

# Факторы, определяющие здоровье человека



БИОЛОГИЯ, 11 КЛАСС

- Цель урока: Дать представление о том, что такое здоровый образ жизни; заставить учащихся задуматься о необходимости быть здоровыми; приобщение к здоровому образу жизни; объяснить роль здоровья в жизни и деятельности человека, развитии общества.



# Гомеостаз – постоянство внутренней среды организма

Постоянство внутренней среды

Нормальное функционирование систем органов

Нормальное функционирование обменных процессов в клетках

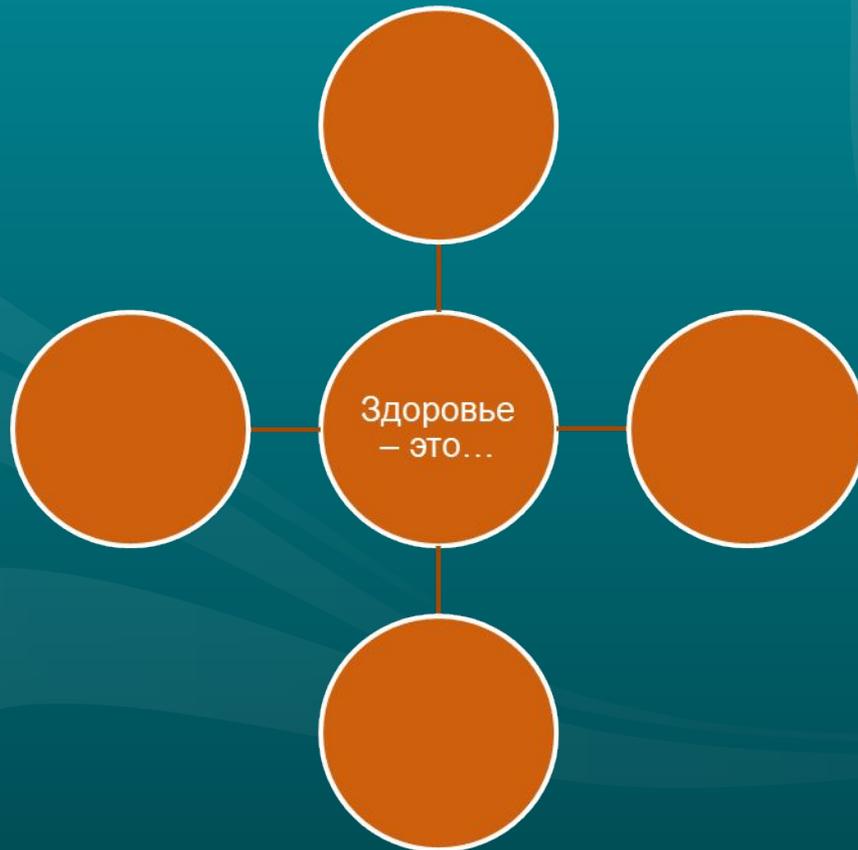
Основа здоровья человека

Нарушение - болезнь



# Здоровье – это...

- Какие ассоциации у вас вызывает слово «Здоровье»



# Здоровье человека

+



ЦИТОНА

Факторы  
внешней  
среды



# Генотип:

- Определяет физическое и психическое здоровье человека
- Человек наследует особенности своих родителей
- *«извинительно то чувство гордости, которое испытывает человек при мысли, что он возвысился, хотя и не собственными усилиями, до высшей ступени органической лестницы, а самый факт этого может подавать надежду в отдалённом будущем на ещё более высокую судьбу» Ч. Дарвин*



# Наследуемые признаки:

- Рост
- Масса тела
- Форма головы
- Овал лица
- Своеобразие скелета
- Строение и цвет кожи, волос
- Восприимчивость или устойчивость к болезням
- Группа крови



# Генетическое разнообразие

1

скрещивание

2

Оплодотворение, зигота (наборы генов от обоих родителей)

3

Деление (рекомбинация генов, кроссинговер)

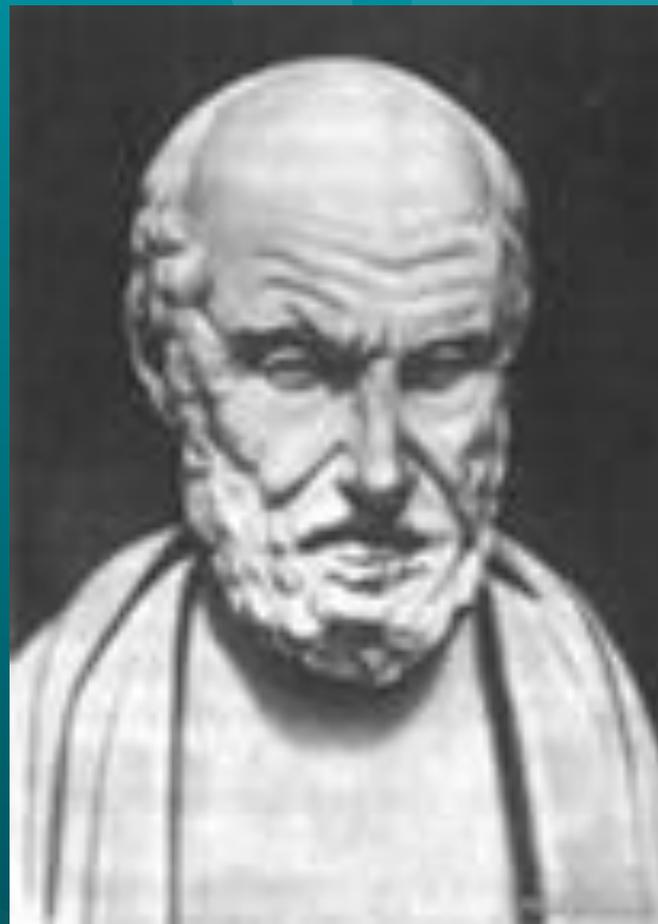
4

Разные генотипы у братьев и сестёр (исключение?)



# Историческая справка

- Ещё со времен Гиппокрита прослеживается интерес к наследственным аномалиям
- Он отметил косоглазие, эпилепсию как признаки, повторяющиеся в определённых семьях



# Наследственные патологии

- Насчитывается более 2000 заболеваний
- Определяется генами доминантного или рецессивного типа в неполовых хромосомах (глаукома, карликовость, врождённая глухота, гидроцефалия, серповидно-клеточная анемия)
- Определяется генами доминантного или рецессивного типа в половых хромосомах (альбинизм, гемофилия, дальтонизм)



# гидроцефалия



# альбинизм



# Факторы, влияющие на здоровье человека

Наследственность



Условия жизни

Онтогенетические



# Образ жизни

Единственный компонент,  
на который каждый из нас  
может эффективно  
влиять



# Деформации образа жизни

- Наркомания
- Неумеренное употребление алкоголя
- Курение
- Нерациональное питание
- Гиподинамия
- Высокий уровень стресса



# Курение



Курение отнимает в  
среднем  
8,3 года жизни



# алкоголь



**Употребление алкогольных  
напитков – 10 лет жизни**



# Нерациональное питание

Уносит 6 – 10  
лет жизни!



# ГИПОДИНАМИЯ



Ещё 6 – 9 лет



# стрессы

10 лет!





# СПИД



**Смерть  
!!!**



# Простой подсчёт

Курение – 8 лет

Алкоголь – 10 лет

Нерациональное питание – 10 лет

Гиподинамия – 9 лет

стрессы – 10 лет

**47 лет жизни!!!**



# Здоровый образ жизни – показатель культуры человека



# И напоследок...



Д.В.Колесов: «здоровье – системное качество организма и психики человека, определяемое совокупностью физических и духовных качеств и свойств, которые являются основой долголетия и необходимым условием для осуществления творческих планов, высокопроизводительного труда на благо общества, создания крепкой, дружной семьи, рождения и воспитания детей»

**Выбор за вами**

