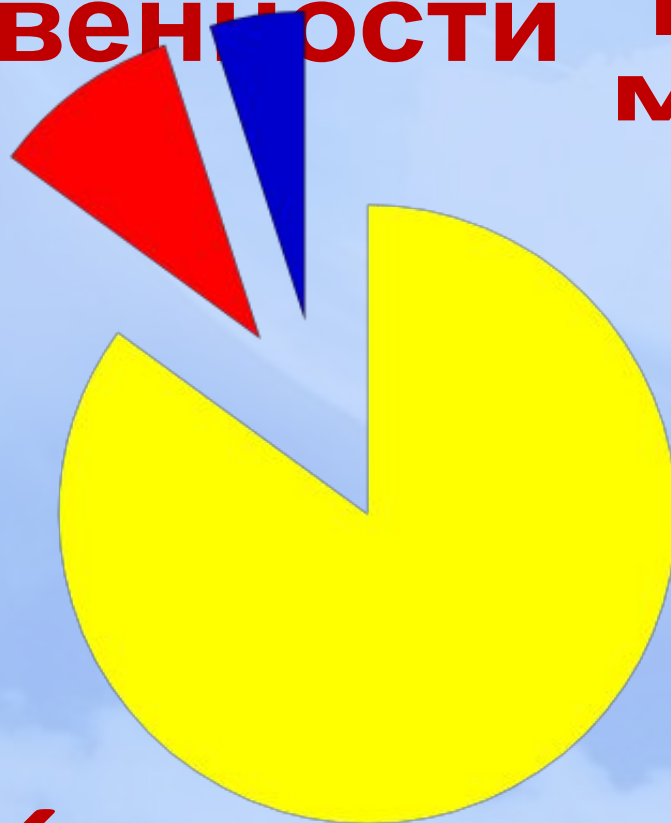
Экология



**Психологическое
состояние**

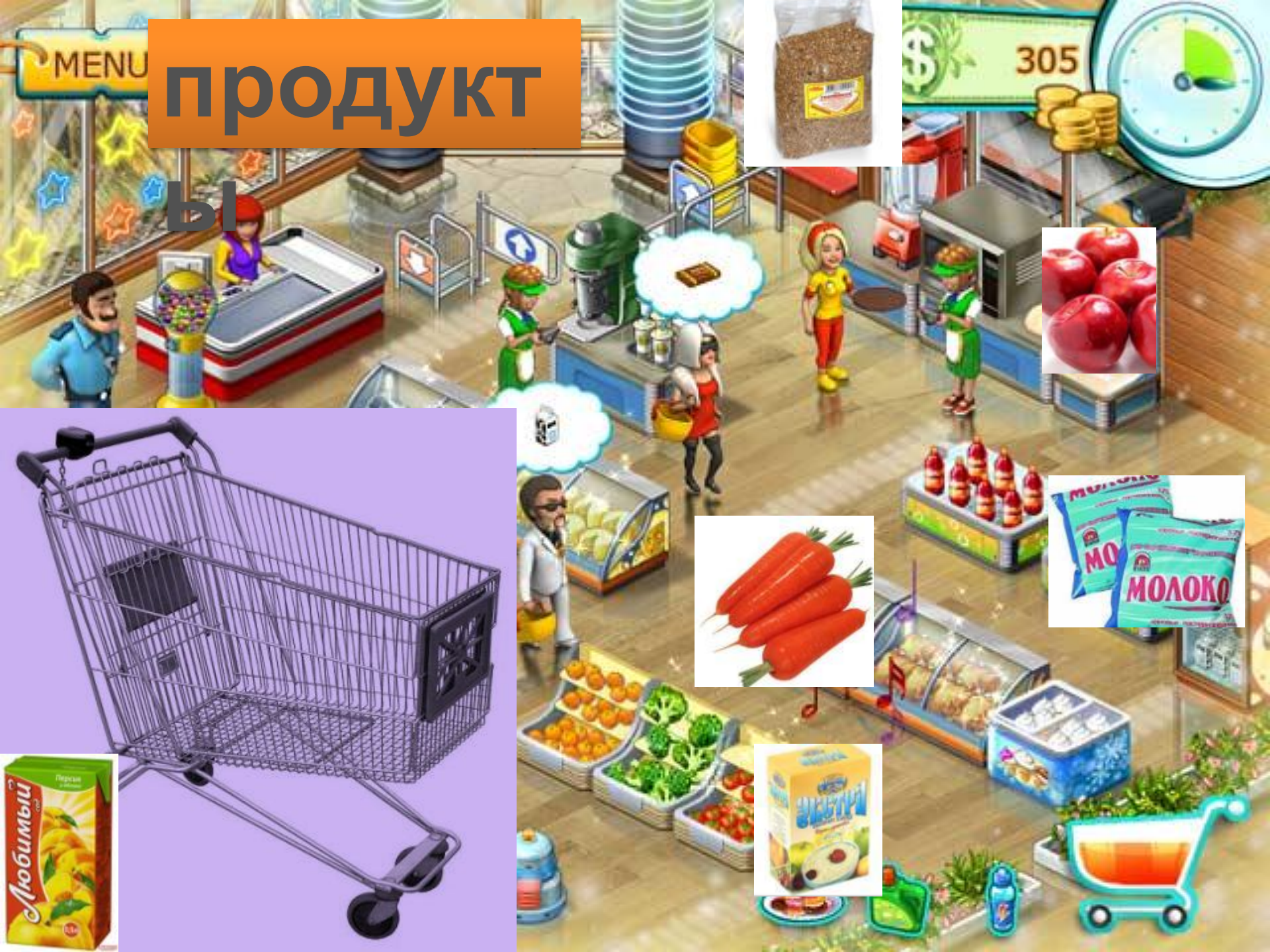
**10% от
наследственности**

**5% от
работы
медиков**



**85% от самого
человека**

продукты

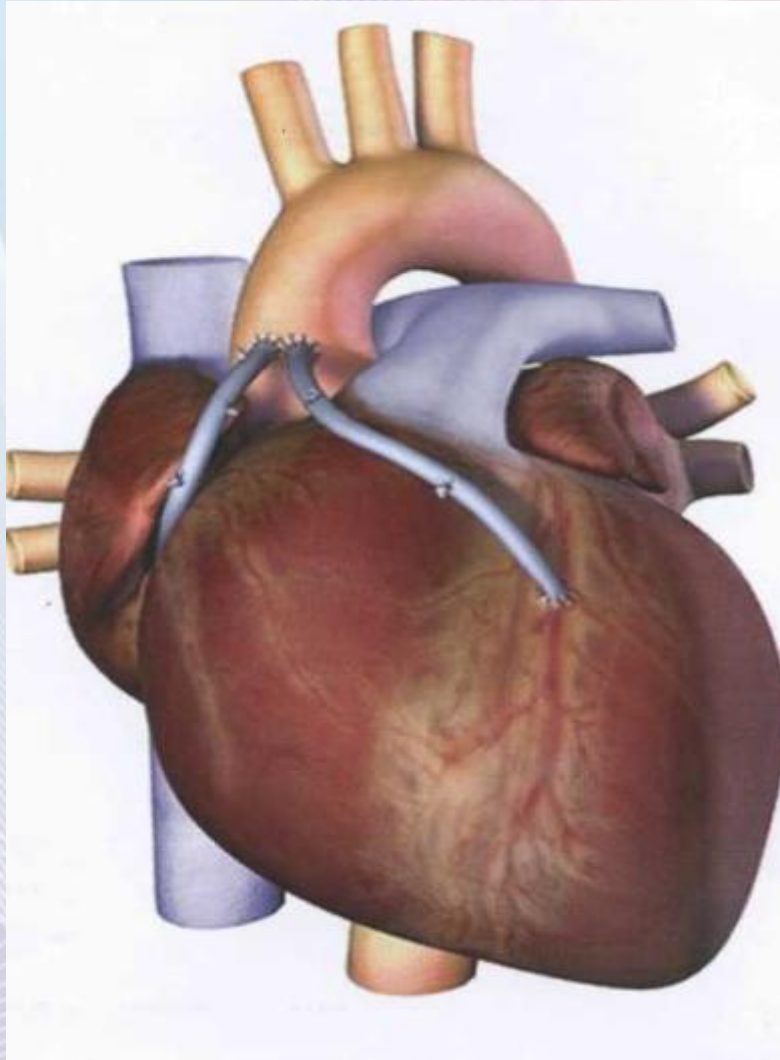


Зарядка для ума

"горячий"

сердц

е



Зарядка для ума

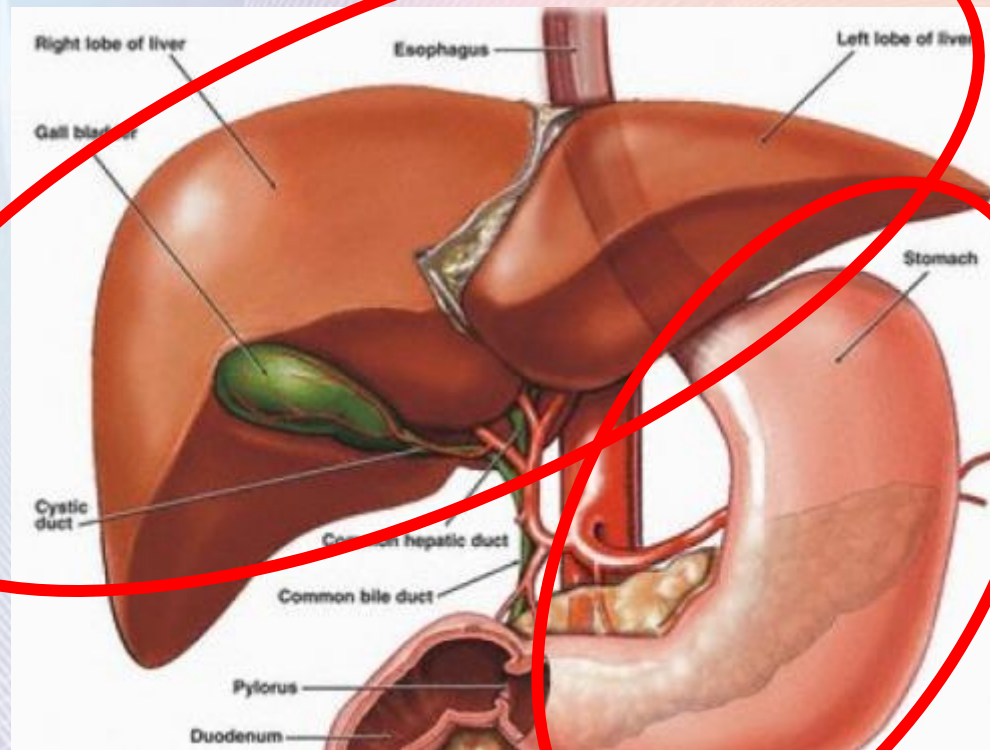


легки

**ОЛОВНО
Й**

МОЗГ

Зарядка для ума



печен

ь

желудо

к

Зарядка для ума



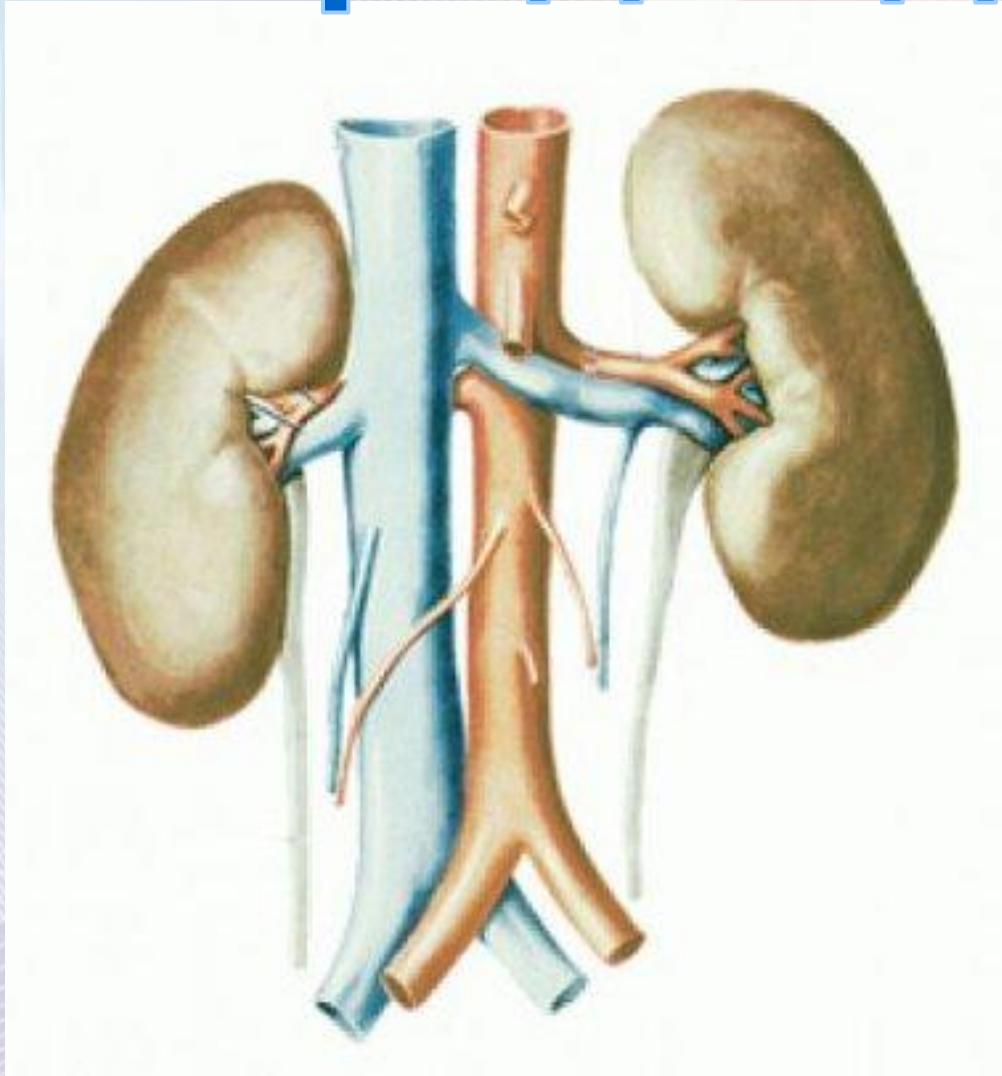
глаз

а

ПОЗВОНОЧН

ИК

Зарядка для ума



ПОЧК

И

**Оцени свой
организм**



Оценка состояния организма

Проба по Бутейко.

Оценка состояния:

задержка дыхания:

более 40 с. — здоров,

20—40 с — здоровье ослаблено,

менее 20 с — человек болен.

Оценка состояния организма

Оценка гибкости позвоночника

Оценка результатов

Если человек не может дотянуться до нулевой отметки, то гибкость имеет отрицательное значение.

Если достает до пола гибкость удовлетворительная, если ниже, то гибкость позвоночника отличная.

Оценка состояния организма

Проверка на равновесия (проба Ромберга)

Оценка результатов:

Хорошим считается результат, когда испытуемый сохраняет равновесие около 30 с.

глазами на время.

Оценка состояния организма

Оценка результатов:

При стандартной нагрузке результаты считаются хорошими, если после 20 приседаний частота сердечных сокращений увеличивается менее чем на $\frac{1}{3}$ от частоты в состоянии покоя и нормализуется не позже 3 минут после ее окончания.



Оценка образа жизни

Стрессовый контроль.

- ☐ Моя работа или занятия мне нравятся.
- ☐ Я легко отдыхаю и свободно выражаю свои чувства, я общительный
- ☐ У меня есть близкие друзья, родственники или другие люди, с которыми я могу говорить о личных проблемах и которых я могу при необходимости просить о помощи.
- ☐ Я легко преодолеваю жизненные проблемы
- ☐ Я участвую в общественной деятельности (например, в школьных или внешкольных организациях) или у меня есть любимое занятие (хобби).

Сумма:.....

Оценка образа жизни

От 8 до 10 очков. Блестяще! Ваши ответы показывают, что вы осознаете важность правильного образа жизни.

От 6 до 8 очков. Ваши привычки приемлемы, но их можно и улучшить. Посмотрите ещё раз на те вопросы, где у вас стоят ответы «иногда» или «никогда».

От 3 до 5 очков. Ваше здоровье в опасности! Наверное, вам необходимо больше знать об опасности, с которой вы сталкиваетесь, и о необходимости изменения своего поведения.

От 0 до 2 очков. Конечно, вы достаточно знаете о своём здоровье и без этого теста, но ваши ответы показывают, что вы подвергаете своё здоровье серьёзной и ненужной опасности



я выбираю

...

Хорошее здоровье – это образ жизни, это СТИЛЬ

ЖИЗНЬ

е сам



Твое здоровье – в твоих руках

ИСТОЧНИКИ

- Заикина Е.А. Самодиагностика состояния здоровья // Биология. Издательский дом «Первое сентября». – 2006. – №19. – с. 10-13
- Добротворский И. Как развить свои физические возможности // Воспитание школьников. – 2006. – № 4. – с. 52-56
- Колесов Д. В. Валеология – новое направление в педагогических науках // Биология в школе. – 1997. – №2. – с. 15-19
- внутренние органы человека http://www.biocenter.ru/images/pic_pechen.jpg
- сердце человека <http://www.dir.antula.ru/images/heart-anatomy.jpg>
- головной мозг <http://clipartfat.narod.ru/ana/AA000002.jpg>
- почки http://uainfo.org/uploads/posts/2011-06/1307950219_8-popup-low.jpg
- «ученый» <http://niavi.ru/imgi/69211013.jpg>