Карта памяти для учеников 11 класса по ОБЗР по теме: «Факторы, влияющие на здоровье человека. Здоровый образ жизни»

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

Всё для учителя – всё бесплатно!

Подробная карта памяти с кратким описанием каждого пункта для урока ОБЗР по теме "Факторы, влияющие на здоровье человека, и здоровый образ жизни":

**Центр карты памяти:**

**Тема: Факторы, влияющие на здоровье человека, и здоровый образ жизни**

**Основные ветви:**

1. **Ключевые понятия**
   * **Здоровье (по ВОЗ)**: Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.
   * **Здоровый образ жизни (ЗОЖ)**: Комплексное поведение, включающее питание, физическую активность и отказ от вредных привычек, направленное на поддержание и улучшение состояния.
   * **Профилактика vs Лечение**: Превентивные меры для предотвращения болезней более эффективны и безопасны, чем их последующее лечение.
2. **Биологические факторы**
   * **Генетическая предрасположенность**: Наследственные особенности организма, влияющие на склонность к определённым заболеваниям.
   * **Возрастные изменения**: Воздействие естественных процессов старения на функционирование организма.
   * **Иммунитет**: Защитная система организма, противостоящая инфекциям и заболеваниям.
   * **Гормональный баланс**: Влияние гормонов на физическое и эмоциональное состояние.
3. **Социально-экономические факторы**
   * **Уровень жизни**: Влияние дохода и качества жизни на доступ к здоровью и питанию.
   * **Доступность медицины**: Насколько быстро и качественно человек может получить медицинскую помощь.
   * **Условия труда**: Как работа и её условия влияют на физическое и психическое благополучие.
   * **Образование**: Осведомлённость человека о здоровом поведении и его способность применять эти знания.
4. **Экологические факторы**
   * **Воздух**: Качество воздуха и его воздействие на дыхательную систему.
   * **Вода**: Важность чистой воды для поддержания здоровья.
   * **Климат**: Как погодные и климатические условия могут влиять на состояние организма.
   * **Антропогенное загрязнение**: Воздействие человеческой деятельности на окружающую среду и здоровье.
5. **Психологические факторы**
   * **Стресс**: Его влияние на физическое и психическое состояние человека.
   * **Эмоции и иммунитет**: Как позитивные и негативные эмоции могут усиливать или ослаблять защитные функции организма.
   * **Социальные отношения**: Влияние семьи, друзей и окружения на эмоциональное состояние.
   * **Самооценка**: Как восприятие себя влияет на физическое и психологическое благополучие.
6. **Составляющие ЗОЖ**
   * **Сон и отдых**: Важность регулярного и качественного сна для восстановления организма.
   * **Питание**: Балансированное питание как основа для энергии и общего состояния.
   * **Физическая активность**: Регулярные упражнения для поддержания здоровья всех систем организма.
   * **Психологическое благополучие**: Умение справляться с эмоциональными нагрузками и поддерживать гармонию.

**Дополнительные ветви:**

* **Примеры вредных факторов**: Курение, алкоголь, малоподвижный образ жизни.
* **Методы улучшения качества жизни**: Здоровые привычки, планирование режима дня, стресс-менеджмент.
* **Влияние на безопасность**: Как здоровье населения отражается на национальной безопасности страны.

Карта памяти поможет ученикам увидеть ключевые моменты урока в единой структуре и усвоить основную информацию о здоровье и его влияющих факторах.