

ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

*Выполнила
ученица 8 В класса
Валеева Ралина*

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПОЗВОЛЯЕТ НАМ
ОЩУЩАТЬ СЕБЯ ПОЛНОЦЕННЫМИ,
ВОСТРЕБОВАННЫМИ ЧЛЕНАМИ ОБЩЕСТВА.**

**□ От чего зависит здоровье
человека?**

- 1. Внешняя среда и природно-климатические условия.**
- 2. Генетическая биология человека.**
- 3. Здравоохранение**
- 4. Образ жизни (питание, условия труда, материально-бытовые условия).**

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Рациональное питание

Соблюдение правил
личной гигиены и
безопасного поведения

Двигательная
активность

Отказ от вредных
привычек

Оптимальное
сочетание умственного
и физического труда

- Цель ЗОЖ

- Профилактика болезней
- Укрепление здоровья
- Полноценное выполнение социальных функций
- Достижение активного долголетия

ПОНЯТИЕ * ЗДОРОВЬЕ *

- Здоровье необходимо рассматривать как общественное богатство не только в социальном, но и в духовном, экологическом, психологическом смысле.
- **Здоровье** - это первая важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ЗДОРОВЬЯ

- ▣ **1. Нормальное функционирование организма на всех уровнях его организации – клеточном, гистологическом, органном и др. Нормальное течение физиологических и биохимических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству.**
- ▣ **2. Динамическое равновесие организма, его функций и факторов внешней среды или статическое равновесие (гомеостаз) организма и среды. Критерием оценки равновесия является соответствие структур и функций организма окружающим условиям.**
- ▣ **3. Способность к полноценному выполнению социальных функций, участие в социальной деятельности и общественно полезном труде.**
- ▣ **4. Способность человека приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде (адаптация). Здоровье отождествляют с понятием адаптация, так как, чтобы система могла сохраняться, она должна изменяться, приспосабливаться к переменам, происходящим в окружающей среде.**
- ▣ **5. Отсутствие болезней, болезненных состояний и болезненных изменений.**
- ▣ **6. Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие, гармоническое развитие физических и духовных сил организма, принцип его единства, саморегуляции и гармоничного взаимодействия всех его органов.**

РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ



Главная цель занятий физической культурой и спортом – формирование физической культуры личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепления здоровья человека.