



ТЕХНІЧНИЙ ЛІЦЕЙ

НАЦІОНАЛЬНОГО ТЕХНІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ КПІ

ВИСТУП
НА РАЙОННОМУ МЕТОДИЧНОМУ ОБ'ЄДНАННІ ВИКЛАДАЧІВ БІОЛОГІЇ
СОЛОМ'ЯНСЬКОГО РАЙОНУ М. КИЄВА

ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я

Вчитель-методист біології, викладач вищої категорії
Технічного ліцею НТУУ «КПІ», Солом'янського району
м. Києва

Кужель Тетяна Михайлівна

**“ Здоров’я – це безцінний дар природи,
воно дається, на жаль, не навіки, його
треба берегти.**

**Здоров’я людини багато в чому залежить
від неї самої, від її способу життя, умов
праці, харчування, її звичок.”**

І.П. Павлов

ЗДОРОВА І ПРАЦЕЗДАТНА ЛЮДИНА РІДКО ДУМАЄ ПРО ХВОРОБИ

- **Проблема збереження здоров'я учнів була і залишається актуальною**

- **Людина може бути успішною, компетентною в усіх сферах, але якщо в неї відсутнє здоров'я, то все вище згадане їй не в радість**

- **Сьогодні все менше залишається дітей, які закінчують школу здоровими. Тому найважливішою складовою шкільної освіти є формування мотивації до збереження і зміцнення здоров'я**

СТАН ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

90% учнівської молоді мають відхилення у здоров'ї

Понад 50% - незадовільну фізичну підготовку

60% випускників ЗОШ мають порушення постави

50% – випускників ЗОШ короткозорість

40% – випускників ЗОШ порушення серцево-судинної системи та нервово-психічні відхилення

60% – випускників ЗОШ порушення мови

62% дітей 12-14 років та понад **72%** молоді 15-20 років вживають алкоголь

Кожна 3-а дитина 12-14 років і **кожна друга** після 15 років палить

Кожний 5-ий підліток 15-18 років вживає наркотики

ЗАВДАННЯ ОСВІТНІХ ПРОГРАМ



ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ МАЄ ПРОПАГУВАТИСЯ ЯК РЕАЛІСТИЧНА І ПРИВАБЛИВА АЛЬТЕРНАТИВА, ЯКОЮ ЛЮДИ МОЖУТЬ КОРИСТУВАТИСЯ ВПРОДОВЖ УСЬОГО ЖИТТЯ

Сучасне уявлення про здоров'я (холістична модель)



ФАКТОРИ РИЗИКУ ВИНИКНЕННЯ ХВОРОБ

Фактори ризику способу життя

Неправильне харчування

Гіподинамія

Стресове навантаження

Паління

Вживання алкоголю

Вживання наркотичних речовин

Ризикова статеві поведінка

Спадкові фактори

Спадкові хвороби

Схильність до виникнення певних хвороб

Фактори довкілля і соціальні умови життя

Хімічне, радіаційне забруднення повітря, ґрунту, води, продуктів харчування

Умови праці, побуту

Рівень культури

Процеси урбанізації

Підвищення шумового фону

Медичні фактори

Недостатньої ефективності профілактичних заходів

Низької якості та несвоєчасності медичної допомоги

Слабкої матеріально-технічної бази ЗОЗ

Формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей



ВИДИ ТА РІВНІ ПРОФІЛАКТИКИ

Види профілактики

Первинна
(формування навичок
здорового способу життя)

Вторинна
(попередження хвороб)

Третинна
(реабілітаційні заходи)

Рівні профілактики

Особистісний рівень

Сімейний рівень

Суспільний рівень

ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧО-ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Створення оптимальних умов у школі та вдома

Раціональна організація праці та відпочинку школярів

Впровадження новітніх, здоров'язберігаючих педагогічних технологій

Виховання у школярів свідомого ставлення до охорони свого здоров'я

Збереження морального, фізичного та психічного здоров'я підрастаючого покоління

Створення умов здорової атмосфери

Навчальний процес має відбуватися на достатньо високому рівні складності, що відповідає віку та індивідуальності

Слід враховувати зміни в працездатності учнів під час уроку (1- період входження в атмосферу роботи 5-10 хв, 2- стійкий робочий стан 15-20 хв, 3- втома)

Слід змінювати види діяльності та правильно дозувати (приблизно 4-9 разів упродовж уроку)

Недноразове повторення головних моментів матеріалу, враховуючи кризи уваги (засвоєння матеріалу: 60%- 1-4хв, 80%- 5-23хв, 50%-24-34хв, 6%-35-45хв)

Урізноманітнення змісту уроку (людина запам'ятовує 10% від того, що чує, 50% від того, що бачить, 90% від того, що робить власноруч)

Застосування етичного заряду, використання позитивних емоцій

Моментів збігу намірів дорослого та дитини ін.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Чинники довкілля і здоров'я людини

Фізичний розвиток школярів (характеристика окремих періодів розвитку, акселерація)

Раціональний режим дня

Профілактика захворювань опорно-рухової системи (постава, її порушення)

Основи профілактики шкідливих звичок (алкоголізм, наркоманія, токсикоманія, переїдання)

Небезпеки пов'язані з неправильною статевою поведінкою (сифіліс, ВІЛ)

Гігієна тіла та ротової порожнини

Основи раціонального харчування

Профілактика харчових отруєнь

Механізм виникнення застудних захворювань і загартування

Біоритмологічні основи працездатності

Допомога при невідкладних станах

ПРИЙОМИ АКТИВНОЇ ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ:

- **ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМНИХ ЗАПИТАНЬ;**
- **ДЕМОНСТРАЦІЯ ДОСЛІДУ;**
- **АФОРИСТИКА;**
- **САМОСПОСТЕРЕЖЕННЯ;**

ПРИЙОМИ ОСОБИСТІСНО РОЗВИВАЮЧОГО НАВЧАННЯ:

- **ДІАЛОГ;**
- **СПІВТВОРЧІСТЬ (ПОВІДОМЛЕННЯ УЧНІВ, ТЕЗИ);**
- **СПІВПРАЦЯ (СЦЕНКИ);**

Методи активного та інтерактивного навчання

- **Позитивна мотивація, створення ситуації успіху, емоційний комфорт, культура праці**
- **Урахування індивідуальних стилів учнів (правопівкульні, лівопівкульні, аудіал, візуал, типи темпераменту ін)**
- **Забезпечення рухової активності для підвищення пізнавальної діяльності**
- **Імаготерапія (перевтілення у тварин, рослин які вивчають)**
- **Бібліотерапія – робота з книгою**
- **Арт-терапія – терапія мистецтвом**
- **Сміхотерапія – створення бадьорого, життєрадісного тону**
- **Використання технології толерантного спілкування (робота в парах, групах ін.)**
- **Технології проблемного навчання, створення ситуації інтелектуального напруження, творчої компетентності.**

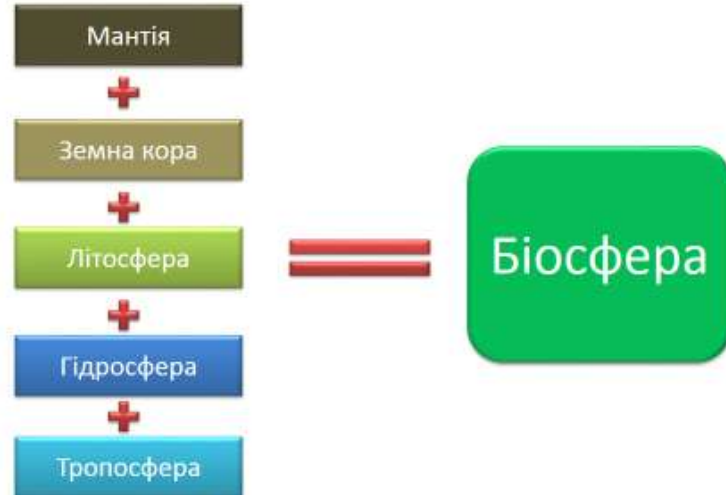
ЗАСОБИ НАВЧАННЯ У РОБОТІ

**Інноваційні
технології у
навчально-
виховному процесі**

**Розвиток
інтелектуального
потенціалу з допомогою
мультимедійних
технологій**

Комп'ютерні тести

Природна територія чи акваторія, що виділяється і створюється з метою збереження і відтворення природних комплексів чи їх окремих компонентів?



Яке поняття є центральним у біологічному середовищі?



Найзабрудненіша частина України?



ПРИКЛАДИ ЛОГІЧНИХ ЗАДАЧ

Тема. Кров.

Чому в разі сильних кровотеч людям вводять у кров розчин кальцію хлориду?

Швидкість кровообігу у аорті – $0,5\text{ м/с}$, з чим це пов'язано?

Тема. Нервова система.

Після незручної пози рука або нога терпне. Чому?

Через лінощі, небажання навантажувати мозок багато здібних людей не досягли у житті нічого і загубили свій талант. Чому?

Якою частиною вегетативної нервової системи більш користуємося вдень, а якою вночі?

АФОРИСТИКА

Афоризм – це мудрість... концентрований екстракт думок і почуттів
Вільям Олджер

Для формування і розвитку пізнавальних інтересів школярів у процесі навчання існує чимало засобів, серед яких основне місце займає захоплення.

**“Крапля думки про природу породжує і могутню, повноводну річку думки”
В.О. Сухомлинський**

“Жорстокість і нецтво не думають про майбутнє” М.К. Реріх

**“Що може бути на світі прекрасніше, що може бути більш достойне дюддини?”
Данте**

“Який довершеніший витвір – людина” В. Шекспір

“Усі здорові люди люблять життя” Г. Гейне

“Сильний дух рятує слабке тіло” Гіппократ

“Вартість здоров'я знає лиш той, хто його втратив”

Сп'яніння – добровільне безумство” Арістотель

“Звичка – друга натура” Цицерон

“Талант - крапля здібностей і море праці” Г. Тютюнник

“Коли листок полюбить, він перетворюється на квітку. Коли квітка полюбить, вона перетворюється на плід” Р. Тагор

Наочність

Зміни у легенях при тривалому палінні



Стаж 5 років



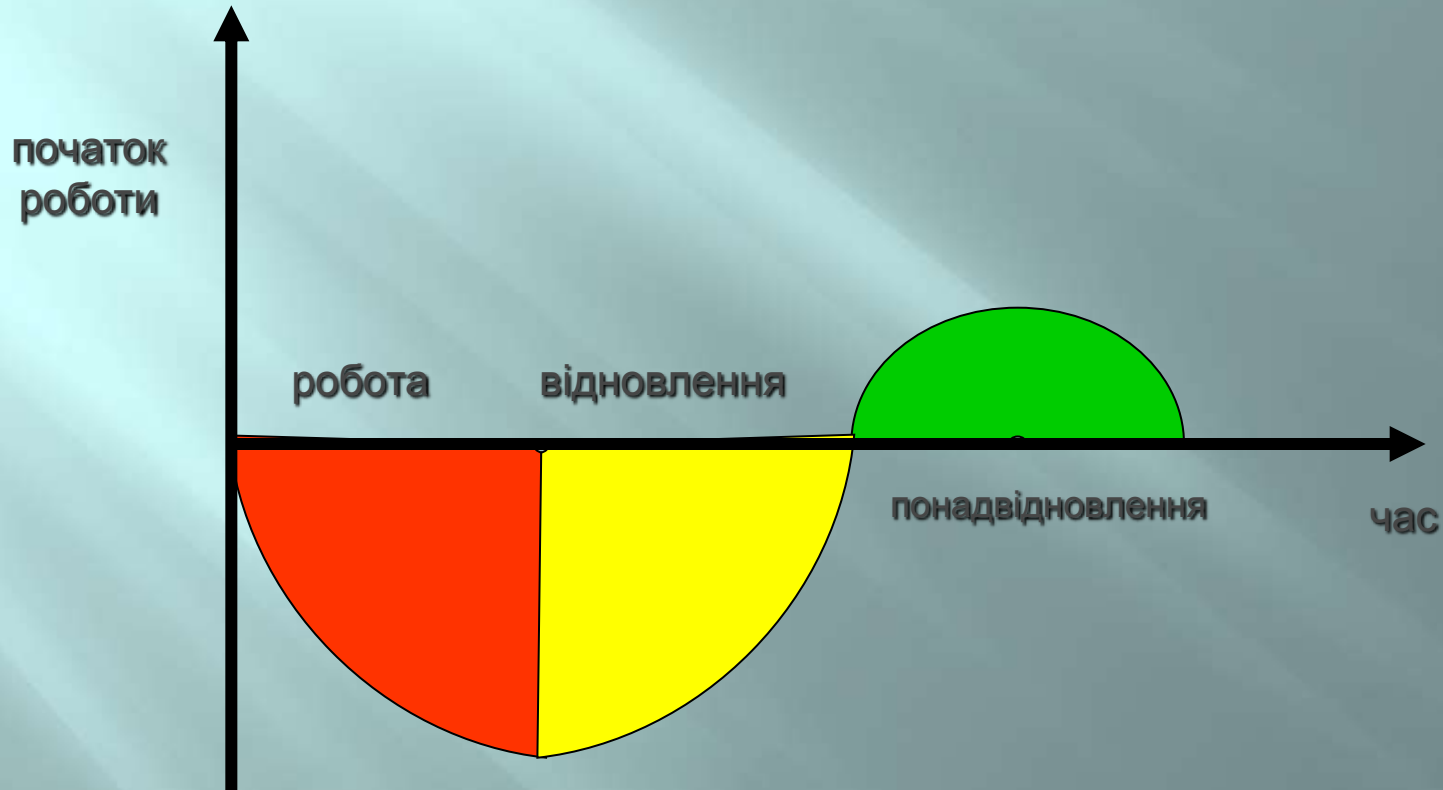
Стаж 10 років



Стаж 15 років

Опорні схеми

Графік відновлення працездатності м'язів



СКЛАД І ОСНОВНІ ПОКАЗНИКИ КРОВІ ЛЮДИНИ

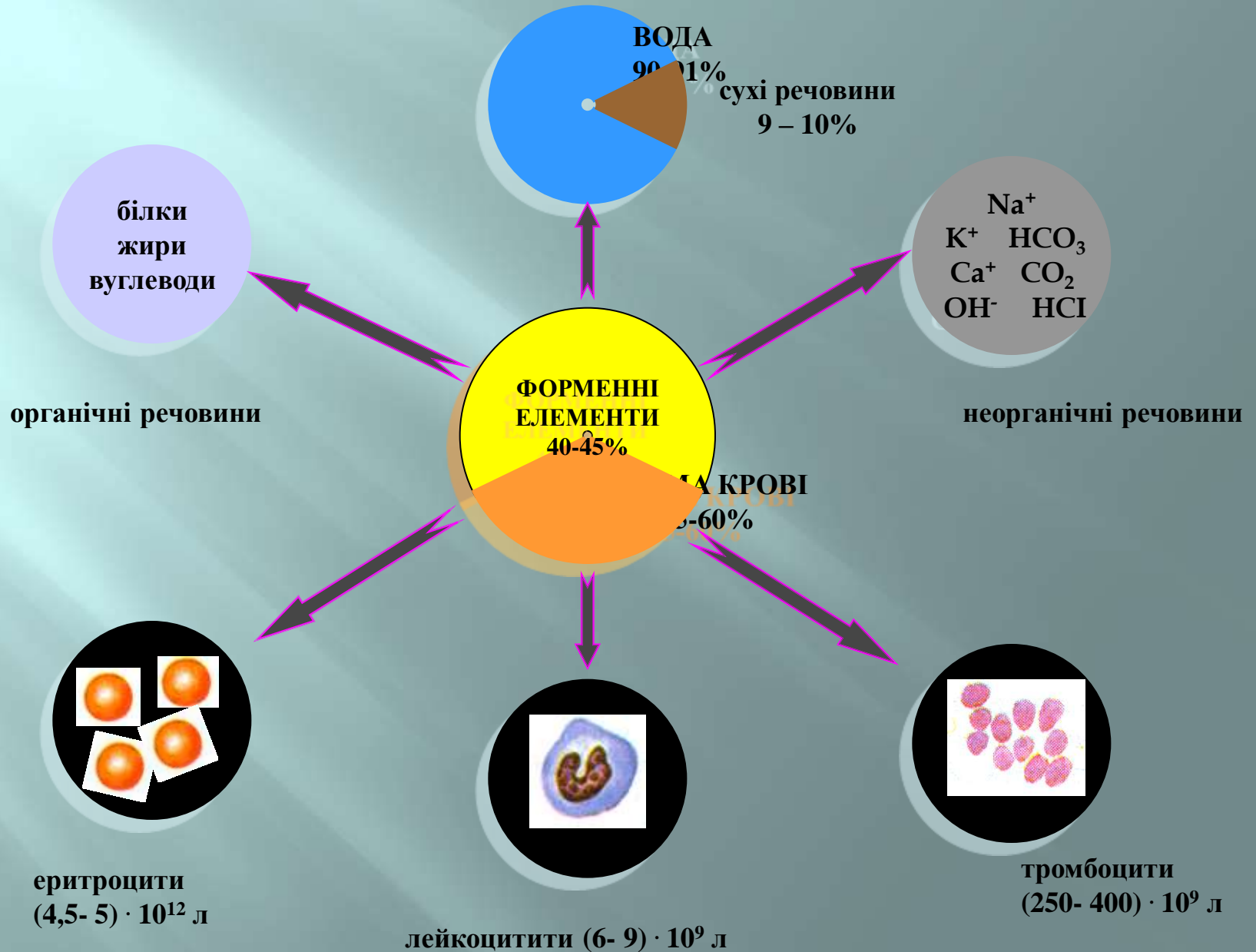
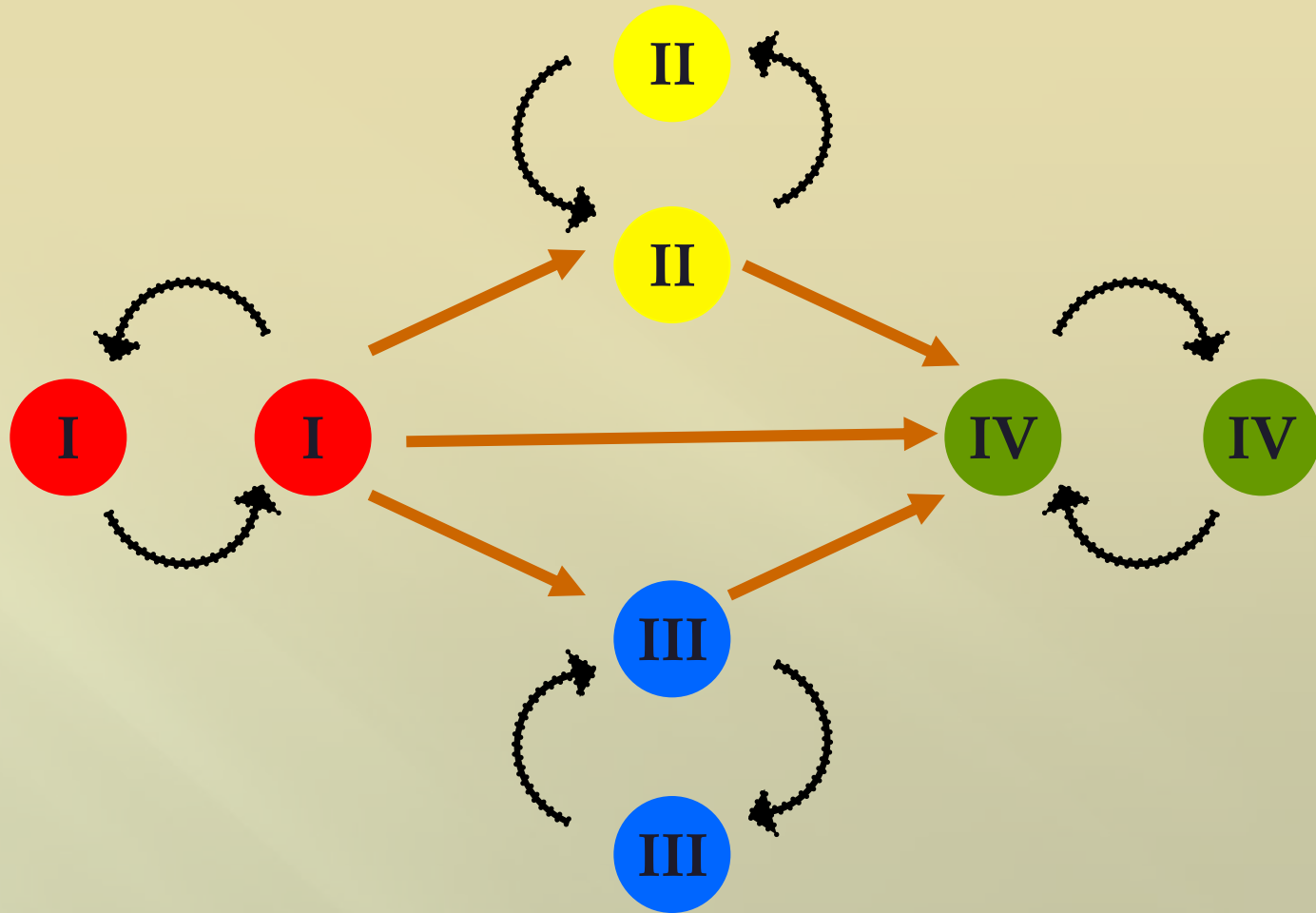


СХЕМА СУМІСНОСТІ ГРУП КРОВІ



Гіподинамічна хвороба

Обмеження м'язової діяльності

**пригнічення
рухових реакцій**

бездіяльність

СТРЕС

фізичний

емоційний

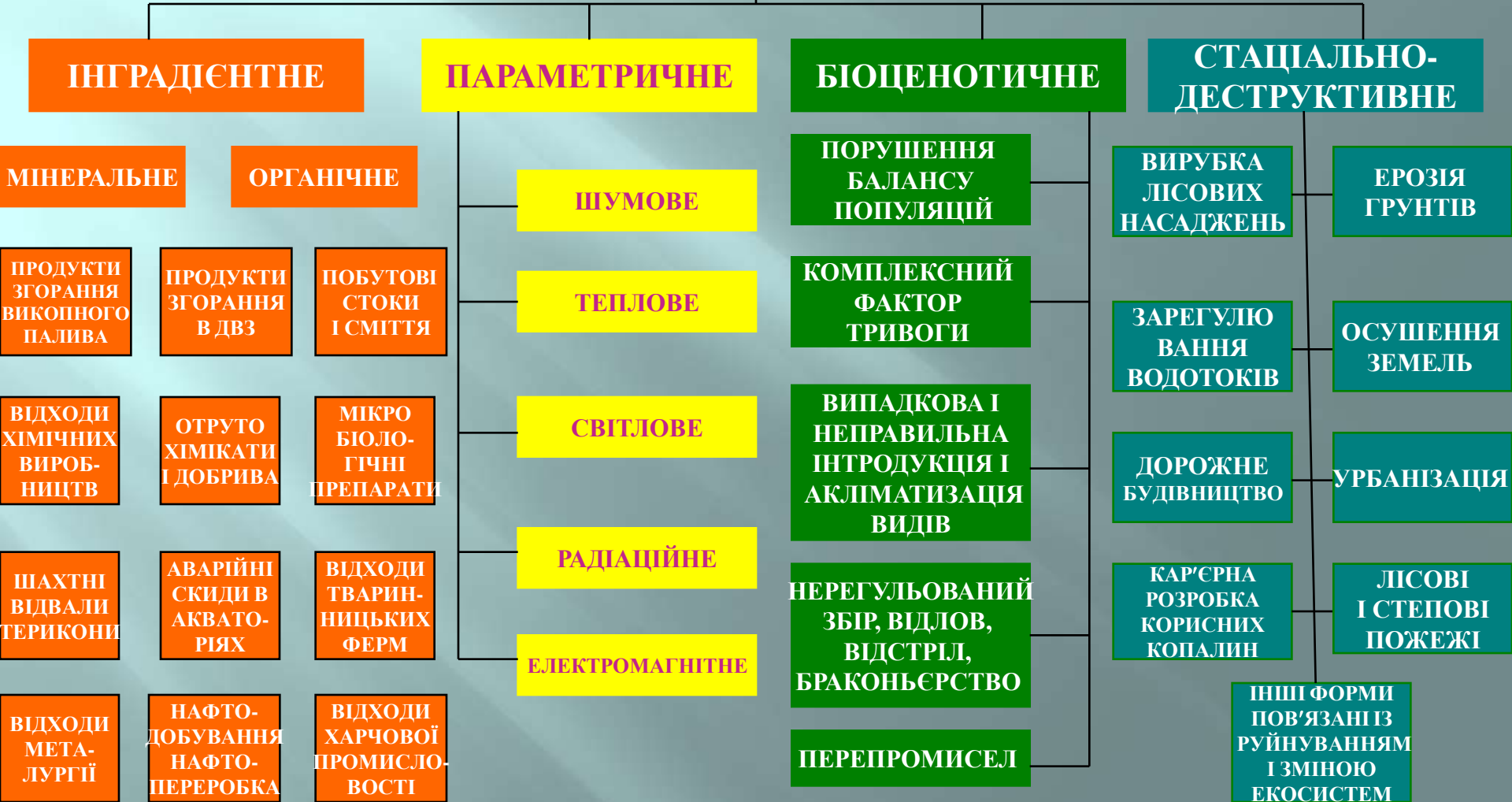
**хвороби
серцево-судинної
системи**

**порушення
опорно-рухової
системи**

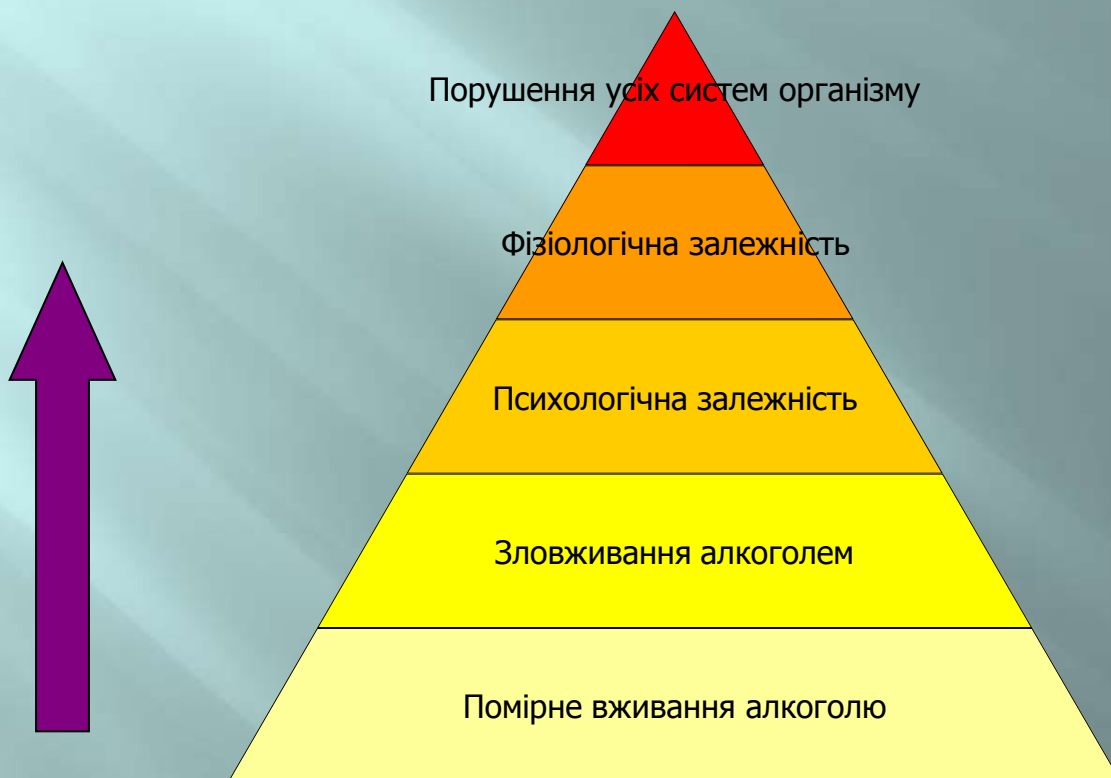
**психічні
розлади**

ФАКТОРИ ЗАБРУДНЕННЯ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА


ЗАБРУДНЕННЯ СЕРЕДОВИЩА



Стадії розвитку алкоголізму



ГОЛОВОЛОМКА “РОЗШИФРУЙ ВИСЛІВ ГІППОКРАТА”

ЛЮ	ВСІ	ДИ	ХВО	НА	РО	НА	БИ	РОЗ	ПРИ
Ю									ЖУ
А									ХО
ЖЕ									ЄТЬ
Ю	ЗІ	ВО	І	РО	НЕ	ЗДО	ДО	СЯ	ДЯТЬ

“Людина народжується здоровою, а всі хвороби приходять з їжею”

Програми комп'ютерні. Банк презентацій

Презентацію створено за допомогою комп'ютерної програми ВГ «Основа»
«Електронний конструктор уроку»

Ембріотехнології. Клонування



Презентацію створено за допомогою комп'ютерної програми ВГ «Основа» «Електронний конструктор уроку»

УЗАГАЛЬНЕННЯ Й КОНТРОЛЬ ЗНАНЬ З ТЕМИ



Індивідуальний розвиток організмів

Запліднення. Періоди онтогенезу в багатоклітинних організмів: ембріональний і постембріональний розвиток



ЖИТТЄВИЙ ЦИКЛ У РОСЛИН І ТВАРИН



Інноваційні технології

Міні-проекти

- презентації;
- проекти;
- робота в групах.

Науково-дослідницькі роботи

- Конкурс робіт МАН.



ПРИКЛАДИ УЧНІВСЬКИХ ПРОЕКТІВ

ПРОЕКТ ШКІРА



Загальні відомості про шкіру

Функції шкіри:

- Захисна (бар'єрна)
- Терморегуляторна
- Екскреторна
- Депонування крові
- Ендокринна і метаболічна
- Диталіна
- Рецепторна
- Імунна



Будова



Дотикальний рецептор

Пора

Сальна залоза

Нерв

Епідерміс

Дерма

Волосяна цибулина

Підшкірна жирова клітковина

Потова залоза

Кровоносні судини

М'яз, що кріпиться до волосяної цибулини

Загальна площа шкіри, середньої людини складає біля 2 метрів, а вага 3-4кг.



Загальна вага шкіри, що скидається протягом життя людини близько 18 кг!





Загальні відомості

- У людини на голові росте від 50 до 140 тисяч волосин. З них щодня випадає від 30 до 100 штук. Та кількість волосин не зменшується, бо на місці тих, що випали, виростають нові. Кожна волосина росте з волосного мішечка і змщується жиром, який витікає з нього. Завдяки цьому волосся м'яке, еластичне, має гарний блиск. Та з часом ця привабливість втрачається. Це відбувається тому, що до жиру прилипає пил, бруд. А в бруді, як відомо, розмножуються збудники різних хвороб. Тому голову потрібно щотижня мити, а хлопчикам до того ж раз у 3—4 тижні ще й підстригатись. Дівчаткам для кращого росту волосся та охайного вигляду його кінці періодично підрізають



Догляд за ВОЛОССЯМ

Виконали: косметологи
Осадча Софія та
Лисицька Анастасія



Волосся буває різне

- Волосся буває різного кольору та різної довжини



Догляд за волоссям

- Один з найпростіших методів по догляду за волоссям - миття волосся. Здавалося б, що тут складного? Намилив волосся шампунем, прополоскав водою і готово. Насправді тут теж є деякі особливі моменти.



ОСОБЛИВОСТІ БУДОВИ НІГТЬОВОЇ ПЛАСТИНИ

ТВОРЧА РОБОТА НА ТЕМУ:

БУДОВА НІГТЯ І НІГТЬОВОЇ ПЛАСТИНИ ЛЩЕЇСТКИ ГРУПИ ФМ-13 СЕРИЦАН АНАСТАСІЇ



- Деталі будови нігтя бажано знати кожній людині з тим, щоб правильно за ним доглядати.
- Ніготь – це роговий шар, службовець логічним завершенням пальця і не має нервових закінчень.
- Структурно нігті схожі на кігті, копита тварин, верхній захисний шар і волоссяний покрив.
- Будова нігтя людини поділяється на такі складові:

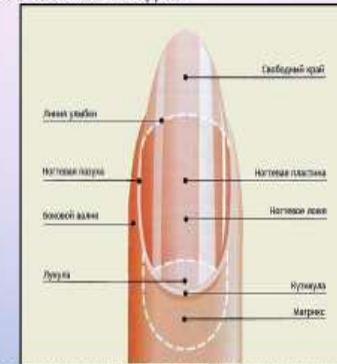
•нігтьову пластину;

•ложе;

•кутикулу;

•лунулу;

•матрикс.



Люди, які мріють про здорових і міцних нігтях, повинні розуміти, що закладка будівлі нігтя зумовлена генетично. Довжина матриксу прямо пропорційна товщині нігтя: чим довше корінь, тим щільніше і здоровіше нігтьова пластинка.

ЛЮДСЬКИЙ НІГОТЬ - СКЛАДНА СТРУКТУРА, ЯКА ВИКОНУЄ ЗАХИСНУ І ЕСТЕТИЧНУ ФУНКЦІЮ. НІГТЬОВІ ПЛАСТИНИ ЯК ДЗЕРКАЛО ВІДОБРАЖАЮТЬ ПРОБЛЕМИ, ЩО ВИНИКАЮТЬ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ. НЕМОЖЛИВО УЯВИТИ ЕЛЕГАНТНУ ЖІНКУ З НЕДОГЛЯНУТИМИ НІГТЯМИ. ТОМУ СТЕЖИТИ ЗА СТАНОМ ВОЛОССЯ І НІГТІВ НЕ РОЗКІШ, А НЕОБХІДНІСТЬ



ОБОВ'ЯЗКОВИЙ ДОГЛЯД

- ДОГЛЯДАТИ ЗА НІГТЯМИ ТРЕБА НЕЗАЛЕЖНО ВІД ВТОМИ АБО ВІДСУТНІСТІ ФІНАНСІВ.

НЕ ОБОВ'ЯЗКОВО ВІДВІДУВАТИ ДОРОГІ МАНІКЮРНІ САЛОНИ, ЩОБ УТРИМУВАТИ ПАЛЬЧИКИ В ПОРЯДКУ: ЦЕ МОЖНА ЗРОБИТИ В ДОМАШНІХ УМОВАХ. НАСАМПЕРЕД НІГОТЬ ТРЕБА ПРАВИЛЬНО СТРИГТИ Й ОЧИЩАТИ. СТРИГТИ НЕОБХІДНО АКУРАТНО, З ДОПОМОГОЮ НОЖИЦЬ АБО ЩИПЦІВ. КРАЩЕ РОБИТИ ЦЕ ПОЕТАПНО, ЧАСТИНАМИ. ПОТІМ ВІЛЬНИЙ КРАЙ НІГТЯ ОЧИЩАЄТЬСЯ І ПОЛІРУЄТЬСЯ ПІЛКОЮ. ДАЛІ ВІДСУВАЄТЬСЯ КУТИКУЛА І НАНОСИТЬСЯ ЖИВИЛЬНИЙ ЗАСІБ. МОЖНА ТАКОЖ ДВІЧІ НА ТИЖДЕНЬ ПРОВОДИТИ ЗМІЦНЮЮТЬ ВАННОЧКИ ДЛЯ НІГТІВ.

ЯКЩО СЛІДУВАТИ ЦИМ ПОРАДАМ І НЕ ЗАПУСКАТИ ХРОНІЧНІ ХВОРОБИ, ТО ЗОВНІШНІЙ ВИГЛЯД НІГТЬОВИХ ПЛАСТИН БУДЕ РАДУВАТИ ДОВГІ РОКИ.



Хвороби шкіри

Вітиліго — хронічне захворювання шкіри, за якого спостерігається поява розлогих, часто спотворюючих білявих ділянок депігментації на шкірі хворих.



Відомі хворі на вітиліго
Майкл Джексон та Вінні Харлей.



Лікування вітиліго спрямоване на усунення нервово-ендокринних розладів; зовнішнє є малодієвим. При лікуванні хворих вітиліго необхідно враховувати роль психологічних чинників.



Вітиліго разом з *поліозисом* зустрічається як родове захворювання в деяких свійських тварин. На вітиліго можуть хворіти коні арабської породи і собаки породи ротвейлер,



для яких це, звичайно, є вадою екстер'єру.. У рідкісних випадках вітиліго викликає в собак постійну сверблячку.

Тепловий та сонячний удар



Виконали роботу
Чернишевич
Паутика Олександр

Перша допомога при тепловому ударі

- ▶ Якщо тепловий удар стався на вулиці заведіть потерпілого в прохолодне кондиціоноване приміщення.
- ▶ Зніміть тісний одяг, розв'яжіть краватку, зніміть взуття, оберніть постраждалого вологим рушником, або включите вентилятор.
- ▶ При можливості необхідно прийняти прохолодний душ, або прикладати до області шиї, спини, мішечки з льодом, випити один літр води з додаванням 1-2



Сонячний удар

Сонячний удар - це різновид теплового удару, що настає внаслідок впливу прямих сонячних променів на тіло людини, в першу чергу на голову.



Перша допомога при сонячному ударі

- ▶ У легких випадках достатньо помістити хворого у затінок, роздягнути, дати холодної води, покласти холодний компрес на голову, обгорнути вологим простирадлом.
- ▶ У важких випадках викликати «швидку допомогу».



Імунітет

Імунітет

Імунітет (лат. *імунітіс, захищений*) — сукупність захисних механізмів, які допомагають організму боротися з чужорідними чинниками: бактеріями, вірусами, найпростішими, гельмінтами, їхніми токсинами, різноманітними хімічними сполуками, катіо...



Стежити за своїм раціоном — свіжі фрукти та овочі, а також каші повинні постійно бути присутніми в меню. Також важливо не переїдати, зменшити кількість жирної, борошняної і смаженої їжі. Приймати їжу слід 3-5 разів на день, невеликими порціями, обов'язково снідаючи.



Свій імунітет можна і потрібно підтримувати в хорошій формі. Для цього необхідно дотримуватися ряду простих правил:

Частіше бувати на свіжому повітрі, здійснювати прогулянки в лісі або в парку. Звичайно, у великому мегаполісі важко знайти місце далеко від галасливих автомобілів і брудних вулиць, але якщо задатися метою, можна виявити оазиси хорошої екології навіть в самому загазованому місті.



На жаль, у більшості жителів великих міст імунітет ослаблений через погану екологію, неправильне харчування, малу рухливість і нестачу свіжого повітря. Імунітет також може знижуватися в сезонні загострення захворювань.



Займатися фізичними навантаженнями. Почати можна з легкої ранкової гімнастики, поступово перемищаючись в бік більш інтенсивних навантажень. Чудово було б привчити себе до ранкових пробіжок на свіжому повітрі.

Профілактика захворювань опорно – рухової системи



Втома м'язів

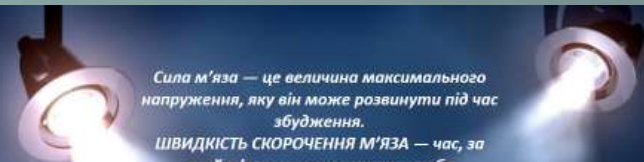
Виконала: Іванова Катерина
ФМ-11



Чергування фізичних навантажень і відпочинку є одним із засобів підтримання високої працездатності й запобігання перевтомі.



За динамічного навантаження м'язи скорочуються, розслаблюються. їм можливість відпочити й тому м'язи можуть працювати доволі довго. Нервова система керує м'язами, пристосовує їхню діяльність до потреб організму, це дає їм змогу працювати економно, з високим коефіцієнтом корисної дії.



Сила м'яза — це величина максимального напруження, яку він може розвинути під час збудження.

ШВИДКІСТЬ СКОРОЧЕННЯ М'ЯЗА — час, за який м'яз може скоротитися або розслабитися.

ВИТРИВАЛІСТЬ М'ЯЗА — здатність м'яза протягом тривалого часу підтримувати заданий ритм роботи.

ВТОМА М'ЯЗА — це зниження працездатності м'яза.



Профілактика втоми м'язів: скорочення та розслаблення м'язів



Мал.1 Робота м'язів.

1. М'яз-згинач
2. М'яз-розгинач.

При збудженні м'язової волокна тонкі та товсті скорочувальні волоконця починають ковзати одне відносно одного, не змінюючи своєї довжини.

Профілактика захворювань опорно – рухової системи

Сколіоз

Виконала:

Іванова Катерина ФМ-11



Причини сколіозу

- Сутулість, носіння сумки на одному плечі або в одній руці і інші причини, що призводять до неправильної постави.
- Остеохондроз поперекового і грудного відділу хребта.
- Малорухливий спосіб життя або нерівномірні фізичні навантаження, що впливають на розвиток хребта, особливо під час його активного росту.
- Травми і зміни, що виникли протягом життя.



ПРАВИЛЬНА ПОСТАВА

СТІЙ ПРАВИЛЬНО



- Випрам спину
- Голову тримай прямо
- Розправ плечі
- Підтягни живіт
- Спірайся однаково на обидві ноги

СИДИ ПРАВИЛЬНО



- Сиди прямо
- Не напружуй спину
- Голову злегка нахили вперед
- Плечі тримай на однаковій висоті
- Ноги зігни під прямим кутом

ХОДИ ПРАВИЛЬНО



- Тримай голову і спину прямо
- Іди вільним пружним кроком
- Рух починай від стегна
- Рухайся середнім кроком

ПІДНІМАЙ ПРАВИЛЬНО



- Підійди якомога ближче до вантажу
- Підіймаючи вантаж, присядь на одне коліно
- Тримай спину прямо
- Підіймаючи вантаж, не нахилийся та не повертайся

НЕСИ ПРАВИЛЬНО



- Якщо несеш вантаж в обох руках, тримай спину прямо
- Намагайся розподілити масу вантажу рівномірно в обох руках
- Якщо несеш вантаж перед собою, тримай його обома руками



ЛІКУВАННЯ

У відпрацьованій європейській практиці відповідно до тяжкості сколіозу як економічно ефективні лікувальні заходи застосовуються: спеціалізована антисколійозна гімнастика (гімнастика за методою Катаріни Шрот (Katharina Schroth) або аналогічні її «дихальні» гімнастики (Krystyna Dobosiewicz), витягування хребта



Профілактика захворювань опорно – рухової системи

Плоскостопість

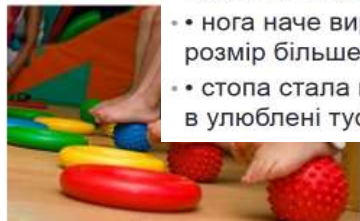


Виконали
Ліцеїстки групи ФМ-21
Линник Анастасія та Паутинка Олександра



- з'являється втома і біль у ногах до кінця дня, судоми, відчуття тяжкості, набряклість
- нога наче виросла – доводиться купувати взуття на розмір більше (особливо по ширині)
- стопа стала широкої настільки, що вже не влізла в улюблені туфлі.

- Влітку потрібно якомога більше ходити босоніж по прогрітій сонцем землі. Провідну роль у лікуванні та профілактиці плоскостопості відіграють ортопедичні устілки для взуття, які підтримують склепіння стопи в оптимальному положенні.



Супінатори та пронатори можна замовляти на ортопедичних заводах, у спеціалізованих майстернях. Але спочатку, звичайно ж, варто проконсультуватися у

Але плоскостопість — це не тільки порушення кістяка. Як правило, воно пов'язане з іншими, хоча й менш вираженими, елементами дисплазії сполучної тканини.



Норма

Плоскостопіе



Тому під час огляду фахівець-ортопед зосереджує свою увагу не лише на плоскостопості, а й на стан кістяка загалом.

Взуття повинне мати поперечні та поздовжні вкладки, які сприяють формуванню обох склепінь стопи, а також задники, які фіксують стопу в одному положенні. Спеціальної дієти для запобігання плоскостопості немає, хоча харчування тут відіграє також важливе значення. Воно має бути раціональним, збалансованим, з достатньою кількістю продуктів, які постачають організмові кальцій, інші макро- та мікроелементи.

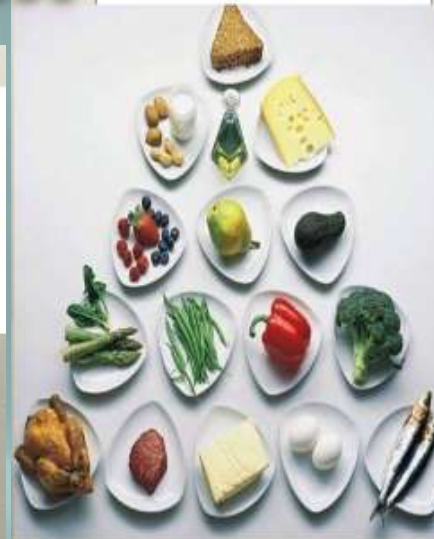


Основи раціонального харчування



Дієтичне харчування

Підготували ліцеїстки групи ФМ 11:
Котік Мар'яна і
Коваленко Саша



Дієтичне харчування - це лікувальне та профілактичне харчування, що поєднує в собі комплекс збалансованих вітамінів, мінералів, білків, жирів і вуглеводів. Якщо ви зберетеся дотримуватися принципів дієтичного харчування, то вам слід заздалегідь знати, що це процес тривалий і дуже трудомісткий. Головне - домогтися у своєму раціоні повної гармонії і збалансованості.



Існують також дієтично солодощі. Це, насамперед, сушені та мариновані фрукти, наприклад, фініки і банани-фрукти у власному соку, ягоди, а також обмежена кількість темного шоколаду. Зрозуміло, не варто переїдати і намагатися не приймати їжу незадовго до сну.

ТОП-5 науково обґрунтованих дієт

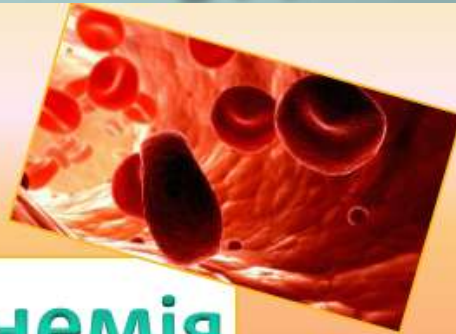


Профілактика захворювань серцево – судинної системи



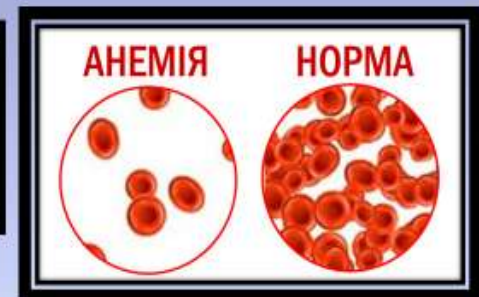
Анемія

Виконали : Іванова Катерина та
Люлевич Валерія



Анемія

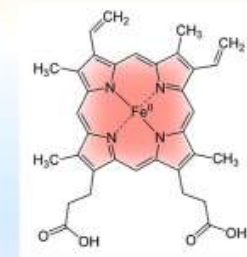
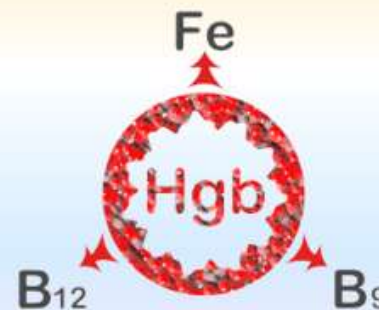
Анемія — захворювання, пов'язане зі зменшенням кількості червоних кров'яних тілець (еритроцитів) або нижча від нормальної кількість гемоглобіну в крові.



Анемія є найпоширенішим захворюванням крові. Є кілька видів анемії, які спричинюють різні причини. Також може бути симптомом тої чи іншої хвороби. Анемія може бути класифікована в різних формах. Три основні класи анемії включають надмірну втрату крові (гостра кровотеча або хронічна за рахунок низьких обсягів втрат), надмірне руйнування клітин крові (гемоліз) або брак червоних кров'яних тілець (неефективне кровоутворення).



Гемоглобін



Профілактика захворювань серцево – судинної системи

Гіпертонія



Лукаш Микита
ФМ-23

Гіпертонія, є найпоширенішим захворюванням XXI століття (ВООЗ). Приблизно 600 млн. Людей по всьому світу страждають від високого кров'яного тиску.



Причина гіпертонії

Статистика: 90% захворювань на гіпертонію викликані способом життя і шкідливими звичками.



- Висновок: гіпертоніками ми стаємо в більшості

Надмірне вживання солі, надлишок харчового натрію
Підраховано, що кожен кілограм зайвої ваги означає збільшення тиску на 2 мм. рт. ст.

Профілактика хвороб серцево – судинної системи

Куріння

Компоненти тютюнового диму, потрапляючи в кров, викликають спазм судин. Речовини, що містяться в тютюні, сприяють механічного пошкодження стінок артерій, що призводить до утворення в цьому місці атеросклеротичних бляшок.

Куріння однієї сигарети підвищує тиск крові. Підвищений тиск зберігається як мінімум 30 хвилин.



**Запам'ятайте правило:
менше солі, менше жирів,
більше клітковини**



Кава, чай

Результат наукових досліджень: одна чашка кави або чаю може підвищити тиск крові на 5-6 ділень.



Алкоголь

Результат наукових досліджень: помірне вживання алкоголю (не більше 5 раз на рік) до гіпертонії.

Щоденне вживання міцних спиртних напоїв підвищує тиск на 5-6 мм. рт. ст. на рік.



Стрес і психічне перенапруження

Гормон стресу адреналін змушує серце битися частіше, перекачуючи більший обсяг крові в одиницю часу, внаслідок чого тиск підвищується. Якщо стрес триває тривалий час, то постійне навантаження зношує судини і підвищення артеріального тиску стає хронічним.



Профілактика захворювань органів зору

Око. Вади зору. Окуляри. Світ очима



Як зберегти свій зір?

Травми очей найчастіше пов'язані з нехтуванням правил техніки безпеки.



Вітаміни для очей



У процесі читання, писання книжку чи зошит потрібно розміщувати на відстані 30-35 см від ока.



Рістояние до предмета 30-35см

Вітаміни для очей

Для підтримки необхідного очного тонуусу у Ваш раціон повинні входити свіжі овочів і фруктів, у яких багато вітамінів А, В, С і Е.

Людам з ослабленим зором потрібно вживати продукти, які зміцнюють судини сітківки ока: чорницю, чорну смородину, моркву.

У раціоні короткозорих має бути присутня печінка тріски, зелень: петрушка, салат, кріп, зелена цибуля.

При дистрофії сітківки допомагає шишшинна (настій, відвар), журавлина.



Сонце і наші очі

Не завжди сонячне світло корисне вашим очам!

Сонячні промені, постійно потрапляючи на рогівку й сітківку ока, прискорюють процеси старіння й деградації мускульної системи ока і сприяють виникненню безповоротних руйнівних процесів в очах.



Очам також потрібен захист. Якщо вони постійно знаходяться під прямими сонячними променями, то це може призвести до погіршення зору, і, навіть, спричинити катаракту.

Щоб уберегти свої очі від таких неприємностей, необхідно захищати їх від ультрафіолету. Для цього чудово підходять сонцезахисні окуляри, виготовлені зі скла.



Небезпеки пов'язані із неправильною статевною поведінкою



Вагітність 2-5 тижнів — показаний міні-аборт. У матку вводять одноразовий катетер, прикріплений до вакуумного аспіраційного шприца. Яйце висмоктується назовні: в порожнині матки створюється вакуум, який сприяє мимовільному відділенню плодового яйця, не пошкоджуючи її оболонку. Операція триває 2-5 хвилин і проводиться за локальної анестезії. Оболонка матки отримує мінімальні ушкодження.



В Україні рівень абортів та їх наслідки все ще викликають велике занепокоєння. У структурі причин материнської смертності, якій можна було запобігти, абортів і пов'язаних з ними ускладнень забирають життя майже кожної десятої жінки, що померла під час вагітності. Не зважаючи на тенденцію до зниження, рівень абортів в Україні залишається найбільш високим серед країн Європи і становить 21,1 на 1000 жінок фертильного віку; 45,8 — на 100 вагітностей, 84 — на 100 пологів.

В 6-12 тижнів — проводиться хірургічне видалення плоду — класичний аборт. У разі загрози життю жінки або її зґвалтування медичний аборт може проводитись і інших строках, до 22 тижнів. Операція проводиться тільки в умовах медичного закладу. При хірургічному аборті шийка матки розкривається за допомогою спеціальних розширювачів (бужів), і лікар висмоктує спеціальною гострою ложкою (реткетю) плодове яйце разом з плацентою і слизовою оболонкою матки. Медичний аборт має низьку ускладненість та нерідко призводить до безпліддя і невиношування наступних вагітностей.

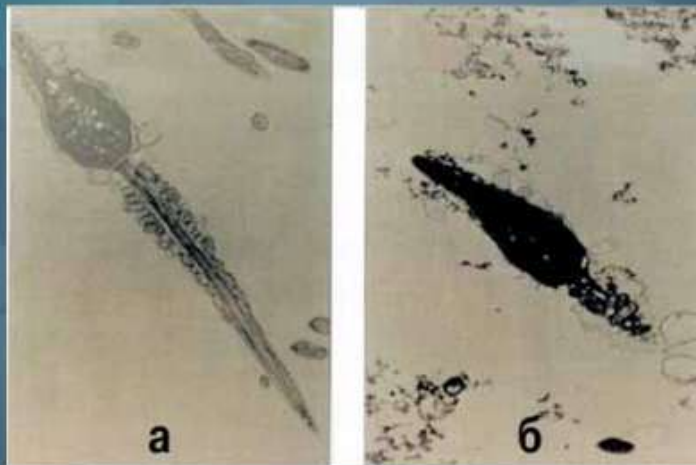


Профілактика захворювань

КОНТРАЦЕПЦІЯ



Сперматозоїд до (а) і після (б) контакту зі сперміцидом (знімок електронного мікроскопа)



Комбіновані оральні контрацептиви (КОК)

92-99%

- Таблетки, що містять украй малі концентрації двох гормонів, таких же, які присутні в організмі жінки - естрогена (менш 35 мкг) та прогестерону. Для попередження вагітності жінка щодня приймає по одній таблетці усередину (орально).



- Види КОК:
 - а) монофазні;
 - б) двуфазні;
 - в) трифазні;
 - г) невідкладна контрацепція.



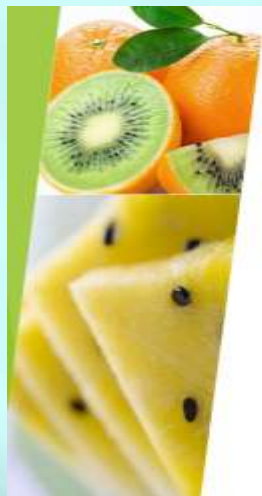
Чисто прогестинові контрацептиви (ЧПК)

90-97%

- а) ЧПК-таблетки (міні-пілі); 90-97%
- б) ін'єкційні гестагени пролонгованої дії; 99-99,7%
- в) імпланти; 99-99,8%
- г) прогестинова й антипрогестинова невідкладна контрацепція. 99-99,8%



Чинники довкілля і здоров'я людини



Генна інженерія - одна з найбільш загадкових, а тому цікавих наук сучасності.

Уже зараз існують такі розробки, які здатні поставити з ніг на голову самі поняття флори і фауни.

Плумкот

Це надзвичайно смачне дітище генної інженерії вийшло в результаті поєднання генів сливи й абрикоса.

Фрукт володіє яскравим кольором і смаком.



Разом з тим висловлюються побоювання, що нічим не обмежені генетичні експерименти і широке використання в їжу трансгенних організмів може призвести до непередбачуваних наслідків і суперечливо з точки зору традиційної моралі та етики.

Лемато

Лемато вийшов в результаті досить дивного експерименту вчених, метою якого було змусити помідори випускати аромат лимонів.



Шкідливі звички та здоров'я

Вплив наркотиків на організм людини

Підготувала Котік Мар'яна і
Коваленко Олександра

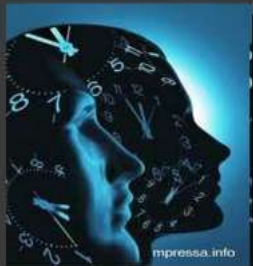


При вживанні наркотиків різко погіршуються пам'ять, здатність до логічного мислення, засвоєння нової інформації, зосередження. Глибоко деформується особистість людини, розвиваються серйозні психічні захворювання. Процес деградації особистості дуже швидкий. У 30-40 років наркомани і виглядають, і поведуть себе, як старі.



Біоритмологічні основи працездатності

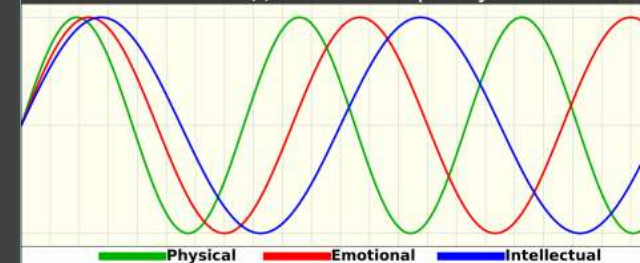
“Біологічний годинник” – здатність організму реагувати на плин часу



В ранкові години активізується робота мозку. Тому ранок - це найкращий час для розумової діяльності. Ще з давніх пір люди кажуть: «Ранок вечора мудріший».



Крива біоритмів виглядає хвилеподібно. Момент, коли крива біоритму перетинає нульову позначку, вважається критичним, оскільки складно прогнозувати, який вплив зробить стан певної системи людини на його життєдіяльність в цілому.



Добові біоритми

Після 12 години дня артеріальний тиск людини знижується, а мозкова активність сповільнюється.



Денний час з 15 до 18 годин вечора - хороший період для фізичної та розумової діяльності.

Ви можете закінчити роботу, яку почали вранці, а також зайнятися спортом або домашніми справами.



У період з 18 до 20 години вечора найкраще перекусити і відправитися на прогулянку.

Далі організм заспокоюється і починається вироблення гормону сну.

Тому після 20 години вечора краще займатися діяльністю, що не вимагає сильної концентрації уваги.



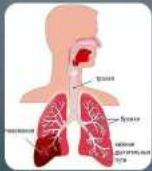
Механізм виникнення застудних захворювань та їх профілактика

ЗАХВОРЮВАННЯ ОРГАНІВ ДИХАННЯ

пневмонія

ларингіт

бронхіт



Основні причини:

переохолодження організму
різка зміна температури середовища
запиленість повітря
нездорове харчування
тяжка праця
недостатній відпочинок
недотримання правил особистої гігієни



Захворювання спричинені бактеріями

інфекційний риніт

аденоїдит

фарингіт

тонзиліт

пневмонія



Основні симптоми



ПРОФІЛАКТИКА

вітрянання житлових приміщень



зміцнення імунітету



дихальна гімнастика



позбавлення від таких шкідливих звичок, як куріння і зловживання алкоголем

Позитивні емоції

Дивне слоненя ,правду каже



Напружений робочий день!



А у вас , невже краще?



Насправді в тобі всі причини



Всі проблеми в голові!





**Дослідження сколіотичних змін
постави у дітей віком 10-16 років**
Котова Марія Володимирівна





Лікування та профілактика пародонтиту

Автор роботи кандидат в члени МАН Лапчук Дмитро Вікторович



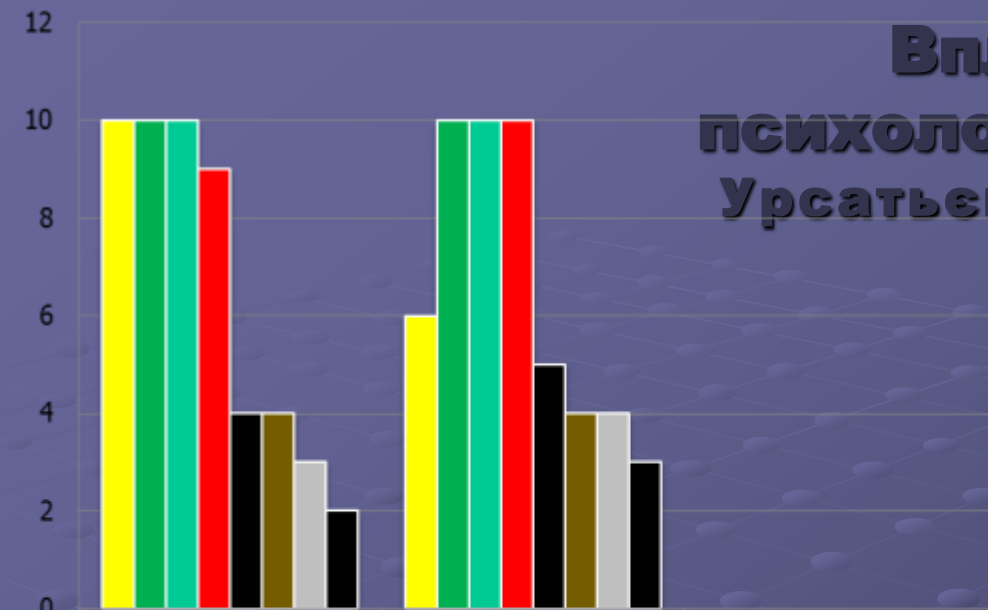
Рівень артеріального тиску та його визначальні фактори у підлітковому віці

Жарінова Софія Олегівна
Учениця 9 класу ТЛ НТУУ КПІ



Вплив кольорів на психологічний стан людини.

Урсатьєва Єлизавета Юріївна



Вагітність та запліднення

Дзюба Анатолій Анатолійович

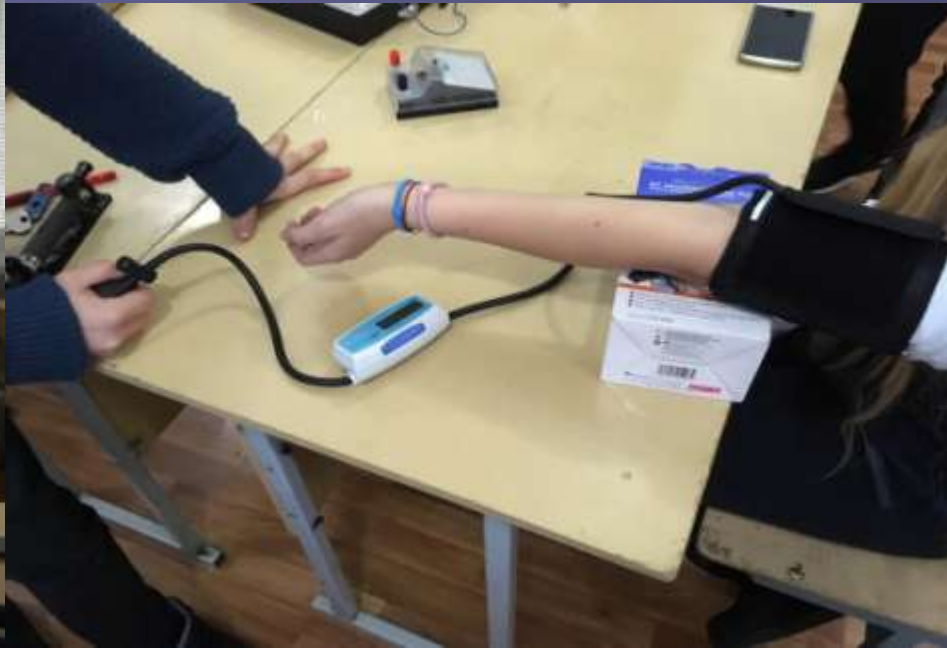


Біомеханіка руйнування кісткової тканини. Переломи кісток. Шевляков Андрій Олексійович



Артеріальний тиск та пульс у підлітків.

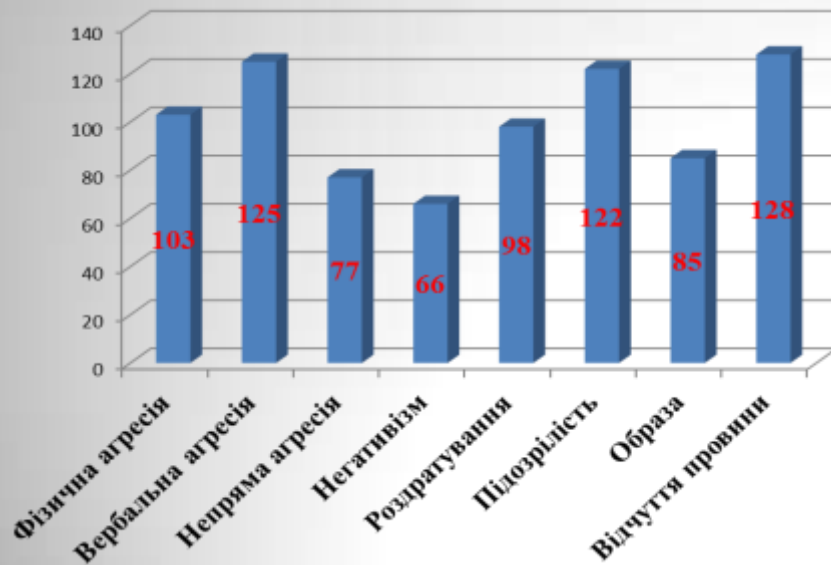
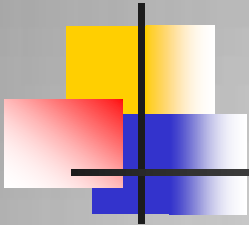
Жарінов Віталій Олегович



Підліток у соціальному середовищі:

особливості поведінки

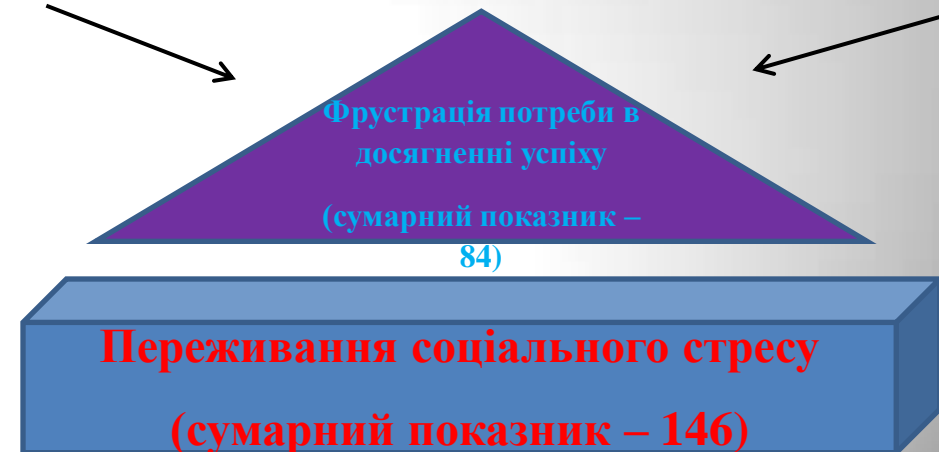
Заплотінська Ірина Володимирівна



Низький фізіологічний супротив стресу
(«тонкошкірність» характеру за теорією
Е. Хартмана)
(сумарний показник – 71)

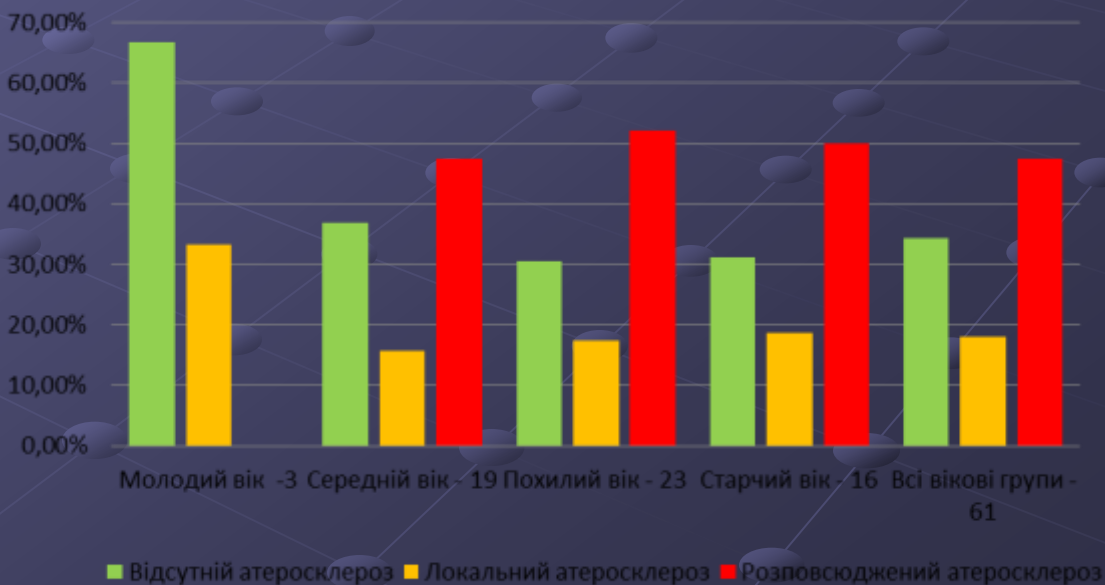
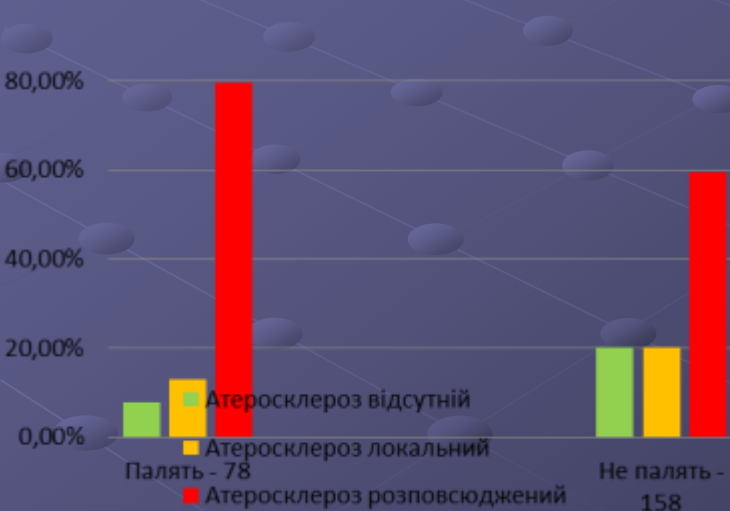
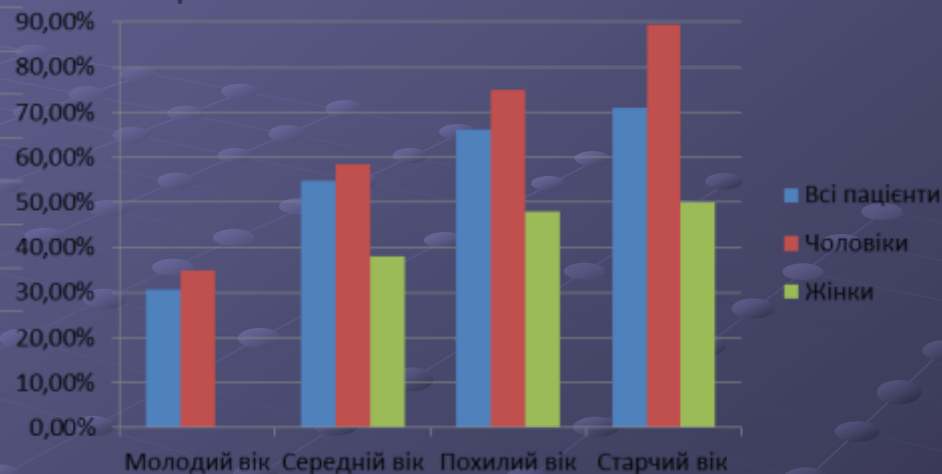
**Страх ситуації перевірки
знань**
(сумарний показник – 70)

**Проблеми та страхи у
відносинах із вчителями**
(сумарний показник – 84)



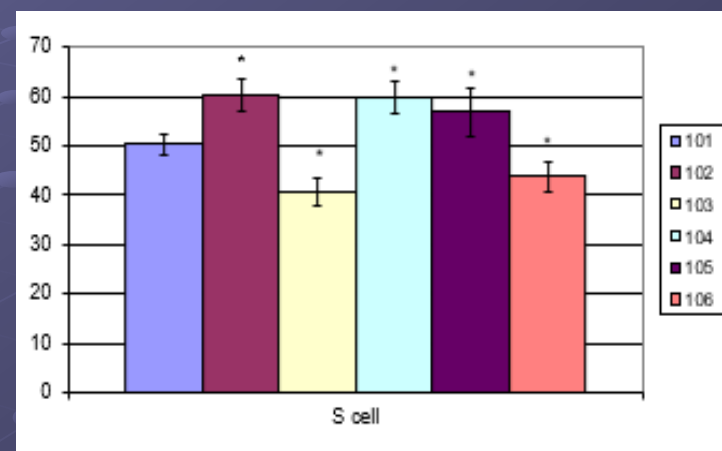
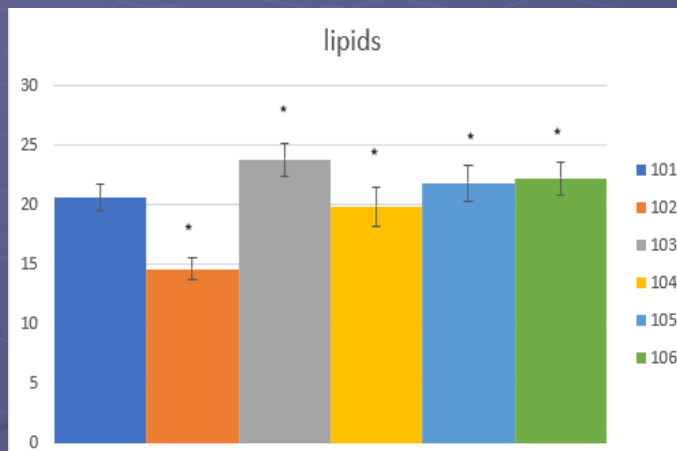
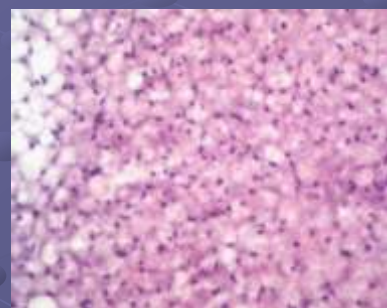
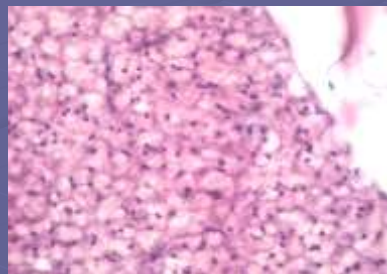
Залежність наявності та розповсюдженості коронарного атеросклерозу від різних факторів життя

Попов Кирило Євгенійович



МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА БУРОЇ ЖИРОВОЇ ТКАНИНИ ЩУРІВ З ІНДУКОВАНИМ ОЖИРІННЯМ ПРИ РІЗНИХ РЕЖИМАХ ВВЕДЕННЯ МЕЛАТОНІНУ

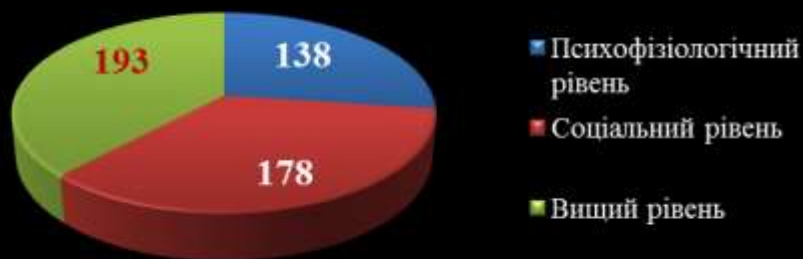
Воробйов Георгій Ігорович



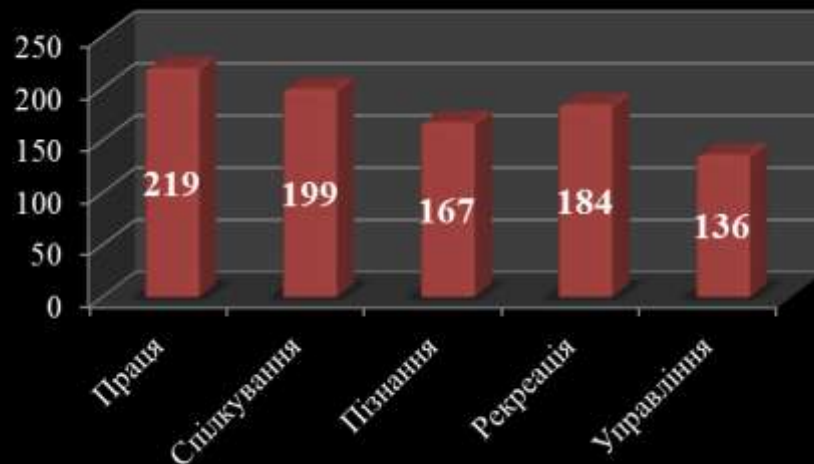
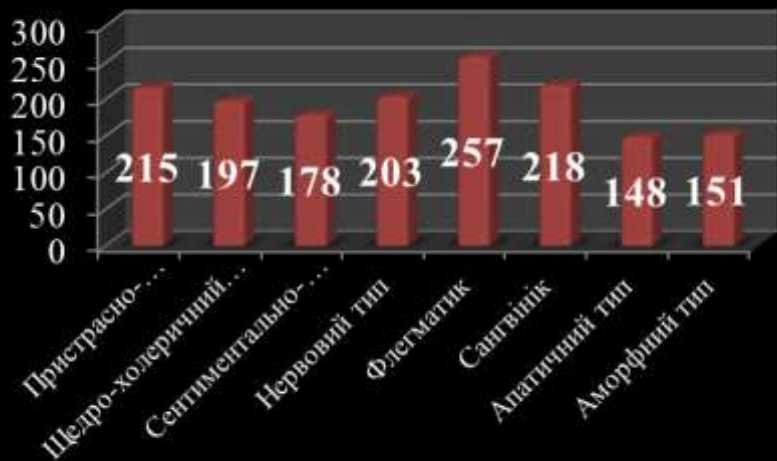
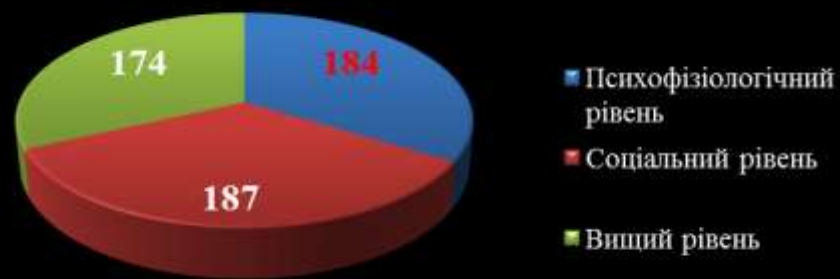
Взаємозв'язок характерологічних особливостей особистості з системою її ціннісних орієнтирів у юнацько - підлітковому віці

Врубльовська Олена Олександрівна

Ієрархія потреб учнів 11 класу



Ієрархія потреб учнів 8 класу



**Основне завдання вчителя
біології формувати у дітей
позитивну мотивацію на здоровий
спосіб життя та культуру власного
здоров'я**



**Бережіть
СВОЄ
здоров'я!**