

06.10.2022

Група 31

Біологія і екологія

Урок 7-8

## Тема 6. БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

. Ціль *освітня*: формувати поняття здоров'я, ознайомити з основними факторами, що зміцнюють і ослаблюють здоров'я людини; сформувати поняття про засади раціонального харчування; рухової активності, особистої і побутової гігієни, правильного відпочинку.

■ *розвивальна*: розвивати вміння логічно мислити, аналізувати та порівнювати вплив на здоров'я складових здорового способу життя навчити застосовувати на практиці науково обґрунтовані знання та правила особистої і громадської гігієни, зміцнення і загартовування свого організму.

■ *виховна*: виховувати прагнення до здорового способу життя; бажання стати фізично розвиненою, здоровою, здатною до будь-якої праці особистістю.

**Здоров'я** – це повне психічне та соціальне благополуччя, а не лише відсутність хвороб та фізичних вад організму.

**Гігіє'на** – розділ медицини, який вивчає вплив особистостей життя людини на її здоров'я і розробляє комплекс правил, дотримання яких дозволяє запобігти захворюванням людини.

**Раціональне харчування** - комплекс правил, які дозволяють людині отримувати в процесі харчування всі потрібні їй компоненти в оптимальній кількості.

Вчений І. П. Павлов стверджував: "Здоров'я – це безцінний дар природи, воно дається, на жаль, не навіки, його треба берегти. Але здоров'я людини багато в чому залежить від неї самої, від її способу життя, умов праці, харчування, її звичок..."

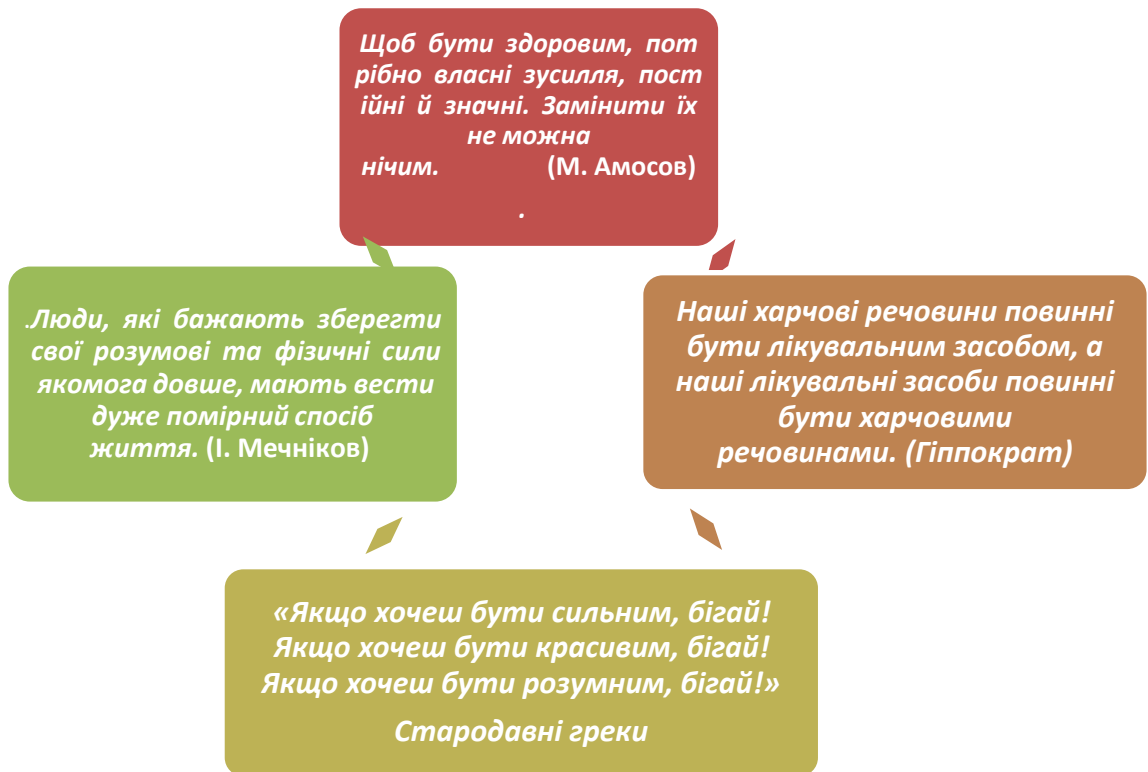
Матеріал до уроку

«14 фактів про здоров'я людини»  
<https://www.youtube.com/watch?v=v94JGKKdvkY>



За твердженням фахівців ВООЗ, здоров'я на 50 % залежить від способу життя людини, на 20 % – від спадковості, на 20 % – від стану навколишнього середовища і на 10 % – від медичних послуг. Ось чому в організації здорового способу життя треба обов'язково зважати на усі ці впливи. І ще дуже важливим складником є особисті переконання й налаштованість на те, щоб бути здоровим.

*ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – це спосіб життєдіяльності людини, що відповідає її генетичним особливостям, конкретним умовам життя й спрямований на формування, збереження і зміцнення здоров'я.*



1. **Наші харчові речовини повинні бути лікувальним засобом, а наші лікувальні засоби повинні бути харчовими речовинами. ([Гіппократ](#))**
2. **Стародавні греки особливу увагу приділяли збереженню здоров'я за допомогою бігу. На стіні Форуму в Елладі було викарбувано: «Якщо хочеш бути сильним, бігай! Якщо хочеш бути красивим, бігай! Якщо хочеш бути розумним, бігай!»,**  
Рухова активність
3. **Люди, які бажають зберегти свої розумові та фізичні сили якомога довше, мають вести дуже помірний спосіб життя. (І. Мечніков)**  
Розумне чергування праці й відпочинку
4. **Щоб бути здоровим, потрібно власні зусилля, постійні й значні. Замінити їх не можна нічим. (М. Амосов)**  
Особиста гігієна
5. **Вмирає лише кволе і слабке, здорове і сильне завжди виходить переможцем.**  
Загартовування  
Ч.Дарвін
6. **Людина своїми звичками приводить в рух сили, які зрештою її й гублять. (Піфагор)**  
Відмова від шкідливих звичок

*7. Хвороби виникають від того, що люди порушують закони, за якими вони повинні жити.*  
(Р. Грінс)

Культура здоров'я

**Здоровий спосіб життя** (скорочено «ЗСЖ») — означає розумне використання свого життєвого потенціалу, а також дотримання науково обґрунтованих рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я та інших медичних організацій. Його необхідність виходить із того, що багато причин пошкодження стану здоров'я можна уникнути.

**Принцип № 1. Раціональне харчування (Слайд 12)**

**“Раціональне харчування”** (ratio — розумний) —

достатнє в кількісному й повноцінне в якісному відношенні харчування; фізіологічно повноцінне харчування здорових людей із врахуванням їх віку, статі, характеру праці та інших факторів.

- Сприяє збереженню здоров'я, опірності шкідливим факторам навколишнього середовища, високій фізичній й розумовій працездатності, а також активному довголіттю. Вимоги до раціонального харчування складаються із вимог до:
- харчового раціону;
- режиму харчування;
- умов прийому їжі.

Треба їсти більше фруктів і овочів. Сучасні дієтичні рекомендації передбачають щоденне вживання двох порцій фруктів і 5-6 порцій овочів. Ніякі гамбургери, кола, чіпси не враховуються. Уникайте переробленого м'яса. Як говорив сам товариш Гіппократ, їжа повинна бути нашим ліками, а не ліки їжею.

Пийте більше води. Якщо ви відчуваєте спрагу – ви вже зневоднені. Беріть з собою пляшку води, щоб частіше пити. Вживання достатньої кількості води може допомогти у запобіганні утворення каменів у нирках і запобігти запорам.

Їжте менш солі. Які ж продукти є найбільш солоними? Ось деякі з них: чіпси, сухарики, консерви, кетчупи, майонези та заправки для салатів.

Вживайте достатню кількість калорій. Обов'язково їжте сніданок. Готуйте більше вдома. Купуйте місцеве та органічне.

**Принцип № 2: Будьте фізично активними.**

Людське тіло призначено для спалювання енергії. Сучасним людям бракує рухливості. Багато часу вони сидять за комп'ютером, щось пишуть, п'ють каву, набирають зайву вагу. Дуже корисні заняття спортом. Проте, коли на спорт часу немає, то прогулянки на свіжому повітрі чи ранкової пробіжки ніхто не відміняв. Ходіть більше пішки, гуляйте в парках та лісах, будьте рухливими. Фізична активність допомагає регулювати тиск, вагу, може поліпшити роботу мозку та якість сну.

**Принцип № 3: Розпорядок дня. Дуже важливо висипатися.**

Що значить правильний розпорядок дня? Це, перш за все, 7-8-годинний здоровий сон. Потрібно привчити свій організм лягати й прокидатися в один і той же час, незалежно від того, який день тижня: будень чи вихідний. В ідеалі, звичайно, прокидатися треба без будильника – це означає, що виспалися. Існує прямий зв'язок між недосипанням і появою надмірної ваги.

**Принцип № 4 Дотримуйтесь особистої гігієни.** Завжди мийте руки після туалету та при торканні продуктів. Чистіть зуби два або більше разів на день (хоча б раз зубною ниткою). Щодня приймайте душ. Регулярно прибирайте всі постільні речі, періть рушники та одяг.

**Принцип № 5. Керуйте своїм психічним здоров'ям.**

Одне з найважливіших правил здорового способу життя – це позитивний настрій! У психологічному стані людини є важливими як її внутрішня гармонія, так і взаємодія з соціумом (близькі люди, друзі і зовсім сторонні люди). Не забувайте про себе піклуватися, робіть справи з задоволенням.

**Принцип № 6. Друзі**

Вести здоровий спосіб життя легше не поодинці, а в компанії. В ідеалі, звичайно, потрібно, щоб усі навколо дотримувалися такої ж життєвої позиції – разом веселіше і є дух суперництва, наприклад, у позбавленні від зайвої ваги.

**Домашнє завдання**

Опрацювати параграф 20-21; Виконати самостійну роботу стор.79 (у зошитах скласти і заповнити таблицю)

Зворотній зв'язок

Email [n.v.shadrina@ukr.net](mailto:n.v.shadrina@ukr.net)