**ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

**Цели урока:**

**Образовательная:** Сформировать понятие о здоровье человека, выяснить значение, знаний о человеке для его сохранения и укрепления.

**Развивающая:** развитие памяти.

**Воспитательная:** экономическое, нравственное, патриотическое, эстетическое воспитание учащихся.

**Ход урока.**

1. Орг. момент (1-2 мин)

1. Что такое здоровье? Простота ответа на этот вопрос - типа «это ничего не болит»

В большой медицинской энциклопедии ЗДОРОВЬЕ - это состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения.(зачитываем с сайта из интернета по энциклопедии)

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье - это состояние полного физического, психического благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Н.М. Амосов (1987г.) Здоровье органа определяется количеством его, которые можно оценить максимальной производительностью органов при сохранении качественных пределов их функций.

**КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ**

1. Соматическое здоровье - текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.
2. Физическое здоровье - уровень роста и развития органов и систем организма.
3. Психическое здоровье - состояние психической сферы - основу которого составляет общий душевный комфорт.
4. Нравственное здоровье - система ценностей, установок, поведения индивида в обществе.(презентация по ходу урока)

**КРИТЕРИИ ЗДОРОВЬЯ**

1. Для соматического и физического здоровья - я могу.
2. Для психического - я хочу.
3. Для нравственного - я должен.

**ПРИЗНАКИ ЗДОРОВЬЯ**

1. Иммунная устойчивость к действию повреждающих факторов.
2. Показатель роста и развития.
3. Функциональное состояние и резервные возможности организма.
4. Наличие уровня дефекта развития.
5. Уровень морально-волевых установок.

**ФАКТОРЫ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

20 % -наследственные факторы

20 % -экологические факторы

10 % - недостатки здравоохранения

50 % - образ жизни

Валеология - это наука о ЗОЖ.

**БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ЗОЖ**

* ОЖ должен быть возрастным
* ОЖ должен быть ритмичным
* укрепляющим
* эстетичным
* нравственным
* волевым
* самоограничительным

**ПОНЯТИЕ ЗОЖ**

1. Отказ от вредных привычек;
2. Оптимальный двигатель режима;
3. Рациональное питание;
4. Закаливание;
5. Личная гигиена;
6. Положительная эмоции.

**ЗАКРЕПЛЕНИЕ**

1.Факторы влияние на здоровье человека (экологическое)

1. Массовое заболевание людей инфекционными болезнями (эпидемии)
2. Состояние полного физического, психического, нравственного благополучия.
3. Наука о сохранении и укреплении здоровья человека.

**РЕШЕНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ**

1. Объясните смысл фразы: врач спасает человека, гигиенист - человечество.
2. Спорят двое:

1-й - Здоров я или часто болею - это мое личное дело.

 2-й - Нет, здоровье каждого человека общественное достояние влияет на жизнь и труд других людей.

 Кто из них прав? Приведите доказательство.