



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.

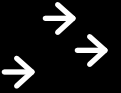
.Во время полового созревания у большинства подростков возникают проблемы с внешним видом, так называемые проблемы с кожей - угревая сыпь и воспалительные процессы.

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! »