



# ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ УРОКОВ БИОЛОГИИ

Здоровье - это еще не все, но без  
здоровья все остальное - ничто.

# . Валеология - наука о здоровье .

- Здоровье - это состояние полного физического, духовного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недостатков.  
Составляющие здоровья:  
Соматическое и физическое здоровье - я могу.  
Психическое здоровье - я хочу.  
Эмоциональное здоровье - я должен.

# 8 класс . Анатомия человека. Строение ротовой полости.

“Красивая улыбка - залог успеха в жизни”

Д. Карнеги

- 1.Нарушения питания.
- 2.Нарушение ритма жизни.
- 3.Неудовлетворительный уровень гигиенического ухода за полостью рта.
- 4.Незагартованість организма.
- 5.Половое созревание.
- 6.Болезни.
- 7.Интинсивный физическое развитие

# Памятка “Выбор зубной пасты и зубной щетки”.



Эффективная зубная паста:

Содержит Фтор, который делает эмаль более прочной и устойчивой к действию кислот, способствует поступлению из слюны в эмаль Кальция и Фосфора, образует неблагоприятную для микроорганизмов среду;

- быстро устраняет зубной налет, не повреждая эмаль;
- имеет хорошую моющую действие, хорошо пенится;
- имеет хорошую моющую действие, хорошо пенится;
- имеет приятный запах и вкус.

Эффективная зубная щетка:

- имеет безопасную головку.

Специальное разностороннее закрепления щетинок.

- универсально подстриженные щетинки.
- индикатор дозирования зубной пасты

Очиститель языка.

- удобная ручка и привлекательный внешний вид

9 класс. Биология человека. Сон.  
Смена активности и отдыха.  
Усталость и переутомление

- Рациональное использование своего времени с учетом индивидуальных особенностей (тест "Совы или жаворонки")
- Режим дня
- Профилактика дефицита сна

# 9 класс. Половое созревание.

“Внешность - это характер человека, или его отсутствие. Некрасивых женщин не существует - есть те, которые не хотят быть красивыми.”  
Французская мудрость.

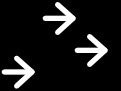
.Во время полового созревания у большинства подростков возникают проблемы с внешним видом, так называемые проблемы с кожей - угревая сыпь и воспалительные процессы.

Гигиенические и профилактические средства ухода за кожей в этот период.

Составление сборника рецептов народной медицины по уходу за кожей.

Личная гигиена кожи тела.

# 11 класс. Генетическая теория наследственности. Мутации. Общая биология.



Сегодняшние ученики - будущие родители!


Они должны знать, что на формирование ребенка, в состоянии эмбриона, влияет много факторов:

- Образ жизни родителей.
- Факторы окружающей среды.
- Питание.
- Правила приема лекарственных средств.  
(ацетилсалициловая кислота, антибиотики и др.)
- Неправильное употребление лекарств может привести к нарушению развития эмбриона - мутаций, болезней.
- Эмоциональное и психическое состояние родителей

Залогом здоровья будущего ребенка являются здоровые родители.

- ..Ученики должны уже сейчас :
  - 1.Знать и придерживаться гигиенических норм и навыков.
  2. Достаточно двигаться.
  3. Правильно питаться.
  4. Избегать стрессовых ситуаций.
  5. Отказаться от вредных привычек.





Формула здоровья наших предков: « Держи голову в холоде, живот - в голоде, а ноги - в тепле! »