

# СОВЕТСКО-ПОДСУДАРИТЕЛЬНЫЕ И СОСЛОВНЫЕ ИЛИ ОДНОУЧЕБНИКИ

# I. Что такое здоровье?

## ЗДОРОВЬЕ



**Здоровье – это не только хорошее самочувствие, но и хорошее настроение, человек легко и радостно общается с другими людьми, способен хорошо и активно учиться и работать и не слишком устает при этом.**

**ЗДОРОВЬЕ** – это бесценный дар, который дан человеку самой природой.



**ЗДОРОВЬЕ** – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.

# СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ



**Духовное (здоровье разум)**

**Физическое (здоровье тела)**



**Социальное (условия жизни, работы,  
отдыха, питания)**

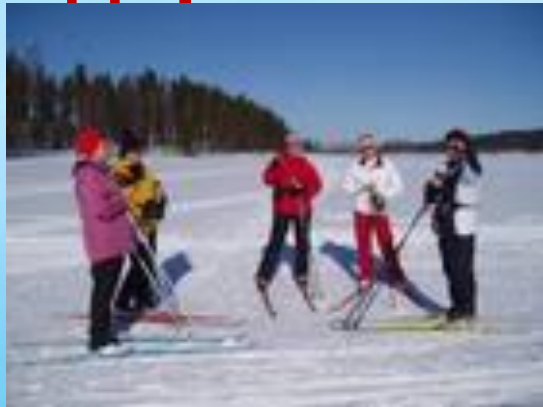
# Критерии оценки здоровья человека

- отсутствие болезней;
- нормальная работа организма;
- полное психическое, физическое и социальное благополучие;
- равновесие организма в системе «природа – человек»;
- способность приспосабливаться к изменениям окружающей среды;
- способность полноценно трудиться и обращаться с людьми;
- стремление к творчеству.

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



**Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья.**



# II. СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Отказ от вредных пристрастий (курение, алкоголь, наркотики);
2. Рациональное питание;
3. Оптимальный двигательный режим;
4. Закаливание организма;
5. Личная гигиена;
6. Положительные эмоции.



# Отказ от вредных пристрастий (курение, алкоголь, наркотики)



## **Правильное питание – основа здорового образа жизни**



*Снижается заболеваемость  
учащихся, улучшается  
психологическое состояние  
детей, поднимается  
настроение, а самое главное  
- повышается  
работоспособность и  
интерес к учебной  
деятельности.*

# Оптимальный двигательный режим



Закаливание  
помогает избежать  
многих болезней,  
продлить жизнь на  
долгие годы, сохранит  
высокую  
работоспособность!



# Личная гигиена включает в себя:

Уход за телом, волосами и полостью рта.



Гигиену одежды и обуви.



Гигиену жилища  
(классной комнаты)



# Положительные эмоции



# НЕРАЗУМНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА





Следствием неразумного поведения человека является:

- падение рождаемости;
- снижение трудоспособности населения;
- ухудшение здоровья практически всех возрастных групп;
- преждевременное старение;
- рост смертности (в т.ч. насильственной);
- депрессивные процессы;
- падение нравственности.



# ПЕЧАЛЬНАЯ СТАТИСТИКА



**В Тульской области ежегодно рождается 500-600 детей уродов**



**В Тульской области смертность от запоев в 3 раза выше, чем по России**

# Почему престижно вести здоровый образ жизни?

В наше время очень престижно вести здоровый образ жизни: заниматься спортом, правильно питаться, соблюдать режим дня, отказываться от вредных привычек.

Почему это так престижно?

Люди, которые соблюдают здоровый образ жизни:

- обладают хорошей силой воли;
- крепким здоровьем, что очень важно в наше время;
  - очень хорошо выглядят
    - редко болеют
  - сильные и выносливые
    - живут дольше
- везде успевают: дома, на работе
  - полны оптимизма и энергии

*Что такое здоровый образ жизни? Для каждого из нас слово «здоровый» имеет разное значение.....*

*Как соблюдать здоровый образ жизни? Во-первых, это ..... Во-вторых, это .... И, в-третьих, ....*

*Что дает здоровый образ жизни? Это, конечно же, .....*

*Я думаю, тот, кто ведет правильный образ жизни, ...*

*Мой совет -*

*Я призываю всех...*

*Ребята, давайте .....*

«В человеке все должно быть прекрасным – и душа, и тело, и мысли».

А.П.Чехов  
(1860 – 1904)





**ЗДОРОВАЯ  
РОССИЯ**