Карта памяти для учеников 9 класса по ОБЗР по теме: «Общие представления о здоровье»

[«Новые УРОКИ» newUROKI.net](https://newuroki.net/)

Всё для учителя – всё бесплатно!

**Карта памяти для урока ОБЗР по теме "Общие представления о здоровье" для учеников 9 класса:**

**Карта памяти: Общие представления о здоровье**

**1. Понятие "Здоровье"**

* **Определение**: Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.
* **Источник**: Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ).

**2. Компоненты Здоровья**

* **Физическое благополучие**: Хорошее состояние организма, отсутствие заболеваний.
* **Психическое благополучие**: Эмоциональное равновесие, стрессоустойчивость.
* **Социальное благополучие**: Хорошие отношения с окружающими, социализация.

**3. Здоровый образ жизни (ЗОЖ)**

* **Определение**: Совокупность практик, способствующих поддержанию и улучшению здоровья.
* **Компоненты**:
	+ **Рациональное питание**: Сбалансированное потребление пищи.
	+ **Оптимальная двигательная активность**: Регулярные физические упражнения.
	+ **Закаливание**: Укрепление организма через воздействие внешней среды.
	+ **Личная гигиена**: Соблюдение чистоты и гигиенических норм.
	+ **Режим труда и отдыха**: Сбалансированное распределение времени на работу и отдых.
	+ **Психогигиена**: Поддержание психоэмоционального комфорта.

**4. Факторы, влияющие на здоровье**

* **Генетические**: Наследственность.
* **Экологические**: Воздействие окружающей среды.
* **Социально-экономические**: Условия жизни, уровень дохода.
* **Медицинские**: Доступ к медицинской помощи, профилактика.
* **Образ жизни**: Привычки, повседневные практики.

**5. Опасность вредных привычек**

* **Курение**: Вред для дыхательных путей, сердца.
* **Алкоголь**: Нарушение функций органов, риск зависимости.
* **Наркотики**: Разрушение психики, физическое здоровье.
* **Игровая и интернет-зависимость**: Потеря времени, социальная изоляция.

**6. Ответственность за здоровье**

* **Личная ответственность**: Забота о собственном здоровье.
* **Роль семьи**: Формирование здоровых привычек с детства.
* **Государственная политика**: Программы охраны здоровья, профилактика.
* **Ответственность за окружающих**: Поддержка друзей и семьи в ведении здорового образа жизни.

**7. Моделирование ситуаций**

* **Ситуация 1**: Принятие решения об отказе от вредных привычек.
* **Ситуация 2**: Составление оптимального режима дня.
* **Ситуация 3**: Выбор продуктов для здорового питания.
* **Ситуация 4**: Планирование активного отдыха.

Эта карта памяти поможет ученикам организовать информацию по теме урока и эффективно запоминать ключевые аспекты.