

Н.М. Цимбал

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

7 КЛАС

Посібник для вчителя

*Рекомендовано президією науково-методичної ради з БЖД,
цивільного захисту і основ медичних знань*



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

ББК 51.204.0я72

Ц61

*Рекомендовано президією науково-методичної ради з БЖД,
цивільного захисту і основ медичних знань (протокол № 2 від 13.03.2008 р.)*

Цимбал Н.М.

Ц61 Основи здоров'я. 7 клас: Посібник для вчителя. —
Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. — 220 с.

ISBN 978-966-408-473-1

Посібник містить навчально-методичний матеріал з курсу “Основи здоров'я. 8 клас” і відповідає вимогам чинної програми з основ здоров'я для учнів загальноосвітніх шкіл Міністерства освіти та науки України.

Для вчителів загальноосвітніх шкіл, викладачів та студентів педагогічних навчальних закладів.

ББК 51.204.0я72

Охороняється законом про авторське право.

*Жодна частина цього видання не може бути використана чи відтворена
в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва.*

Навчальне видання

ЦИМБАЛ Наталія Миколаївна

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

7 клас

Посібник для вчителя

Головний редактор *Богдан Будний*

Редактор *Донара Пендзей*

Обкладинка *Володимира Басалиги*

Комп'ютерна верстка *Нелі Ягній*

Підписано до друку 10.08.2008. Формат 60x84/16

Папір друкарський. Гарнітура Таймс.

Умовн. друк. арк. 12,78. Умовн. фарбо-відб. 12,78.

Видавництво «Навчальна книга – Богдан»

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців

ДК №370 від 21.03.2001 р.

Навчальна книга – Богдан, а/с 529, м.Тернопіль, 46008

тел./факс (0352) 52-06-07, 52-05-48, 52-19-66

publishing@budny.te.ua

www.bohdan-books.com

© Цимбал Н.М., 2008

© Навчальна книга – Богдан,

макет, художнє оформлення, 2008

ISBN 978-966-408-473-1

ТЕМА 1.

ВСТУП. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

УРОК 1.

Здоровий спосіб життя як умова збереження і зміцнення здоров'я. Складова здорового способу життя

Причиною більшості хвороб є не хвороба і не суспільство, а лише сама людина. Зазвичай вона хворіє від жадібності та лінощів, але інколи й від надмірних розумувань. Щоб бути здоровим, необхідно докладати багато зусиль, систематично й наполегливо. Людина настільки досконала, що повернути здоров'я може майже завжди. На жаль, здоров'я, як важлива мета, зазвичай постає перед людиною тоді, коли смерть стає близькою реальністю. Проте слабку людину навіть смерть не може надовго злякати.

Кажуть, що здоров'я — щастя вже саме по собі. Це хибна думка, оскільки до здоров'я так легко звикнути, що можна перестати його помічати. Але воно допомагає досягнути щастя в сім'ї, на роботі, в навчанні.

Вирішення проблеми здоров'я людини закладено в ній самій, у знанні та розумінні низки проблем, а також в умінні дотримуватися правил здорового способу життя.

“Здоровий спосіб життя — це діяльність, спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людей як необхідної умови для прогресивного розвитку суспільства в усіх його напрямках”.

Здоровий спосіб життя передбачає знання та дотримання

режиму навчання та відпочинку, правил харчування й особистої гігієни, обов'язкове виконання фізичних вправ, які забезпечують руховий режим, а також усвідомлення шкідливості вживання наркотиків, алкоголю, тютюну. Здоровий спосіб життя сприяє зміцненню соціального здоров'я особистості та суспільства в цілому. Він охоплює цінності високого порядку, оскільки спрямований на гуманізацію й активізацію людської діяльності, вдосконалення індивідуальних якостей особистості.

Одне з основних завдань здорового способу життя — досягнення активного довголіття, можливість повноцінного виконання людиною своїх соціальних функцій наприкінці існування. Головне — не розтратити той “запас” здоров'я, який ми отримали від матінки-природи, або, як жартують демографи, “вся таємниця довгого життя в тому, щоб не скорочувати його”.

Оптимальний руховий режим — найважливіша умова здорового способу життя. Цілісність людської особи виявляється, перш за все, у взаємозв'язку і взаємодії психічних і фізичних сил організму. Гармонія психофізіологічних сил організму підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого самовираження в різних сферах нашого життя. Чим інтенсивніша рухова активність у межах оптимальної зони, тим повніше реалізується генетична програма і збільшується енергетичний потенціал, функціональні ресурси організму та тривалість життя.

Рухові дії є могутніми чинниками, що підвищують адаптаційні можливості організму. Згідно з “енергетичним правилом скелетних м'язів”, енергетичний потенціал організму та функціональний стан всіх органів і систем залежить від характеру діяльності скелетних м'язів. Фізичні вправи сприяють психофізіологічним змінам в організмі: поліпшують роботу серцево-судинної системи, зміцнюють кісткову тканину, підвищують працездатність, покращують фізичну форму, загальне самопочуття та сон.

За останні роки проведено багато досліджень, які свідчать,

що розвитку серцево-судинних захворювань, зокрема ішемічної хвороби серця, сприяє малорухливий спосіб життя — гіподинамія (обмеження м'язової роботи), а також гіперхолестерилія, значні емоційні навантаження, куріння, вживання алкоголю, надмірна маса тіла. Один із цих факторів ризику виявили у 93% 50—60-річних чоловіків, що збільшує імовірність захворювання на ішемічну хворобу серця в 3—7 разів, а їхня сукупність — в 11 разів.

Люди, які систематично займаються фізичними вправами, хворіють на 17,5% менше, ніж ті, хто ними нехтує.

Тому необхідно використовувати будь-яку можливість для підвищення фізичної активності протягом дня, раціонально планувати вільний час, заповнюючи його виконанням фізичних вправ, які забезпечують економну роботу багатьох органів та систем і, перш за все, серцево-судинної системи, підвищуючи її адаптаційні можливості, нормалізують артеріальний тиск, масу тіла, знімають нервово-емоційне навантаження. Заняття фізичними вправами повинні стати і невід'ємною частиною реабілітаційної роботи з людьми, які перенесли тяжкі захворювання, проходять відновлення після операції.

Розробляючи комплекс фізичних вправ, необхідно враховувати стан здоров'я, фізичні та психічні можливості, фізичний розвиток та вік людини, рівень тренуваності її серцево-судинної системи.

Здоров'я багато в чому визначається рівнем розвитку якісних сторін рухової діяльності. Основними якостями, що характеризують фізичний розвиток людини, є сила, швидкість, спритність, гнучкість і витривалість. Вдосконалення кожної з цих якостей сприяє зміцненню здоров'я. Для ефективного оздоровлення і профілактики хвороб необхідно тренувати й удосконалювати перш за все найціннішу якість — витривалість у поєднанні із загартуванням та іншими компонентами здорового способу життя.

У звичайній повсякденній діяльності при обмеженні фізичної активності реалізується лише незначна частина функціональних ресурсів організму. У більшій частині сучасного населення виникла реальна небезпека розвитку гіподинамії — малорухливого способу життя.

Фізичне виховання і спорт — органічні складові гармонійного розвитку особистості. Вони забезпечують можливість набуття кожною людиною необхідних, науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення, про шляхи і методи протидії хворобам, про методики досягнення високої працездатності та тривалої творчої активності. А тому в системі освіти держава повинна забезпечувати розвиток масового спорту — важливої складової виховання молоді. Спорт, за словами Г. Ващенко, “слід вітати і підтримувати ...”, бо він, “крім м'язової сили і спритності, розвиває дисциплінованість, організованість і спостережливість”.

Фізичне виховання — це один із основних першоелементів у формуванні гармонійної особистості. На цей напрям виховання покладаються такі завдання: правильний фізичний розвиток, проголошення й утвердження здорового способу життя, зростання нових генерацій здоровими, сильними, життєрадісними, духовно багатими і морально досконалими, закладення потужної основи особистісного щастя кожного індивіда і його суспільної значущості.

Фізкультурно-спортивна діяльність не обмежується лише розв'язанням конкретних завдань фізичного розвитку і вдосконалення людини, вона активно слугувала і слугує задоволенню потреб особистості у її всебічному розвитку, а також роботі, відпочинку, фізичному загартуванні. І основне — пізнанні світу і в цілому, і зокрема, світу в собі; і “Я” особистості. А тому в наш час необхідно домогтися, щоб фізичне виховання і спорт викликали в молоді жадобу власної гармонії та особистої участі в різного роду заходах, забезпечували їй задоволення, а не перетворювалися лише в масові видовища чи театралізовану постановку, де значну частину становлять глядачі.