**04.05.2022 Основи здоров’я вчитель Вахненко В.М.**

2 урок 7 - А

3 урок 7 - В

6 урок 7 - Б

**Тема: Хвороби цивілізації.**

**Мета:**

* познайомити школярів з поняттям "хвороби цивілізації", знайомити із соціальними чинниками ризику їх виникнення та поширення;
* здійснювати профілактику виникнення та розвитку "хвороб цивілізації";

**Робота над темою**

Що таке здоров’я?

(**Здоров'я –** це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя.)

Як впливає фізична активність на здоров’я? (Квітка «Здоров’я людини»)

Які принципи рухової активності ви знаєте? (Регулярність, поступовість, різноманітність.

Сьогодні ми з вами продовжуємо говорити про соціальні проблеми, з якими стикається суспільство. Наша тема, гадаю, буде дуже корисна для вас. Ми поговоримо про хвороби, які стали сьогодні майже чумою. Це хвороби цивілізації.

***Цивілізація*** – щабель розвитку суспільства, коли соціальні зв’язки починають домінувати над природними.

***Хвороби цивілізації*** – проблеми зі здоров’ям людини, які виникли в результаті негативного впливу промислової та науково-технічної революції на довкілля і саму людину.

***Отже, тема нашого уроку – "Хвороби цивілізації".***

Часи змінюють не тільки звичаї, традиції, а й хвороби людей. Колись основними

причинами захворювань були травми, каліцтва, люди були безсилі перед інфекційними захворюваннями та епідеміями. Завдяки розвитку науки з часом легко стали справлятися з інфекціями. Але цивілізація набирає обертів і надалі, змінюючи наше життя.

Науково-технічний прогрес та різні галузі промисловості приносять користь нашому суспільству, але поруч з цим вони є причиною виникнення таких захворювань, про які люди раніше навіть і не знали.

**Ігрова комп'ютерна залежність, або ігроманія**- форма залежності, яка проявляється через нав'язливе захоплення комп'ютерними іграми і відеоіграми. Особливо швидко залежність формується у випадках, коли за допомогою гри людина намагається вирішувати свої психологічні проблеми і завдання.

***Причини:***

* брак реального якісного спілкування;
* відсутність яскравих цікавих моментів у житті;
* несформована психіка;
* соціальні страхи, фобії;
* конфлікти, розлад всередині сім'ї;
* шанс відходу від реальних життєвих проблем.

***Симптоми:***

* небажання відволіктися від комп'ютерної гри;
* роздратування при вимушеному відверненні від гри;
* ейфорія або просто добре самопочуття, перебуваючи за комп'ютером і граючи в гру;
* нездатність запланувати закінчення сеансу гри і час, проведений за комп'ютером;
* забування про домашніх і робочих обов'язках, навчанні, домовленостях, запланованих зустрічах в ході гри на комп'ютері;
* нехтування сном, гігієною, здоров'ям, на користь проведення якомога більшої кількості часу в грі;
* відмова від нормальних прийомів їжі, перевага механічного «поглинання» нерегулярною, одноманітною їжі перед комп'ютером;
* головні болі;
* порушення травлення внаслідок нерегулярного і неправильного харчування;
* проблеми з поставою;

**Астенопія або синдром втоми очей** – ослаблення зору, що виникає під час зорової роботи , особливо якщо спостережуваний об'єкт знаходиться на дуже малій відстані від ока.

***Причини:***

* читання великої кількості літератури;
* перебування довгий час за комп'ютером;
* неправильне освітлення робочого місця;
* неправильне положення тіла під час роботи;
* виконання роботи з дрібними деталями.

***Симптоми***:

* відчуття важкості і втоми в очах;
* головний біль та біль в очах;
* спотворення величини і форми спостережуваних об'єктів;
* запалення очей і сльозотеча.

**Ожиріння** - відкладення жиру, збільшення маси тіла за рахунок жирової тканини.

***Причини:***

* порушення рівноваги між прийнятою їжею і витраченої енергією;
* малорухливий спосіб життя;
* вживання газованих солодких напоїв;
* їжа, багата вуглеводами;
* порушення харчування;
* схильність до стресів;
* недосипання.

***Симптоми***:

* надлишок загальної маси тіла;
* зміни з боку серцево-судинної системи (тахікардія, підвищення артеріального тиску атеросклерозу, ішемічної хвороби серця);
* зміни з боку легень (дихальна недостатність);
* зміни з боку органів травлення(збільшена печінка, холецистит, панкреатит);
* болі в попереку;
* розвиток цукрового діабету.

Усі ми знаємо, що для збереження здоров’я потрібно вживати тільки якісну їжу. Та, нажаль, не завжди можемо оцінити якість продуктів харчування. Нерідко у продуктах харчування виробники використовують крохмаль там, де його не повинно бути. Якщо вживати крохмаль постійно і у великих кількостях, то він може призвести до таких наслідків:

* підвищення рівня інсуліна;
* розвиток атеросклерозу;
* порушення гормонального балансу;
* ризик захворювання шлунку та підшлункової залози;
* розвиток онкологічних захворювань.

**Алкоголізм -** захворювання, що виникає при систематичному зловживанні алкогольних напоїв.

***Причини частого вживання алкоголю:***

* конфлікти з рідними;
* незадовільний рівень життя;
* нездатність реалізувати себе в житті;
* спосіб відчути внутрішній комфорт, сміливість;
* перебороти сором'язливість.

***Симптоми***:

* провали в пам'яті;
* незадоволення в тверезому стані;
* постійні думки про спиртне;
* ускладнення при роботі печінки та підшлункової залози;
* втрата здатності до розумової роботи;
* порушення координації, мови;
* порушення сну та прийомів їжі.

Щоб не потрапити на гачок хвороб цивілізації, ми з вами повинні проводити профілактику. Які ж профілактичні заходи необхідні для попередження астенопії?

1. Відстань від книги до очей – не менше 35 см
2. Перебувати за комп’ютером 1-1,5 год, при цьому робити перерви
3. Робити гімнастику для очей
4. Відстань до монітора – відстань витягнутої руки
5. Правильне освітлення робочого місця
6. Правильно сидіти під час роботи за комп’ютером

**Домашнє завдання :**

Опрацювати матеріал підручника 7А,В урок 21, 7 Б параграф 25*.*

Виконати тестове завдання за посиланням <https://naurok.com.ua/test/hvorobi-civilizaci-1490761.html> вiдповiдi надсилати в human або на електронну пошту

valentina02135@gmail.com