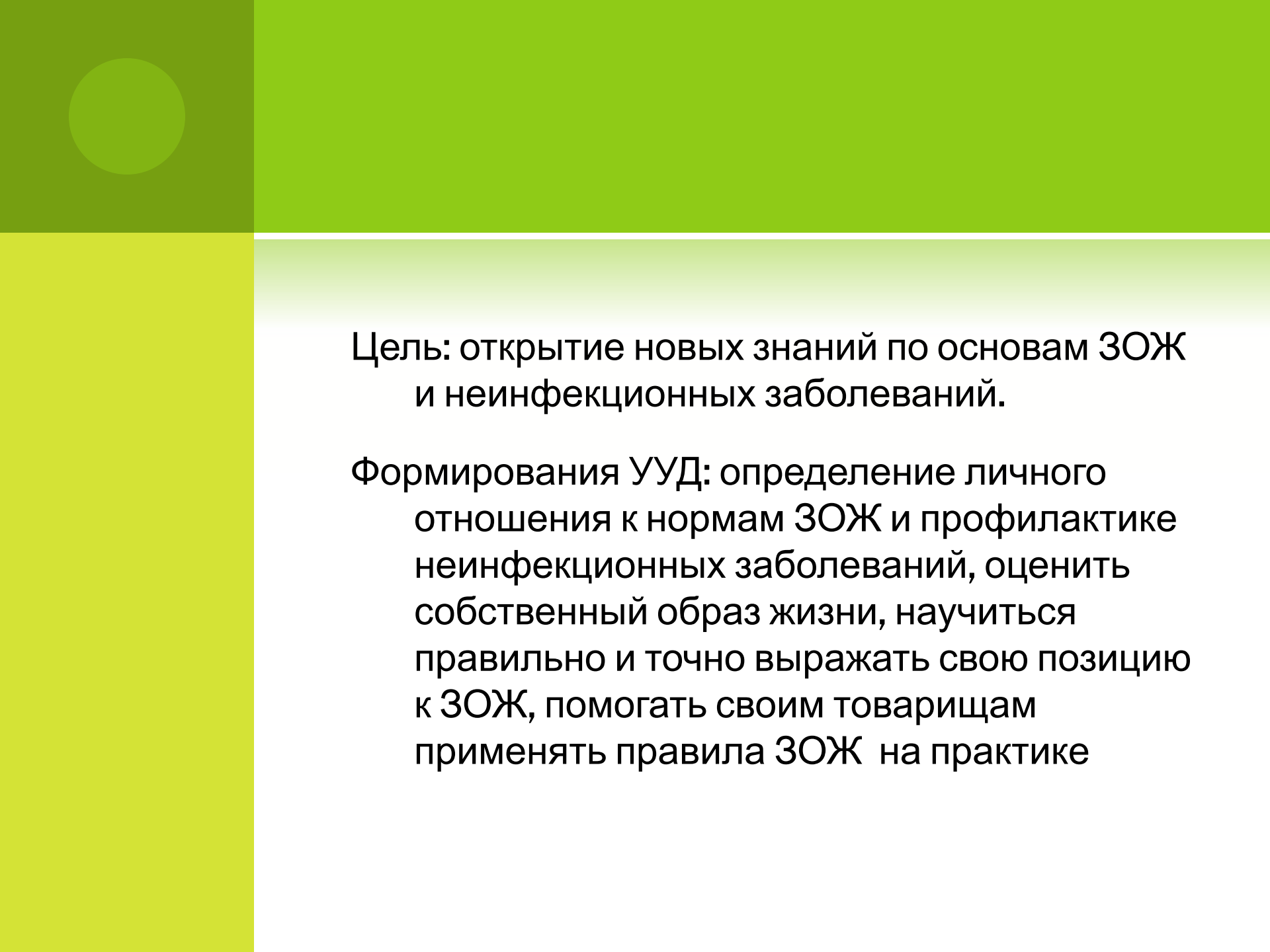




Тема: ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И
ПРОФИЛАКТИКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ

The background of the slide is divided into two main color sections: a darker green on the left and a lighter green on the right. A white circle is positioned in the upper left corner of the darker green section.

Цель: открытие новых знаний по основам ЗОЖ и неинфекционных заболеваний.

Формирования УУД: определение личного отношения к нормам ЗОЖ и профилактике неинфекционных заболеваний, оценить собственный образ жизни, научиться правильно и точно выражать свою позицию к ЗОЖ, помогать своим товарищам применять правила ЗОЖ на практике

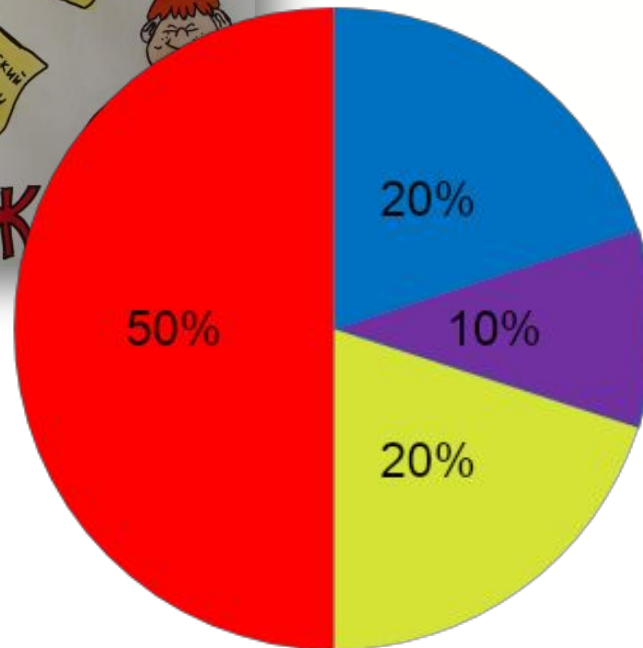
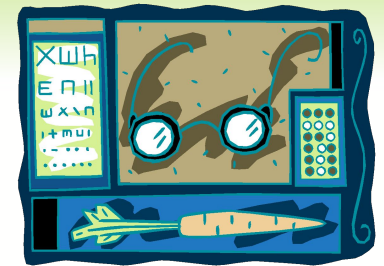


ОБРАЗ ЖИЗНИ

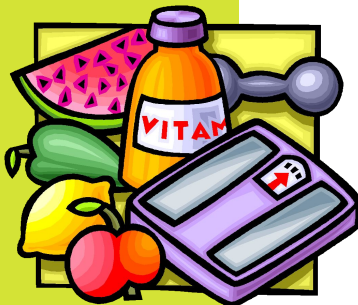
Образ жизни- система поведения человека в процессе жизнедеятельности, основанная на личном опыте, семейных традициях, правилах, нормах поведения, знаниях законов жизнедеятельности.

Уровень жизни	Качество жизни	Стиль жизни
степень удовлетворения материальных и духовных потребностей	степень развития и полнота удовлетворения потребностей и интересов людей, проявляющихся как в различных видах	поведенческие особенности жизни человека, т.е. определенный стандарт, под который подстраивается психология и

ЗАВИСИМОСТЬ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА



- Наследственность
- Медицина
- Окружающая среда
- Образ жизни







ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- ЗОЖ- индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, социальной, техногенной), а так же снижение отрицательного влияния на жизнь и здоровье последствий различных ЧС.

Правила здорового образа жизни



- Рациональное питание
- Физическая активность
- Режим дня
- Сон
- Закаливание
- Отказ от вредных привычек
- Экология

В Древнем Риме – А ВЫ ЗНАЛИ?
35 лет

В период палеолита
(динозавры) люди жили 15-20
Адам жил 930 лет



Мафусаил 969 лет



В период неолита люди жили
-22 года
Ной жил 950



А ВЫ ЗНАЛИ?



В России в 1896-97 годах
-32 года



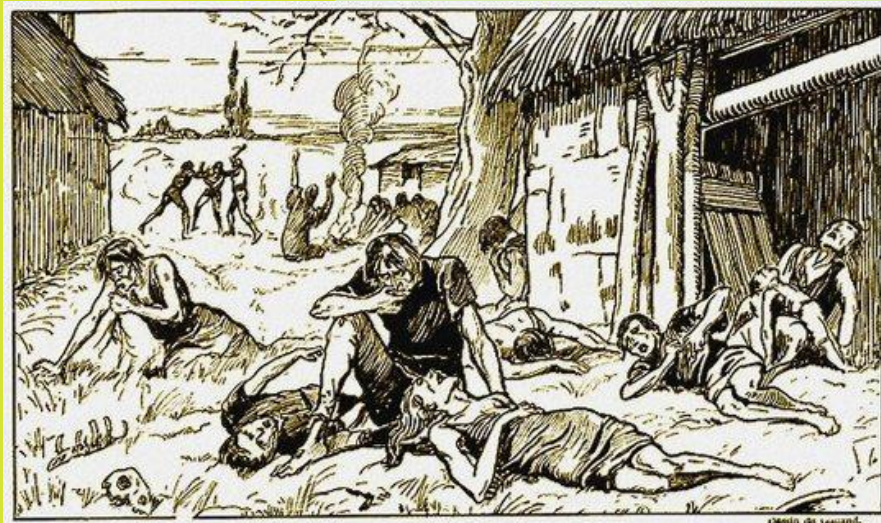
В Бельгии в 1896-97 годах
-32 года



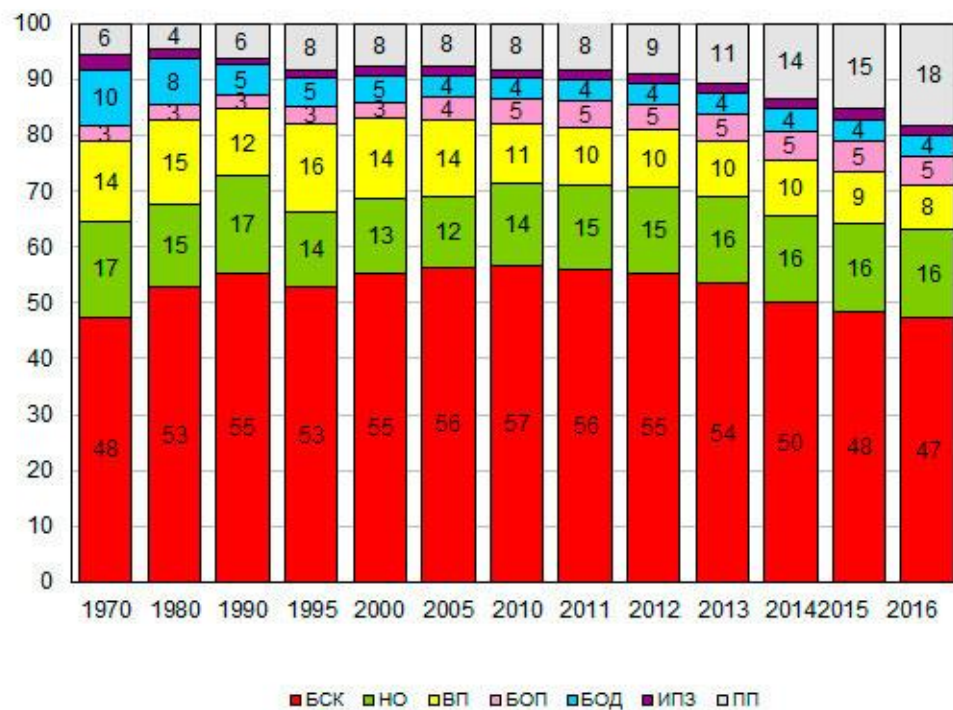
Англия и Голландия –
33-34 года.



В прошлые века люди в основном не
доживали до старости и умирали
молодыми в войнах, от голода и
эпидемий.



ПРИЧИНЫ СМЕРТНОСТИ В РОССИИ



- БСК – БОЛЕЗНИ СЕРДЦА И СОСУДОВ.
- НО – онкология.
- ВП – ВНЕШНИЕ ПРИЧИНЫ.
- БОП – БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ.
- БОД – БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ.
- ИПЗ – ИНФЕКЦИИ И ПАРАЗИТАРНЫЕ БОЛЕЗНИ.
- ПП – ПРОЧИЕ ПРИЧИНЫ.

ПРИЧИНЫ СМЕРТНОСТИ В МИРЕ

Десять ведущих причин смерти в мире

по данным Всемирной организации здравоохранения



Итого **21,9%** случаев составляют болезни сердечно-сосудистой системы

Причины сердечнососудистых заболеваний



- стресс (высокий уровень нагрузки на ССС)

- низкая физическая активность

нерациональное питание

вредные привычки
(курение,
алкоголь,
наркотики)



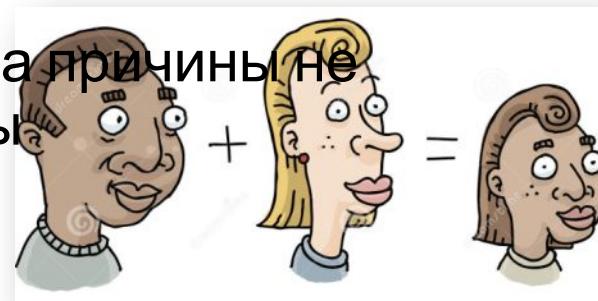
ОНКОЛОГИЯ

- Онкология - область медицины, которая ведет борьбу с образованиями в организме человека. Так же производит диагностику заболевания, борется с недоброкачественными новообразованиями и отслеживает течение болезни пациента
- Опухоли различают двух категорий:
доброкачественные; злокачественные.
Измененные (раковые) клетки могут перемещаться по организму через кровь, тем самым заражая другие органы.
- Рак – опухоль, образованная тканями эпителия, покрывающего практически все органы организма человека.

Причины онкологии



- радиация (естественная и техногенная)
- ультрафиолетовое облучение
- канцерогены
- вирусы
- наследственность
- до конца причины не изучены



НА УРОКЕ МЫ

Узнали

Что такое ЗОЖ и его составляющие

О заболевании ССС и онкологии

О продолжительности жизни людей

Научились

Определять полезные и вредные привычки для сохранения здоровья

Вести ЗОЖ

Что будем делать

Заниматься физкультурой

Правильно питаться

Закаляться

Избегать стрессов

Вести режим дня

Помогать друзьям вести правильный образ жизни

