

Тема урока:

«Болезни цивилизации»

Какие болезни принесла нам цивилизация?

● «Болезнями цивилизации»

- называют те болезни, которые возникли в результате негативного влияния промышленной и научно-технической революции на окружающую среду и самого человека.

ГИПОДИНАМИЯ

- Недостаточная двигательная активность
- Негативно влияет на кровообращение
- Опорно-двигательный аппарат, дыхание, пищеварение
- Вызывает развитие другой болезни – ожирения.



ОЖИРЕНИЕ

- В мире людей с лишним весом – 1 миллиард!!!
- Возникает из-за чрезмерного роста жировых клеток.
- Лишние килограммы вызывают отдышку, заставляют работать сердце с большой нагрузкой.

Продукты, вызывающие ожирение



АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- Сегодня аллергия на 3 месте после сердечнососудистых и онкологических заболеваний в мире.
- Возникают из-за загрязнения окружающей среды
- Неблагоприятных социальных условий
- Роста потребления различных лекарственных препаратов
- Использования средств дезинфекции и других химических веществ в быту.

**Все это – факторы риска, которые
приводят к ослабеванию нашей
иммунной системы.**



КУРЕНИЕ И РАК

- 90% рак легких – следствие курения.
- Наблюдается затрудненное дыхание, одышка, слабость.
- Никотин – сильный яд для сосудов и сердца.
- Курение – одна из основных причин заболеваний кровеносных сосудов голени и стопы.



АСТЕНОПИЯ

- Зрительное утомление, возникающее после длительной работы за компьютером.



Правила работы за компьютером

Компьютер оказывает вредное влияние на:
органы зрения, слуха, опорно-двигательный аппарат, осанку.

Длительность занятий непосредственно с компьютером
не должна превышать:

- ❖ для учащихся I класса - 10 минут;
- ❖ для учащихся II - V классов - 15 минут;
- ❖ для учащихся VI - VII классов - 20 минут;
- ❖ для учащихся VIII - IX классов - 25 минут;
- ❖ для учащихся X - XI классов на первом часу
учебных занятий - 30 минут,
- ❖ на втором – 20 минут.