

Тема урока:

Факторы, влияющие на
продолжительность жизни.

учитель: Е.Е.Лапшина

Что такое - здоровье???

Здоровье – это состояние полного

- Психического
- Физического
- Социального

благополучия, а не только отсутствие болезни.



здоровье



Психическое
(состояние психики,
головного мозга)

физическое
(органы и системы
организма)

социальное
(здоровье,
которое зависит от
общества и влияет на
общество).

Здоровье на 100% состоит:



Как вы понимаете – «ОБРАЗ ЖИЗНИ?»

- **Принцип здорового образа жизни:**
 - Режим дня
 - Питание
 - Гигиена
 - Спорт
 - Закаливание организма
 - Взаимоотношения с людьми
- **Принцип не здорового образа жизни:**
 - Вредные привычки
 - Конфликтные отношения с окружающими
 - Стрессы
 - Безкультурное поведение



ТРУД -



- Труд – это различная и полезная деятельность человека, направленная на достижение определенного результата, образ которого складывается в голове человека заранее – как идеальная цель.

Схема деятельности:

цель → действие → результат

(рефлексия – размышление над собственными действиями).

Задание: пример по этой схеме.

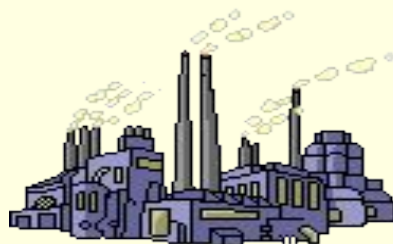
Практически все профессии предъявляют свои требования к здоровью человека.

Выделяют четыре группы:

- ***двигательные***: координация движений, сила и мышечная выносливость;
- ***анализаторные***: зрение, слух, обоняние, осязание, вкус;
- ***нервно-психические***: сила, подвижность, уравновешенность нервной системы;
- ***интеллектуальные***: свойства мышления, внимания и памяти.

Условия труда – ВЛИЯЮТ ЛИ НА здоровье?

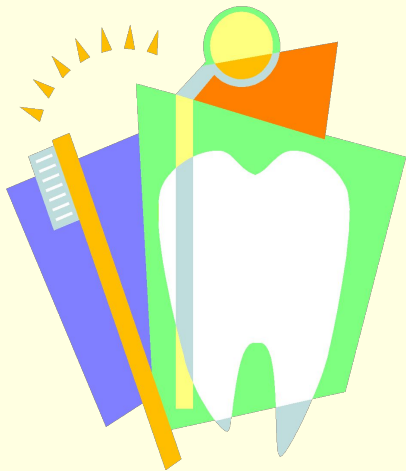
- Перечислить благоприятные условия труда:
 - Своевременные перерывы
 - Душ
 - Слаженность работы коллектива
 - Защитная одежда
- Перечислить неблагоприятные условия труда:
 - Метеоусловия
 - Влажность
 - Электромагнитное излучение
 - Промышленная пыль
 - Радиация и т.д.



Задание:



- Перечислить профессии с благоприятными условиями труда.



- Перечислить профессии с неблагоприятными условиями труда.



Сделаем вывод:



- Сильно влияет на организм окружающая нас среда и наша профессиональная деятельность!
- Нужно избегать неблагоприятных профессиональных воздействий!

Повторение пройденного материала:

- Что значит правильное питание?
- Что значит – «стресс»?
- Зачем нужна рефлексия?
- Зачем нужна защитная одежда во время работы?
- Зачем ставить **ЦЕЛЬ** при любой деятельности?



**Благодарю за работу
на уроке!**

