

**Интегрированный урок в 8
классе МБОУ «Лицей№5»
город Зарайск Московской
области**

**Преподаватели: учителя
технологии
Панина Е. В.
Панин В. Н.**

**Лучше быть
богатым и здоровым,
чем бедным и больным**

народная мудрость

Что лучше:

быть богатым и больным

ИЛИ

бедным, но здоровым?

Здоровый Образ Жизни



Понятие здорового образа жизни

Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов

17-20%

Внешняя
среда
и природно-
климатические
условия

8-10%

Генетическая
биология
человека

8-10%

Здорово-
охранение

ОТ ЧЕГО

ЗАВИСИТ

ЗДОРОВЬЕ

Образ жизни

(питание, условия труда,
материально-бытовые
условия)

45-55%

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Факторы, разрушающие здоровье.

- Неправильное питание
- Недостаточная двигательная активность
- Ослабление иммунитета
- Нарушение режима труда и отдыха
- Несоблюдение личной гигиены
- Плохая экология
- Стресс
- Нравственная распущенность
- Вредные привычки
- Несоблюдение мер безопасности



**Здоровый образ жизни -
это способ жизнедеятельности,
направленный на сохранение
и улучшение
здоровья человека.**

Основные компоненты здорового образа жизни

— рациональное питание: полноценное, сбалансированное по набору жизненно необходимых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы);

— оптимальный уровень двигательной активности, обеспечивающий суточную потребность организма в движении;

— закаливание, способствующее увеличению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды и заболеваниям;

— соблюдение режима труда и отдыха;

— личная гигиена;

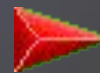


Основные компоненты здорового образа жизни

- экологически грамотное поведение;
- психическая и эмоциональная устойчивость;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков;
- безопасное поведение дома, на улице и в школе, позволяющее избежать травм и других повреждений.



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ОСНОВНОЙ КОМПОНЕНТ ЗОЖ



ПИТАНИЕ

- ❑ Заряжает энергией (углеводы, жиры)
- ❑ Удовлетворяет потребность растущего организма (белки)
- ❑ Поддерживает баланс (вода, витамины, минеральные вещества)
- ❑ Отвечает индивидуальным особенностям человека (переносимость, аллергические реакции)
- ❑ Способствует эмоциональному здоровью

Основные компоненты питания организма человека



БЕЛКИ

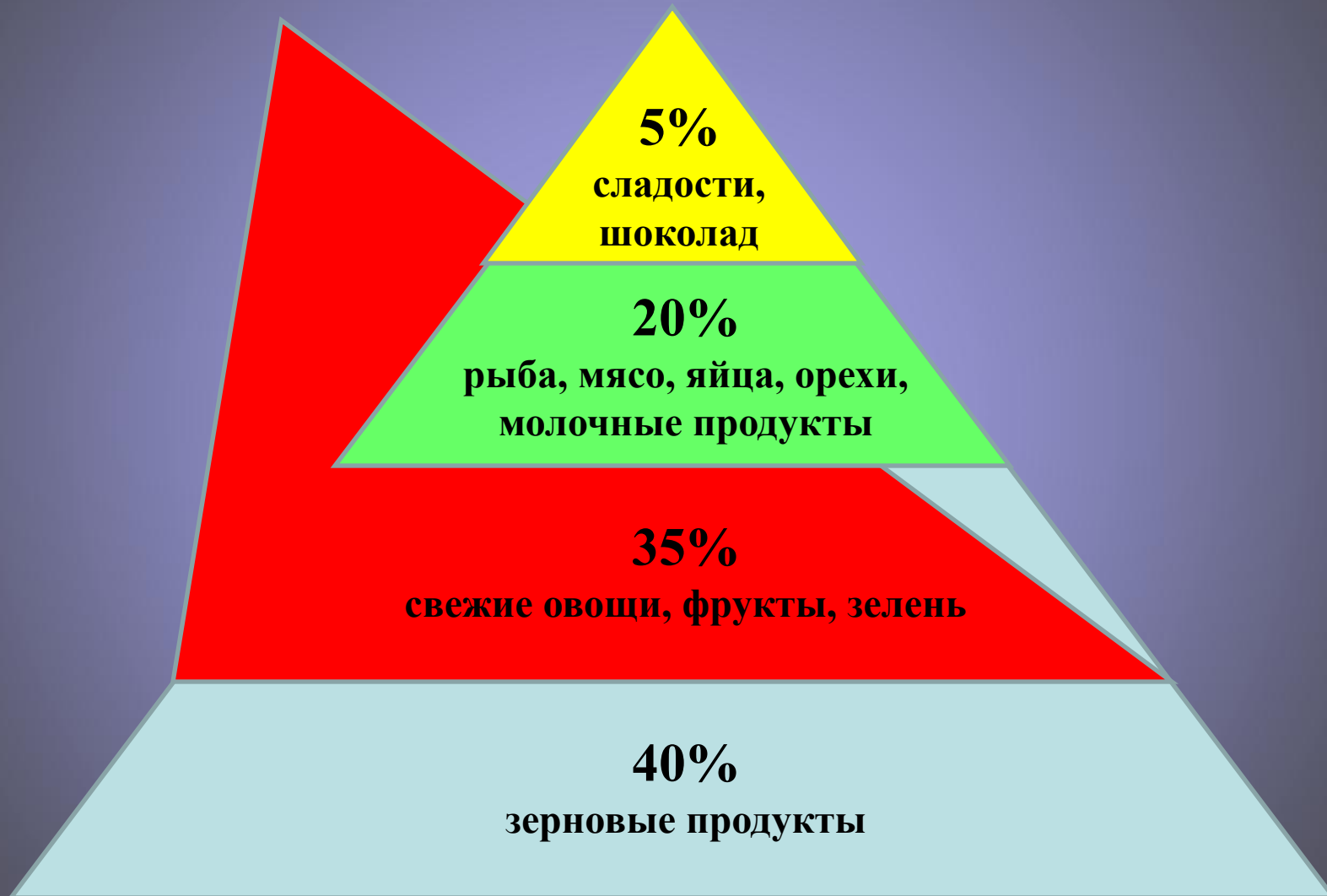
ЖИРЫ

УГЛЕВОДЫ

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

ВИТАМИНЫ

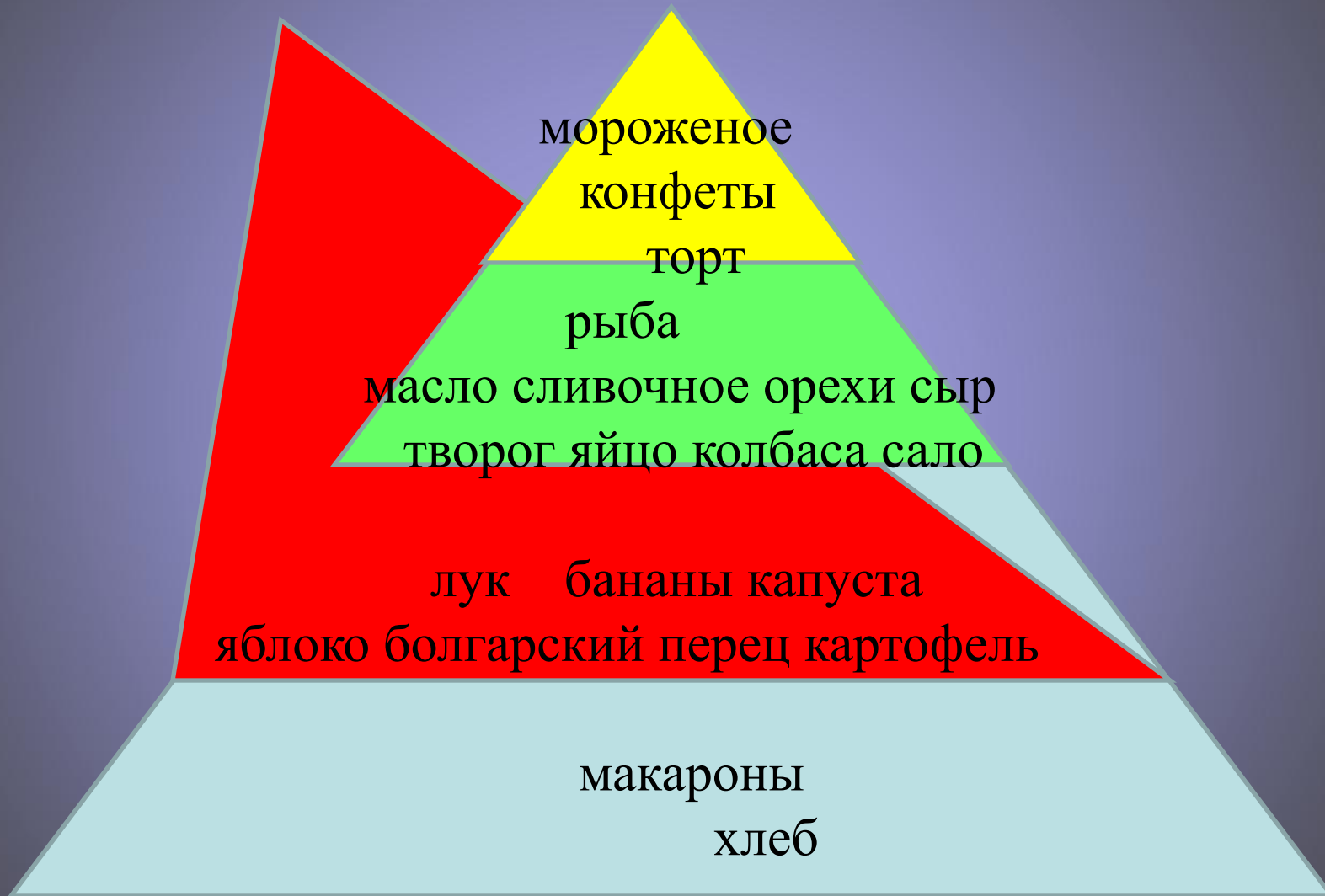
ПИРАМИДА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Задание:

Расположите набор продуктов в пирамиде питания:





мороженое
конфеты
торт

рыба
масло сливочное орехи сыр
творог яйцо колбаса сало

лук бананы капуста
яблоко болгарский перец картофель

макаронны
хлеб

- **1. КАК ЧАСТО В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?**

- а) три раза;
- б) два раза;
- в) один раз.

- **2. ВЫ ЗАВТРАКАЕТЕ:**

- а) каждое утро;
- б) один-два раза в неделю;
- в) очень редко, почти никогда.

- **3. ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ВАШ ЗАВТРАК?**

- а) из овсяной каши и какого-нибудь напитка;
- б) из жареной пищи;
- в) из одного только напитка.

- **4. ЧАСТО ЛИ ВЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПЕРЕКУСЫВАЕТЕ В ПРОМЕЖУТКАХ МЕЖДУ ЗАВТРАКОМ, ОБЕДОМ И УЖИНОМ?**

- а) никогда;
- б) один-два раза;
- в) три раза и больше.

- **5. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, САЛАТЫ?**

- а) три раза в день;
- б) три-четыре раза в неделю;

**Ничто не дается так дешево
и не ценится так дорого,
как здоровье**