

Урок по теме:

Здоровый образ жизни и  
его составляющие.

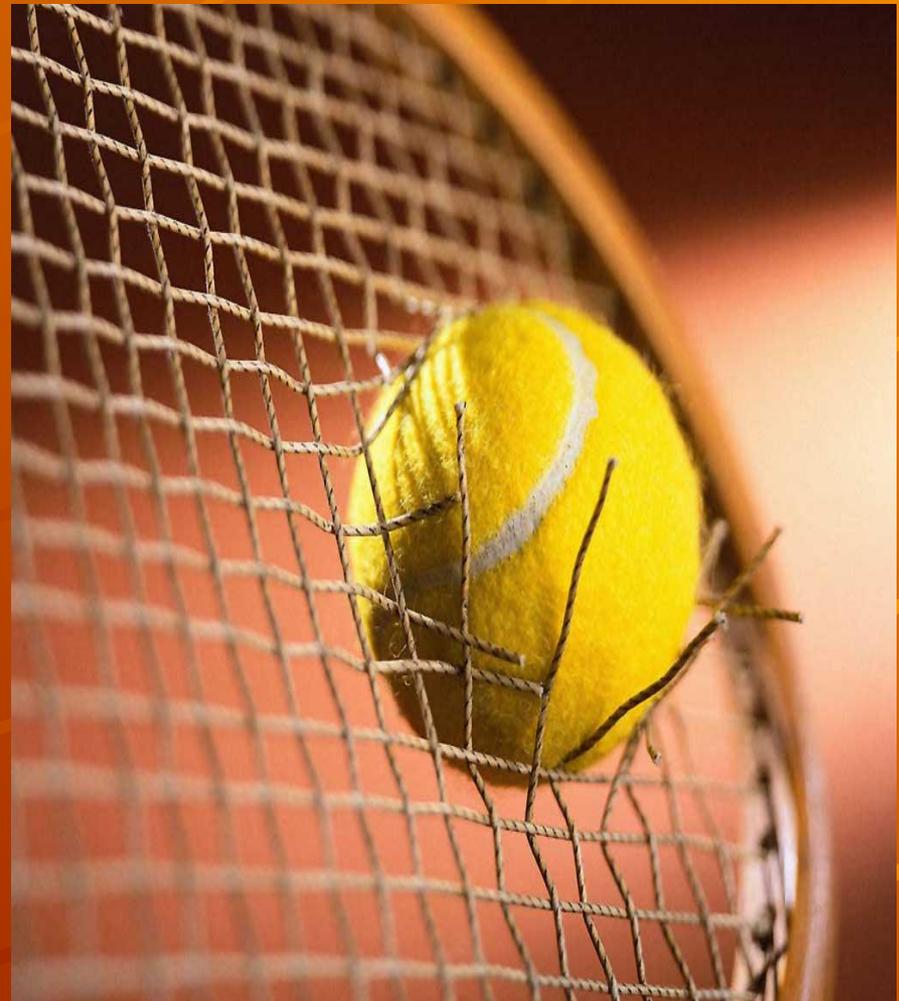


# Факторы влияющие на здоровье человека



# Здоровый Образ Жизни подразумевает:

- 1.Оптимальный уровень двигательной активности.
- 2.Рациональное питание.
- 3.Соблюдение режима труда и отдыха.
- 4.Отказ от вредных привычек.
- 5.Закаливание организма
- 6.Психическая и эмоциональная устойчивость



Материал для презентаций был взят в интернете на сайтах посвященных здоровому образу жизни, вот их адреса:

■ <http://zdoobr.ru/>

■ <http://www.city-people.ru/>

■ <http://med-ok.ru/>



# Здоровый образ жизни

- **это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение, укрепление и поддержание своего здоровья.**
- 
- A silhouette of a person in a starting crouch on a track, positioned behind the text.

# Контрольные вопросы.

- 1. Дайте свое определение здорового образа жизни.
- 2. Назовите составляющие здорового образа жизни.
- 3. Какие функции выполняет питание в жизнедеятельности человека?
- 4. В каком случае достигают полноценного, разнообразного и сбалансированного питания?
- 5. Каковы причины переутомления?
- 6. В какие часы у человека отмечается наиболее высокий уровень работоспособности?
- 7. Что способствует быстрому засыпанию и глубокому сну?
- 8. Какие заболевания свойственны курильщикам?
- 9. На какие органы человека воздействует алкоголь?
- 10. Какой вопрос вызвал у вас затруднение с ответом?

# *Домашнее задание.* Глава 4, тема 4.1

- Составить режим своего дня, который вы считаете наиболее эффективным, укажите основные причины, отрицательно влияющие на состояние вашего здоровья.

# Древнегреческий писатель Плутарх писал:

- «Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос.

