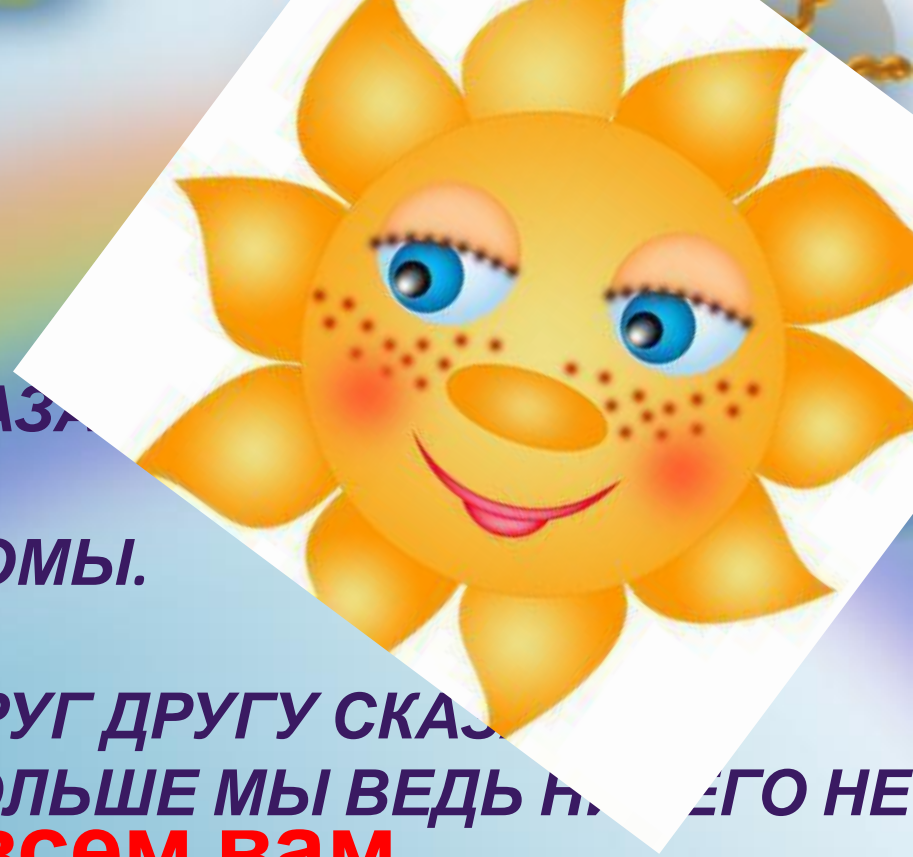




**Тема урока**  
**«Твое здоровье – в твоих**  
**руках»**

**Преподаватель Короткова Л.В.**





- 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**

**желаю**

**Здоровья**

**!**

ОТЧЕГО ЖЕ НА КАПЕЛЬКУ СОЛНЦА ПРИБАВИЛОСЬ В  
МИРЕ?  
ОТЧЕГО ЖЕ НА КАПЕЛЬКУ СЧАСТЬЯ ПРИБАВИЛОСЬ В  
МИРЕ?  
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

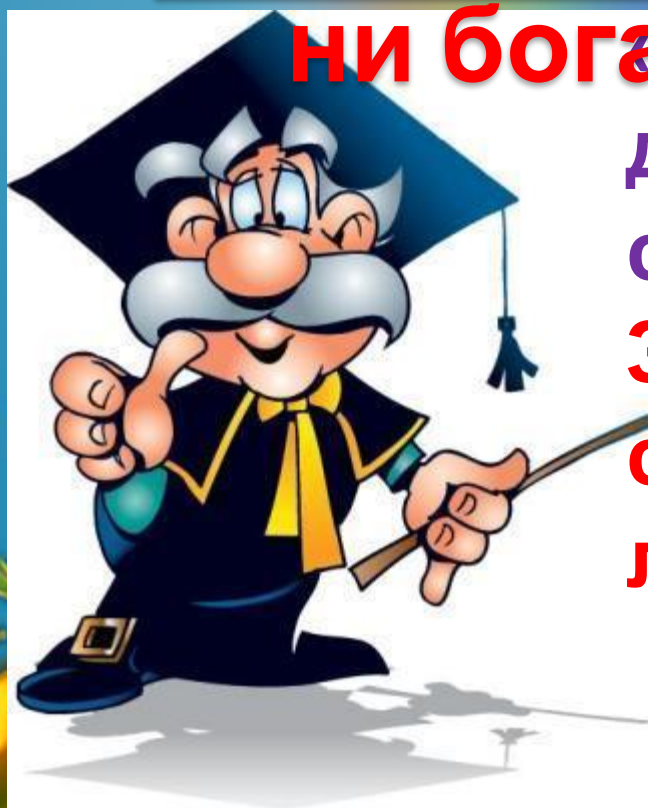
бог

**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

Счаст

расот

а

Уче

Спо

т

Семь

Благополуч

я

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**



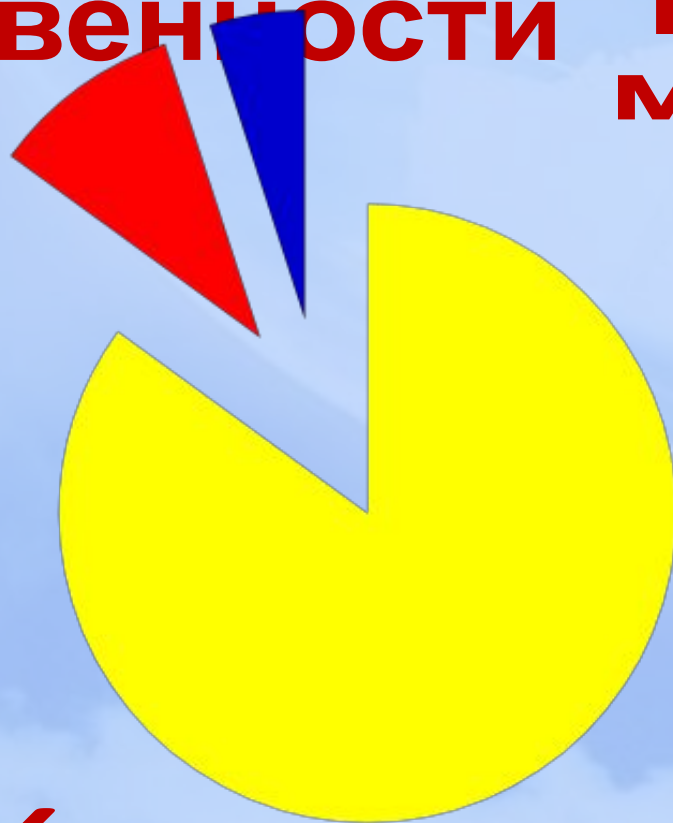
**Экология**



**Психологическое  
состояние**

**10% от  
наследственности**

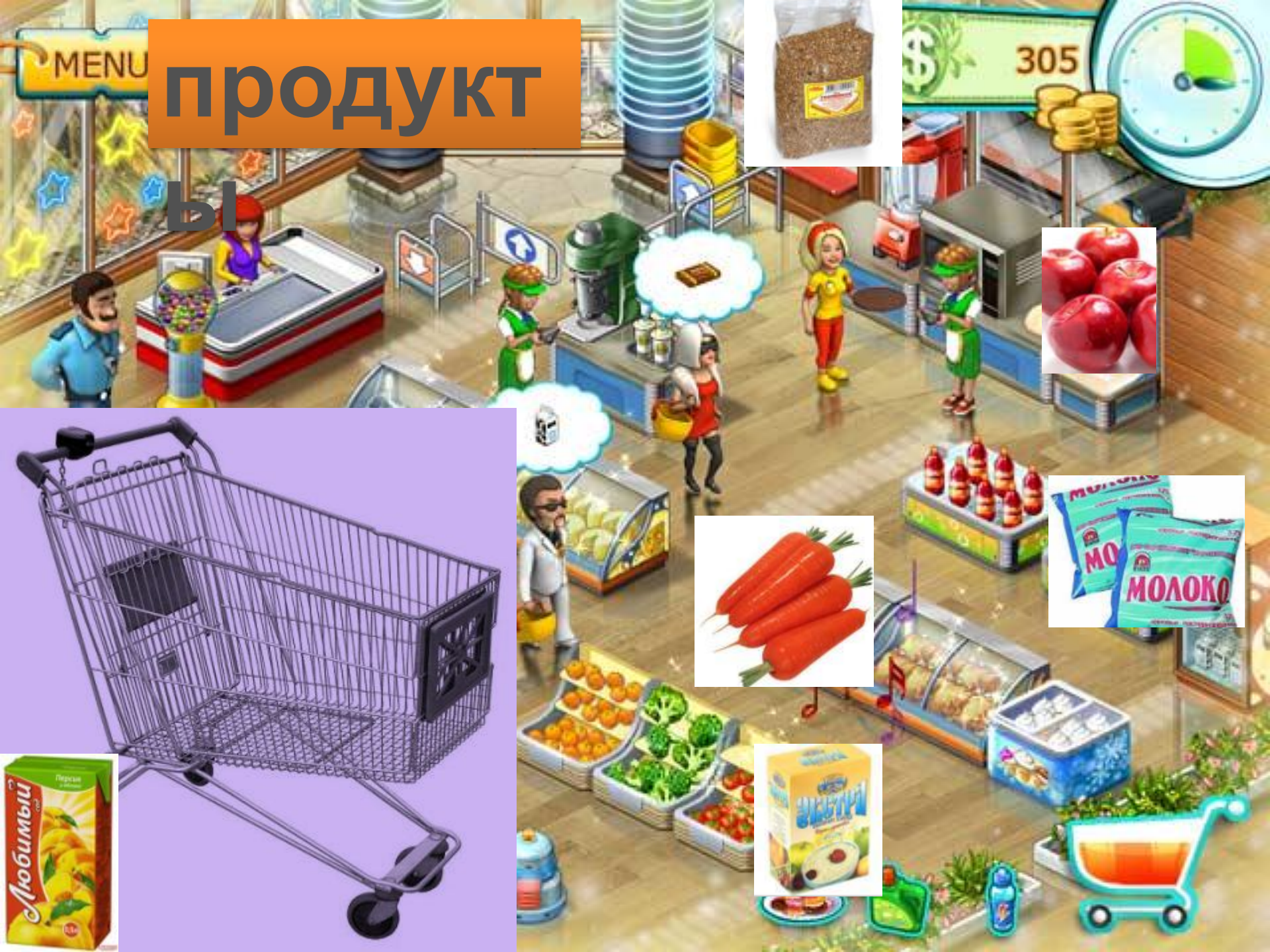
**5% от  
работы  
медиков**



**85% от самого  
человека**



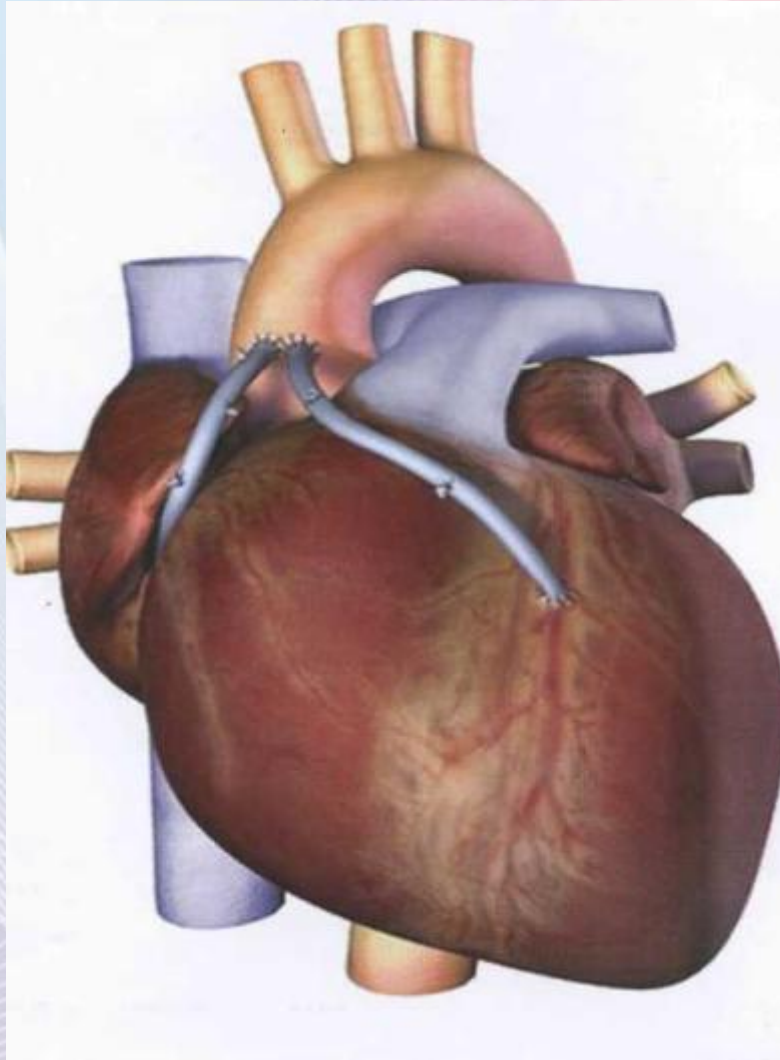
# продукты





# Зарядка для ума

"горячий"



сердц

е



# Зарядка для ума



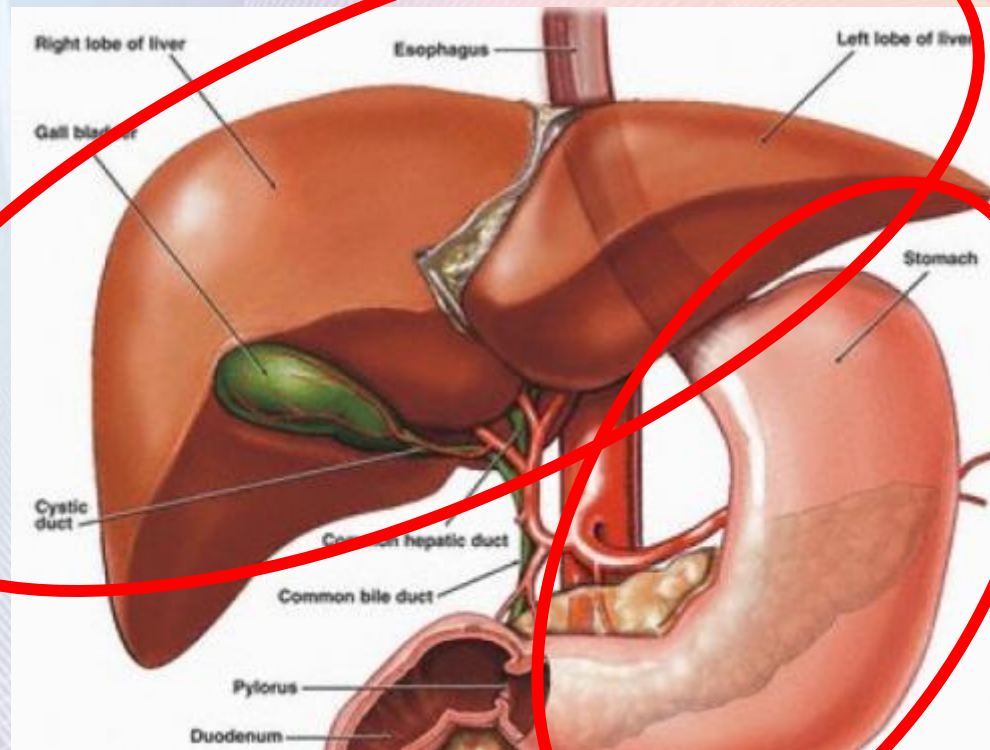
**легки**

**ОЛОВНО  
Й**

**МОЗГ**



# Зарядка для ума



**печен**

**ь**

**желудо**

**к**

# Зарядка для ума



**глаз**

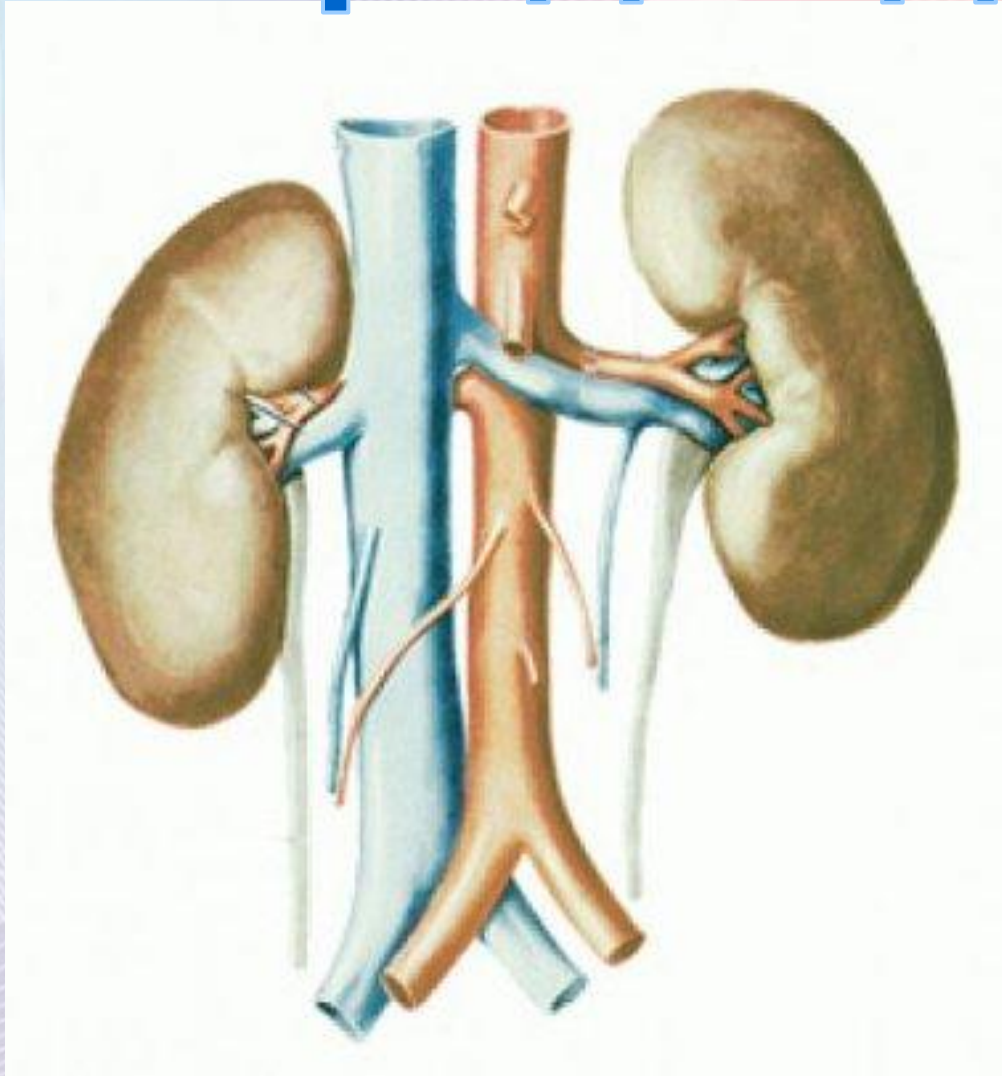
**а**

**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



A hand is shown holding a vibrant rainbow that arches over a calm lake. Several birds are depicted in flight above the rainbow. The entire scene is set against a cosmic background of green and blue nebulae and star trails. The Russian text "Я ВЫБИРАЮ" is overlaid in the center in a bold red font, with a small speaker icon above it. Below the text are three red dots.

 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](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](http://uainfo.org/uploads/posts/2011-06/1307950219_8-popup-low.jpg)
- «ученый» <http://niavi.ru/imgi/69211013.jpg>