

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!**

