

12.12.15

# **Здоровый образ жизни и его составляющие**

Цель: обобщить полученные знания о правилах личной гигиены и здорового образа жизни

***Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов.***

Оценить по 5-бальной шкале 3 критерия

**Самочувствие**

**Работоспособность**

**Настроение**

Полученные результаты сложить и разделить на 3.

Из ответа вычесть 1 балл, в случае если за предыдущий год вы 4 раза или больше болели.

Если вы получили «5» -  
рекомендуется продолжить вести  
прежний образ жизни.

Если вы получили «4» и ниже –  
необходимо проанализировать свой  
образ жизни и определить степень его  
влияния на состояние здоровья.

# Правила здоровья

- Заниматься физической культурой 3-5 раз в неделю на свежем воздухе.
- Не переедать и не голодать. Лучше питаться часто и понемногу.
- Знать и соблюдать правила общения. Найти способ от стрессового состояния.
- Стараться соблюдать режим дня.
- Ежегодно закаливаться.
- Не курить, не употреблять спиртных напитков, не принимать наркотики.

# Тест «Мое долголетие »

**Возьмем число 72.**

**Из него нужно будет вычитать  
или  
прибавлять к нему набранные  
в результате твоих ответов  
очки.**

1. Если ты мужчина, вычти из **72** - **3**, а если женщина, прибавь **+ 4**, т.к. женщины в среднем живут на **7** лет дольше мужчин.
2. Если ты живешь в городе с населением более **1** млн. человек, вычти **2** года.
3. Если ты планируешь в будущем заниматься умственным трудом, отними **3**, если физическим - прибавь **3**.
4. Если занимаешься спортом пять раз в неделю не менее **30** мин, прибавь **4**, если **2-3** раза - прибавь **2** года.
5. Если ты в будущем собираешься вступить в брак, добавь **5** лет, если нет - то вычти **по одному** году за каждые **10** лет холостой жизни, начиная с **25-** летнего возраста.

- 6. Если ты постоянно спишь более 10 ч, вычти 4 года, если по 7-8 часов - ничего не вычитай.
- 7. Если ты плохо спишь, отними 3 года. Накопившаяся усталость, как и слишком продолжительный сон,- признаки плохого кровообращения.
- 8. Если ты нервный, вспыльчивый, агрессивный человек, отними 3 года, если спокойный, уравновешенный,- добавь
- 9. Если ты счастлив, добавь 1 год, если несчастлив, отними 2.
- 10. Если собираешься получить среднее образование, добавь 1 год, если высшее - добавь 2.

- 11. Если кто-то из твоих бабушек или дедушек дожил до 85 лет, прибавь 2 года, если кто-то из них скоропостижно скончался (от инсульта, инфаркта, и т.д.), не дожив до 50 лет, отними сразу 4 года.
- 12. Если кто-то из твоих родственников, не дожив до 50 лет, умер от инфаркта, рака и т.д., отними- 3 года.
- 13. Если ты выкуриваешь больше трех пачек сигарет в день, отними 8 лет, если одну пачку в день, отними 6 лет, если меньше пачки – 3 года.
- 14. Если каждый день ты выпиваешь, хоть каплю спиртного, вычти 1 год.
- 15. Если твой вес превышает нормальный для твоего возраста и роста на 20 кг, вычти 8 лет, если на 15- 20- то 4 года, если на 5-15- вычти 2 года.

*Факторы,  
влияющие на здоровье человека:*

Окружающая среда – 20%

Наследственность – 20%

Медицина – 10%

Инд. образ жизни – 50%

# Упражнение « Те, кто...»

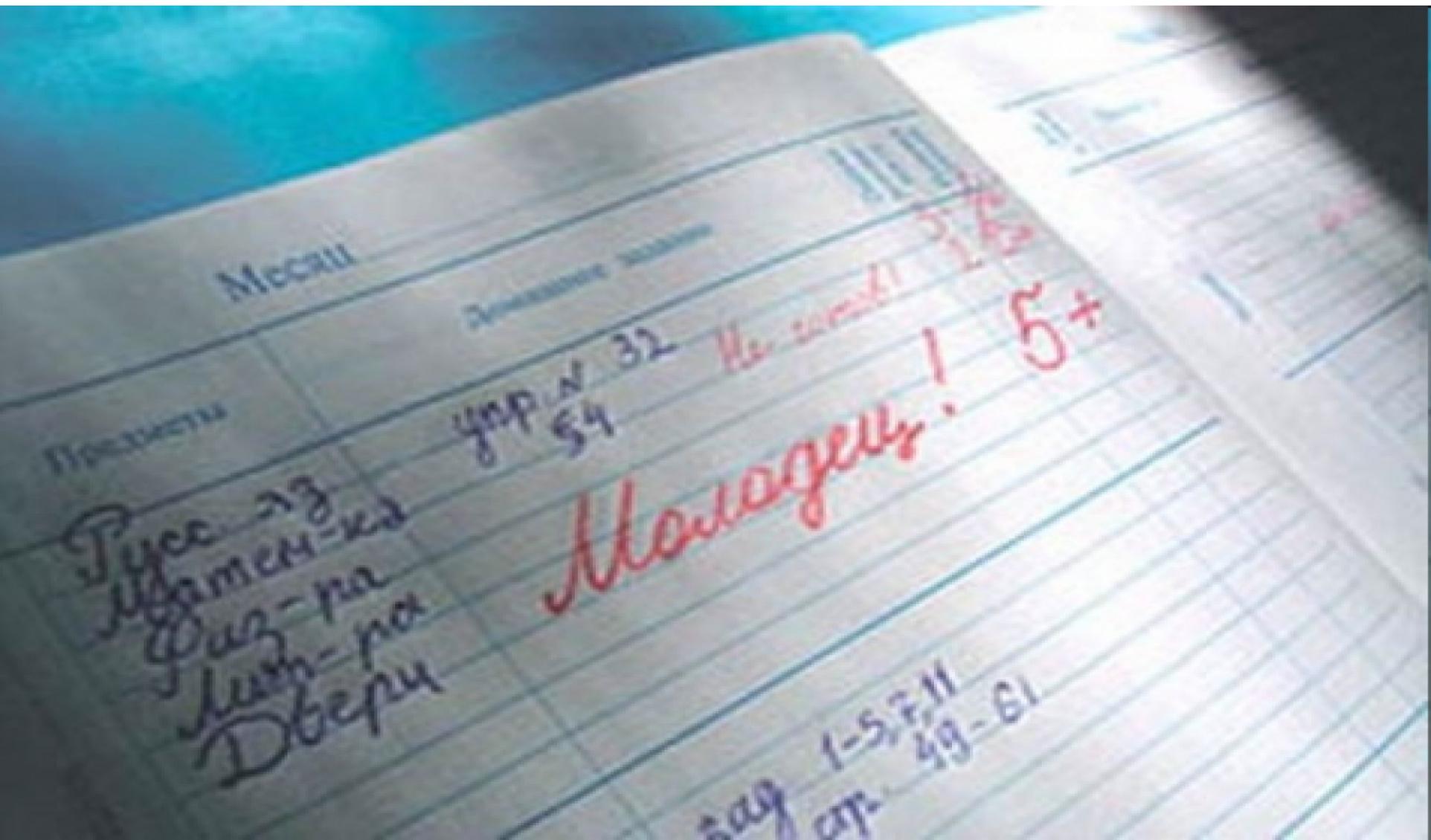
Кто с утра не успел позавтракать?



Кто сделал зарядку?



# Кто забыл дома дневник?



Кто моет руки, придя с улицы, перед едой?



Кто любит каникулы?

КАНИКУЛЫ



ЛИЦЕЙ 488

Кто хочет быть здоровым?

**В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ!**

A man in a white tank top and black shorts is running on a beach. The background shows a sunset over the ocean with mountains in the distance. The text "В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ!" is overlaid on the image.

Кто 2 раза в год посещает стоматолога?



1 группа – стоматологи

2 группа – диетологи

3 группа – инфекционисты

# Проект

Я выбираю здоровье!

Я желаю  
всем...

Что узнали сегодня нового?

Что узнали интересного?

Что на уроке было главным?