

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Тема урока. Основные понятия
о здоровье и здоровом образе жизни**

**МОУ Самарская СОШ
Куркинский район
Тульская область
Преподаватель ОБЖ А.В. Орлов**

**ЗДОРОВЬЕ - это бесценный дар,
который дан человеку самой природой**

**ЗДОРОВЬЕ - состояние полного
физического, духовного и социального
благополучия, а не только отсутствие
болезней и физических дефектов**

(Устав Всемирной организации здравоохранения)

Компоненты здоровья



ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ЭТО ЗДОРОВЬЕ ЕГО ТЕЛА

Зависит от:

- **двигательной активности;**
- **рационального питания;**
- **соблюдения правил личной гигиены;**
- **безопасного поведения в повседневной жизни;**
- **оптимального сочетания умственного и
физического труда;**
- **умения отдыхать.**

ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

это здоровье его разума

Зависит от:

- системы его мышления;**
- отношения к окружающему миру и ориентации в этом мире;**
- умения определить свое положение в окружающей среде;**
- отношения к людям, вещам, знаниям.**

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ЗДОРОВЬЯ

- наличие или отсутствие на момент обследования хронических заболеваний;
- уровень достигнутого физического и нервно-психического развития;
- состояние основных систем организма - дыхательной, сердечно-сосудистой, выделительной, нервной;
- степень сопротивляемости организма внешним воздействиям.

ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ

- I. Дети, не имеющие хронических заболеваний, редко болеющие и имеющие нормальное физическое и нервно-психическое развитие**
- II. Дети, не имеющие хронических заболеваний, но имеющие некоторые отклонения в физическом развитии, часто болеющие - 4 раза в год, или длительно болеющие - более 25 дней по одному заболеванию;**
- III. Дети, имеющие хронические заболевания с редкими обострениями;**
- IV. Дети с хроническими заболеваниями, врожденными пороками развития с нарушениями общего состояния, с затяжным периодом выздоровления;**
- V. Дети с тяжелыми хроническими заболеваниями и со сниженными функциональными возможностями.**

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

- биологические факторы - 20%;**
- окружающая среда - 20%;**
- индивидуальный образ жизни - 50%;**
- служба здоровья - 10%.**

- 1. Факторы риска естественной природной среды;**
- 2. Факторы риска антропогенной, техногенной среды, нарушение экологического равновесия;**
- 3. Факторы риска, связанные с урбанизацией;**
- 4. Факторы риска, связанные с производственной средой;**
- 5. Факторы риска микросоциальной среды;**
- 6. Генетические факторы риска;**
- 7. Факторы риска, зависящие от образа жизни;**

Оцените состояние вашего здоровья по пятибалльной системе:

Количество баллов

- самочувствие -
- работоспособность -
- настроение -

Рассчитайте среднюю оценку. Если вы за последний год болели 4 раза или больше, уменьшите полученную цифру на 1 балл.

Если вы оценили свое здоровье на 5 баллов, постарайтесь не терять достигнутого уровня. Если оценка ниже 5 баллов, ищите причину отклонений в здоровье.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**индивидуальная система поведения
человека, направленная на
сохранение и укрепление человека**

Основные элементы жизнедеятельности человека, рациональное сочетание которых обеспечивает высокое качество жизни

Двигательная активность

| СУТОЧНАЯ НОРМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ | Возраст, лет | Пол | Количество шагов, тыс. | Условный километраж | Продолжительность двигательного компонента (ч) |
|--|--------------|----------|------------------------|---------------------|--|
| | 8–10 | оба пола | 15–20 | 7,5–10,0 | 3,0–3,6 |
| | 11–14 | оба пола | 20–25 | 12,0–17,0 | 3,6–4,8 |
| | 15–17 | юноши | 25–30 | 18,0–23,0 | 4,8–5,8 |
| | | девушки | 20–25 | 15,0–20,0 | 3,6–4,8 |

| ДВИЖЕНИЕ |  | РЕЗКО ПОВЫШАЕТ ПОТРЕБНОСТЬ ОРГАНИЗМА В КИСЛОРОДЕ, ДАЕТ ЗАМЕТНЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ |  |
|----------|--|--|--|
| | | | |

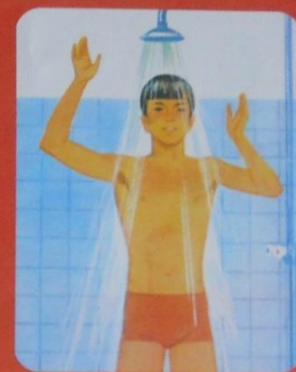
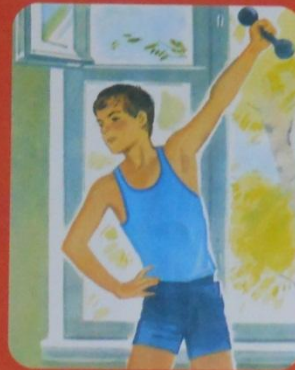
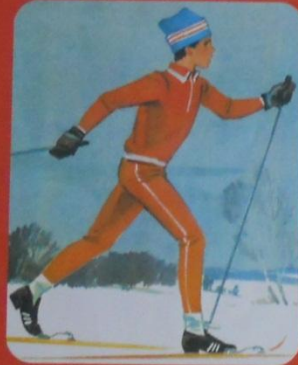
| СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ |  | УКРЕПЛЯЮТ ЗДОРОВЬЕ, ДЕЛАЮТ ЧЕЛОВЕКА ЗАКАЛЕННЫМ, СПОСОБНЫМ ВЫДЕРЖИВАТЬ РАЗЛИЧНЫЕ НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ |  |
|-----------------|---|---|---|
| | | | |

Закаливание

СОЛНЦЕМ,
ВОЗДУХОМ, ВОДОЙ



СПЕЦИАЛЬНЫМИ
УПРАЖНЕНИЯМИ



ПРИНЦИПЫ
ЗАКАЛИВАНИЯ



ПОСТЕПЕННОСТЬ,
СИСТЕМАТИЧНОСТЬ,
КОМПЛЕКСНОСТЬ,
КОНТРОЛЬ
ЗА СОСТОЯНИЕМ
ЗДОРОВЬЯ



Рациональное питание

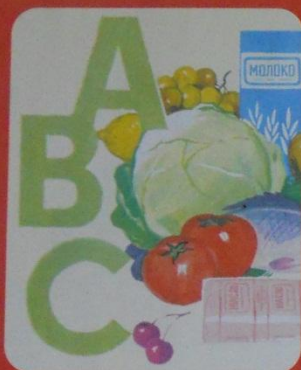
РЕГУЛЯРНОЕ
ПИТАНИЕ



ПРИНИМАТЬ
ПИЩУ
РЕКОМЕНДУЕТСЯ
4-5 РАЗ
В СУТКИ



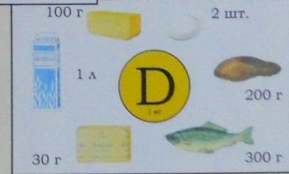
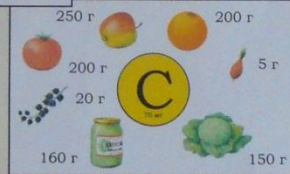
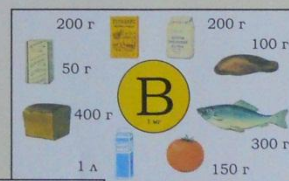
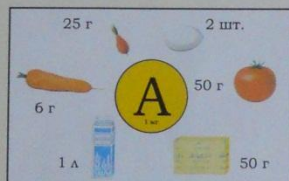
ОСНОВНЫЕ
ПИТАТЕЛЬНЫЕ
ВЕЩЕСТВА



БЕЛКИ,
ЖИРЫ,
УГЛЕВОДЫ,
МИНЕРАЛЬНЫЕ
СОЛИ,
ВИТАМИНЫ

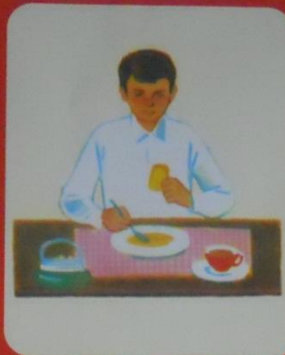


СУТОЧНАЯ
ПОТРЕБНОСТЬ
В ВИТАМИНАХ



Режим труда и отдыха

7.00-13.30



13.30-18.30

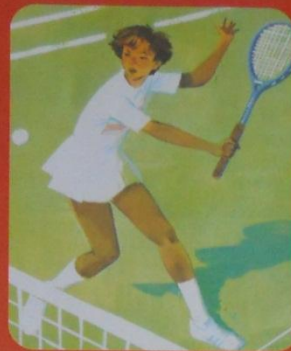


18.30-22.00

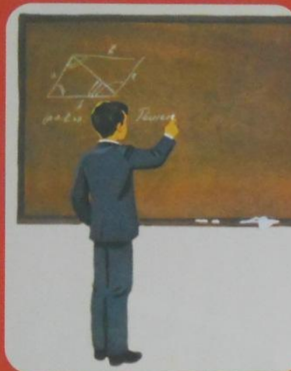


Гигиена

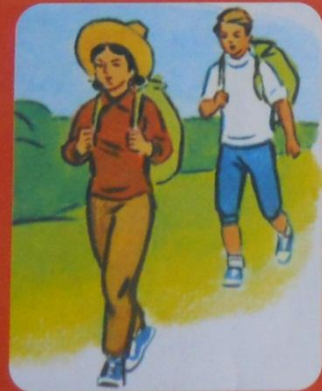
ОДЕЖДА
ПО СЕЗОНУ



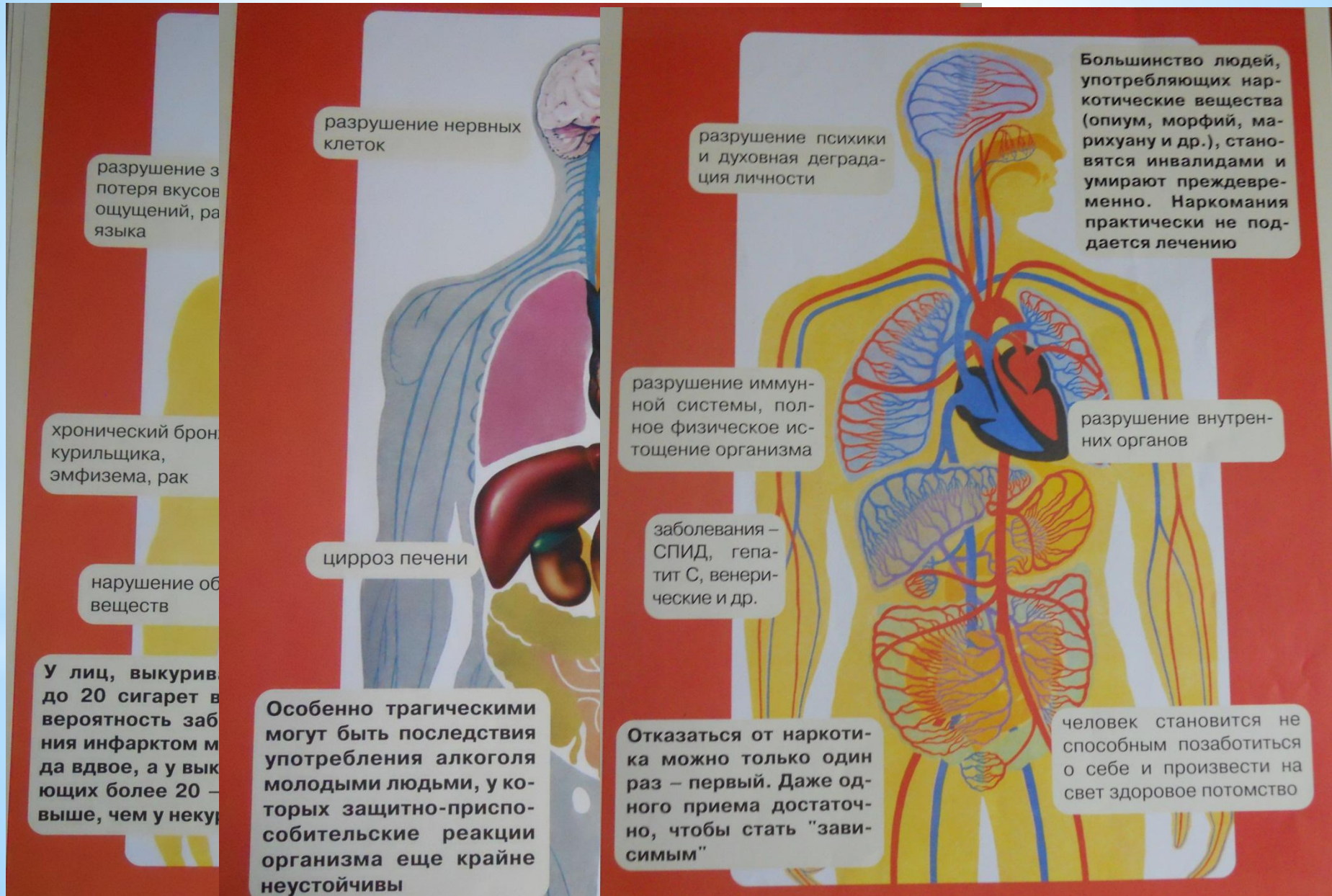
В ЗАВИСИМОСТИ
ОТ ВИДА
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



УДОБНАЯ
ОДЕЖДА



Отказ от вредных привычек



Комплекс рекомендаций по ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

1. Познай самого себя
2. Содержи свое тело в чистоте
3. Хорошо ешь
4. Играй с осторожностью
5. Заводи друзей
6. Содержи свой мир в чистоте
7. Научись говорить «нет»
8. Иммунизация

Правильно ли вы питаетесь? Существует несколько основных правил питания. Прочтите их и запишите свое отношение к ним в баллах: «да»

- 2 балла; «нет» - 0 баллов; «иногда» - 1 балл:

- пищу принимать 4 раза в день, в определенное часы, не чаще чем через 4 часа -

- пережевывать пищу медленно и тщательно -

- вечером не пить чай, кофе -

- сахар заменять медом, ягодами, фруктами -

- белый хлеб есть как можно реже -

- стараться обходиться без соли -

- воду пить небольшими порциями -

пища должна быть свежеприготовленной -

- садиться за стол только тогда, когда хочется есть -

Подсчитайте сумму набранных баллов:

17-18 баллов - «отлично»

15-16 баллов - «хорошо»

13-14 баллов - «удовлетворительно»

12 баллов и меньше - «плохо»

Если вы набрали неудовлетворительное количество баллов, постарайтесь уже сейчас исправлять положение, не ставьте свое здоровье под угрозу.