

СОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ РИЗИКУ
«ХВОРОБ ЦИВІЛІЗАЦІЇ».
ПРОФІЛАКТИКА СЕРЦЕВО-
СУДИННИХ ХВОРОБ, ДІАБЕТУ,
ОЖИРІННЯ.
ВПЛИВ КОМЕРЦІЙНОЇ
РЕКЛАМИ НА ЗДОРОВ'Я.

Опанасюк Галина Йосипівна, учитель біології, екології і основ здоров'я, учитель вищої категорії, учитель–методист.

«Здоров'я населення,
як дзеркало,
відображає обличчя
суспільства»

М. Амосов

Мета уроку:

ознайомити з впливом чинників цивілізації на здоров'я людини; формувати навички і звички здорового способу життя та здорового харчування за Клопотенком; виховувати прагнення до особистісного самовдосконалення та саморозвитку.

Очікувані результати уроку.

Після уроку учень/учениця зможуть:

- аналізувати чинники цивілізації;
- обирати правильне харчування;
- висловлювати власну думку щодо здорового способу життя;
- розпізнавати стратегії комерційної реклами;
- пропагувати здоровий спосіб життя.

ЧИМ КОЛИСЬ ХВОРІЛИ ЛЮДИ?

У давні часи люди потерпали від голоду, холоду, спеки, нападів хижих звірів. Люди найчастіше помирали від травм і каліцтв, які призводили до передчасної смерті. Потім до смертей частіше призводили інфекційні захворювання.



Тривалість життя сучасних людей набагато довша. Але не дивлячись на це, науково-технічний прогрес має і негативний вплив на людей і їх життя.

ЦИВІЛІЗАЦІЯ -

людська спільнота, яка впродовж певного періоду часу має стійкі особливі риси в соціально-політичній організації, економіці та культурі (науці, мистецтві тощо), спільні духовні цінності та ідеали тощо. Наприклад, Єгипетській цивілізації властиві спорудження пірамід, муміфікація померлих, своєрідне ієрогліфічне письмо тощо.



ХВОРОБИ ЦИВІЛІЗАЦІЇ –

хвороби, які виникли в результаті негативного впливу науково–технічного прогресу на навколишнє середовище та на саму людину.

Отруйні речовини



Відходи підприємств



Сміттєзвалища



Вирубування лісів



Забруднення повітря



ХВОРОБИ ЦИВІЛІЗАЦІЇ



Ожиріння



Серцево-судинні
захворювання



Цукровий діабет



Алергія



Онкологічні
захворювання

ГІПОДИНАМІЯ (МАЛА РУХОВА АКТИВНІСТЬ) –

це не хвороба, але вкрай небезпечний стан, який може спровокувати низку важких захворювань через порушення функцій органів та систем.

Тривале зниження фізичної активності тягне за собою атрофічні зміни у м'язах, кістковій тканині, порушення обміну речовин. Гіподинамія негативно впливає на роботу головного мозку, через неї людина страждає на постійні головні болі, безсоння, емоційну неврівноваженість. Часто гіподинамія проявляється стійким підвищенням апетиту, через що людина починає набирати зайву вагу, у неї можуть з'явитися симптоми ожиріння.



Хуан Педро Франко (Juan Pedro Franco).
У 2016 році потрапив до Книги рекордів
Гіннесса як найважча людина у світі, тоді він
важив 594 кг.

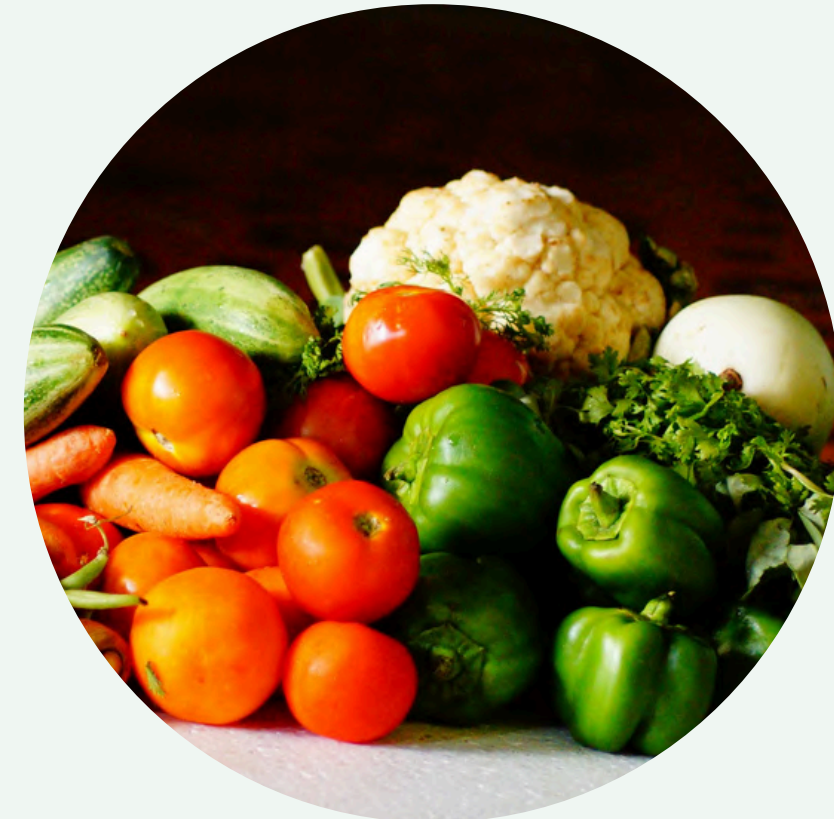
ФАКТОРИ РИЗИКУ

- високий артеріальний тиск
- вживання алкоголю
- тютюнова залежність
- високий рівень холестерину
- надлишкова вага
- недостатнє споживання овочів і фруктів
- низька фізична активність
- нервові напруження



ФАКТОРИ АНТИРИЗИКУ

- вживання достатньої кількості овочів і фруктів
- регулярна фізична активність



ПРОФІЛАКТИКА
СЕРЦЕВО-
СУДИННИХ
ЗАХВОРЮВАНЬ

Відмова від шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, наркотиків).

Чергування праці та відпочинку, прогулянки на свіжому повітрі.

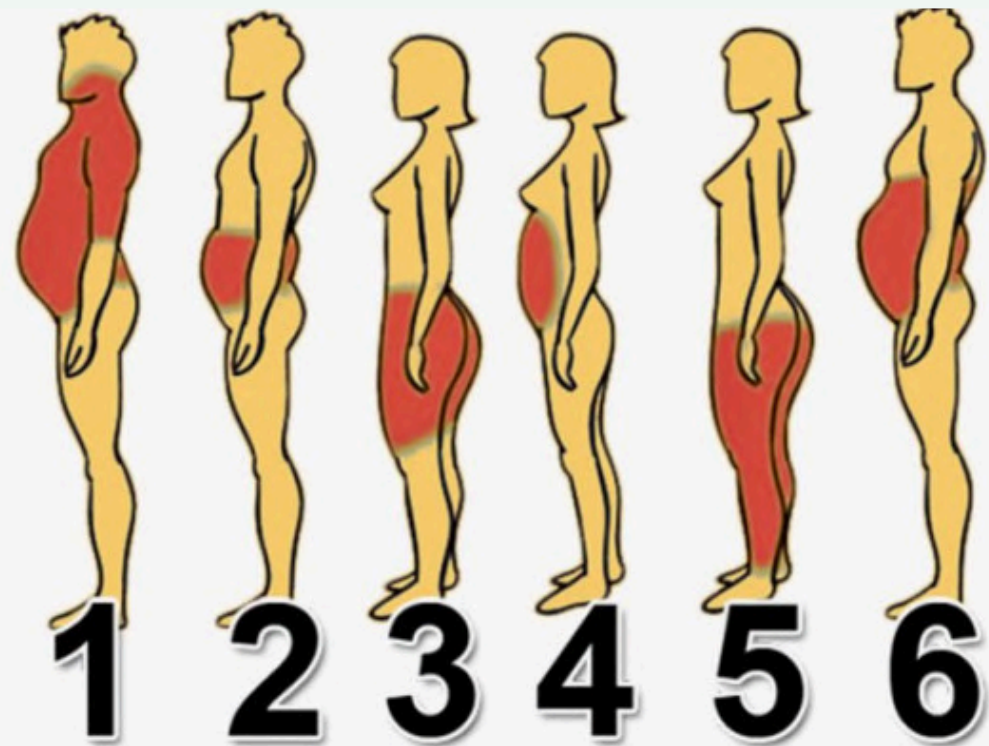
Здоровий сон (режим, тривалість, глибина).

Уникання стресів (усунення стресорів, зміна ставлення до них, хобі, аутотренінг, релаксація).

Харчування (режим, різноманітність їжі, збалансованість за калорійністю та вмістом поживних речовин, обмеження на продукти з надмірною кількістю холестерину, солі та жирів).

ОЖИРІННЯ –

це захворювання, при якому надлишковий накопичений жир у тілі несприятливо впливає на стан здоров'я, призводячи до зменшення середньої тривалості життя та/або збільшення проблем зі здоров'ям.



ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ЗА КЛОПОТЕНКОМ



Відео: <https://znaimo.gov.ua/shcho-take-tarilka-zdorovoho-kharchuvannia>

ВАЖЛИВО ЗНАТИ

Останнім часом неможливо уявити наше життя без комп'ютерів.

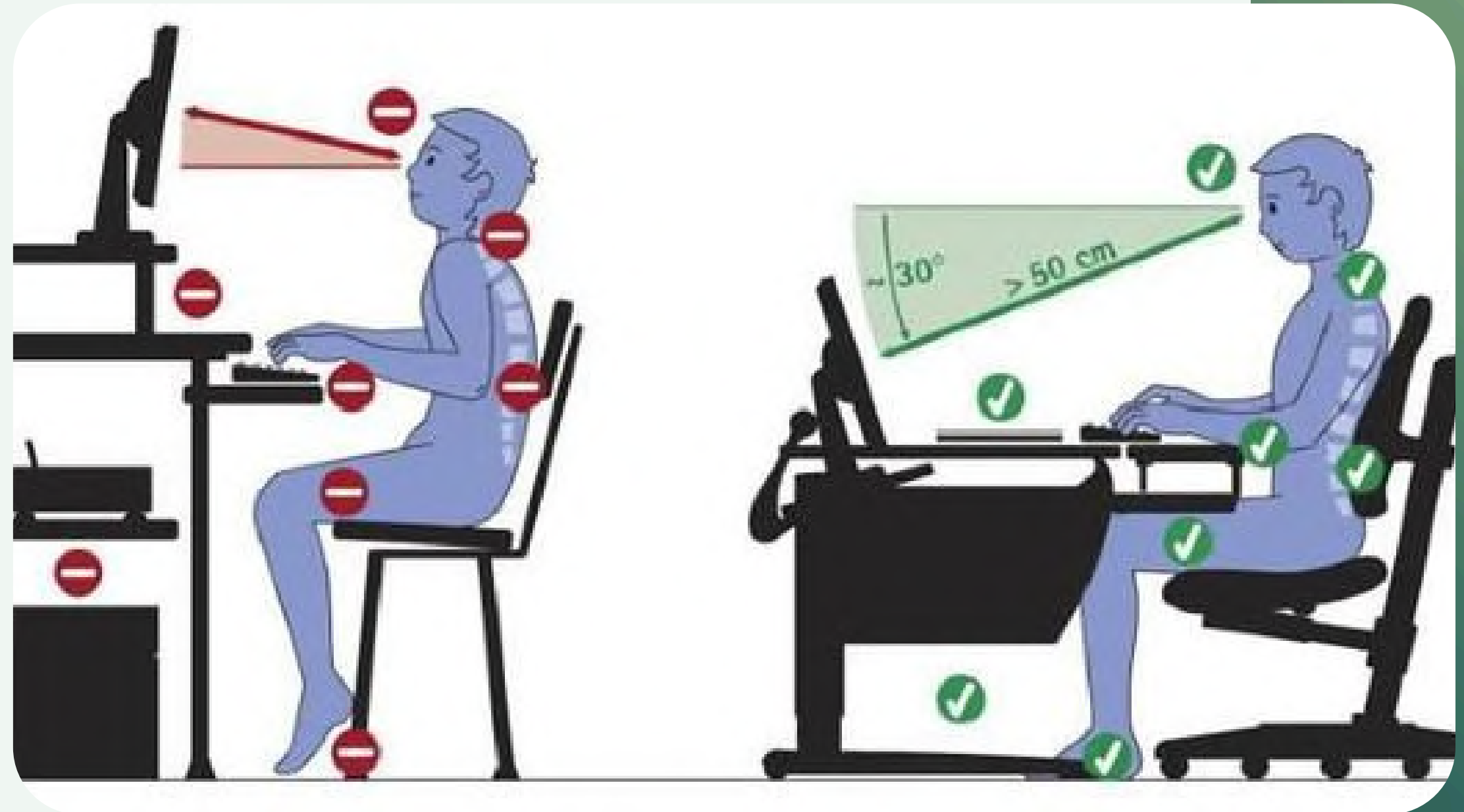
Ті, хто багато працює за комп'ютером, першочергово намагаються вберегти очі. Однак комп'ютерна хвороба може проявитися в абсолютно несподіваній формі – карпального тунельного синдрому або ж синдрому зап'ястного каналу. У народі його називають «синдром комп'ютерної мишки». Він отримав свою назву від карпального тунелю, що міститься на долонній поверхні зап'ястя. Від постійної напруги та стискання тунель може звужитися й затиснути сухожилля та серединний нерв, який проходить усередині нього й відповідає за чутливість і керування кистю. Якщо це триває досить довго, то виникає:

- поколювання або оніміння пальців рук (великого, вказівного, середнього), долонь, а також в області зап'ястя;
- відчуття «повзання мурашок»;
- пекучий інтенсивний біль вночі, що порушує сон;
- слабкість пальців.



ВАЖЛИВО ЗНАТИ

Неправильне положення тіла при сидінні під час навчання і праці призводить до неправильної постави, інших хвороб хребта. Важливо правильно облаштувати робоче місце, чергувати навчання і відпочинок, робити вправи для запобігання порушенню постави.



ДОСИТЬ ЧАСТО ФАКТОРИ РИЗИКУ ПОВ'ЯЗАНІ З ПОВЕДІНКОЮ САМОЇ ЛЮДИНИ

Куріння будь-яких тютюнових виробів, шкодить організму.

Шкідливі речовини, що містяться в тютюновому димі й впливають на організм: нікотин, неорганічні сполуки миш'яку та кадмію, радіоактивні полоній, олово та вісмут — ^{210}O , оксид вуглецю, сірководень, ціаністий водень та ін.

Алкоголь – отрута, що знищує клітини (цим обумовлюється оброблення спиртом порізів та ран, щоб вбити мікроби). Етиловий спирт накопичується в мозку та печінці (якщо прийняти стандартний вміст спирту у крові за 1, то в печінці дорівнюватиме 1,5, а в мозку — 1,75) — відповідно, у першу чергу вбиваючи клітини у цих органах.

При вживанні наркотиків розвивається наркоманія — захворювання, при якому психічний і фізичний стан людини, її самопочуття й настрої цілком залежать від наявності в організмі наркотика. За його відсутності розвивається дуже важкий стан, який супроводжується судомою, сильним болем у м'язах і внутрішніх органах. Наркотики особливо небезпечні тим, що навіть одноразове їх уживання може призвести до наркотичної залежності

РЕКЛАМА

(лат. *reclamare* — «поновлювати крик, знову кричати, кликати, голосно заперечувати») — спеціальна інформація про осіб чи продукцію, розповсюджена в будь-якій формі та в будь-який спосіб і призначена сформувати або підтримати обізнаність споживачів та їх інтерес щодо таких особи чи товару.

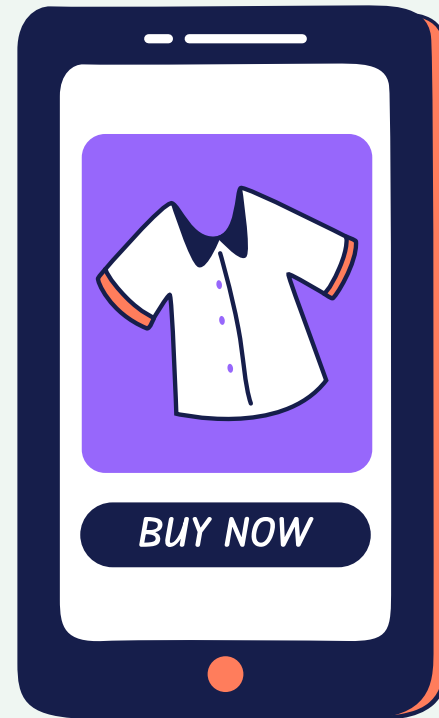


РЕКЛАМА



Нетоварна реклама (реклама послуг)

Пропагує які-небудь
ідеї та цілі і аж ніяк
не конкретний
товар.



Соціальна реклама

Спрямована на
зміну поведінкової
моделі (боротьба зі
СНІДом,
наркотиками) і
популяризацію
соціальних проблем
тощо.

Комерційна реклама

Розповсюджується в
будь-якій формі та
в будь-який спосіб з
метою прямого чи
опосередкованого
одержання
прибутку.



НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ РЕКЛАМИ

Суттєву роль у виникненні хвороб цивілізації відіграє комерційна реклама харчових продуктів, сигарет чи алкоголю, метою якої є привернути увагу покупців для того, щоб продати товар чи послугу та отримати прибуток.

Пряма реклама стає все менш ефективною, тому рекламисти та маркетологи, шукаючи інноваційні методи просування товарів чи послуг, все більше приділяють увагу засобам впливу на підсвідомість.

Подібно айсбергу, велика частина процесів, які відбуваються в нашій голові, залишається невидимою.



СТРАТЕГІЇ

КОМЕРЦІЙНОЇ

Рекламується те, що цікавить визначену групу. Наприклад, підліткам пропонують те, що вважається модним (одяг, взуття, звички, стиль спілкування і поведінки).

Привертається увага до того, що вирізняє рекламований товар серед інших. Наприклад, кращий смак, приємніший запах, вища ефективність дії, нижча ціна.

Іноді наводяться неправдиві або перебільшені відомості про товар. Наприклад, демонструється ефективність дії порошку для прання білизни, засобу для видалення плям, побутового приладу, вживання продуктів швидкого харчування.

РЕКЛАМИ

СТРАТЕГІЇ

КОМЕРЦІЙНОЇ

РЕКЛАМИ

Використовується
опитування пересічних
громадян. Схвальна
характеристика товару
спонукає інших споживачів
купити продукт.

Пропагується певний спосіб
життя. Виникає враження,
що придбавши той чи інший
товар, можна відчути себе
сучасним та успішним,
відпочити та по-
справжньому повеселитися.

Використовується думка авторитетної чи відомої особи про
рекламований товар. Наприклад, про товар розповідають
лікарі, вчені, актори, спортсмени, співаки. Виникає враження,
що вони самі користуються рекламованим товаром. Оскільки
зазвичай люди довіряють авторитетній думці, їм здається,
що товар слід придбати.

ВИСНОВОК

Швидка зміна способу життя, пов'язана з індустріалізацією, урбанізацією, сприяла виникненню «хвороб цивілізації». Приймаючи рішення, не завжди варто керуватися порадами, що надаються акторами рекламних роликів.



ПІДСУМКИ

- Завдяки медицині і технічному прогресу життя людей стало тривалішим, безпечнішим і комфортнішим.
- Мала рухова активність, неправильне харчування, надмірні емоційні перевантаження, шкідливі звички призводять до виникнення хвороб цивілізації.
- Суттєву роль у виникненні хвороб цивілізації відіграє комерційна реклама харчових продуктів, сигарет та алкоголю.
- Молодь — основна цільова група для реклами пива і тютюну. У рекламі на підлітків «тиснуть» на їхні потреби у спілкуванні, належності до групи, самостійності, у визнанні.
- Щоб запобігти таким хворобам, слід вести здоровий спосіб життя.



БУДЬТЕ ЗДОРОВІ!



БУДЬМО ЩАСЛИВИМИ ОПТИМІСТАМИ

- Тримати думки під контролем
- Починати день правильно
- Бачити радість у кожному дні
- Вчитися мислити позитивно
- Програмуйте себе на успіх



- Не поспішайте говорити «не можу»
- Не лякайтеся невдач
- Керуйтеся постулатом: «Життя — це рух!»
- Дійте і ви досягнете успіху!

ДОМАШНЄ §26 ЗАВДАННЯ

Виконати одне за бажанням

Створити рекламу про здоровий спосіб життя.

Міні-проект на тему: "Позитивний і негативний вплив інтернету на здоров'я"

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Комп'ютерна хвороба рук або синдром комп'ютерної мишки. URL: <https://sesrivne.gov.ua/news/komp%E2%80%99yuterna-hvoroba-ruk-abo-sindrom-kompyuterno-mishki> (дата звернення: 26. 03. 2023)
2. Поліщук Н. М. Основи здоров'я: підруч. для 7 кл. загальноосвіт. навч. закл. Київ: Грамота, 2015. 272 с.
3. Фактори ризику розвитку хвороб цивілізації. URL: <https://health-ua.com/article/64779-faktori-riziku-rozvitku-hvorob-tcivlizatc> (дата звернення: 16. 03. 2023)
4. Хвороби цивілізації. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Rdahu2P3p6s> (дата звернення: 25. 03. 2023)
5. Що таке тарілка здорового харчування. URL: <https://znaimo.gov.ua/shcho-take-tarilka-zdorovoho-kharchuvannia> (дата звернення: 22. 03. 2023)