

ГБОУ школа № 401 г. Санкт-Петербурга

**Тема 24:
«Здоровье, как основная ценность
человека»**

(8 класс)



*Преподаватель – организатор
ОБЖ Юсупов Р.Р.*

ЗДОРОВЬЕ

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.



Психическое здоровье - предполагает гармонию психических процессов и функций, а также отрицание и преодоление болезни.

Социальное здоровье - отражает меру социальной активности, деятельного отношения человека к миру, его социальной востребованности.

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ

Физическое

Наследственность, движение, рациональное питание, закаливание, смена деятельности.

Социальное

Адаптация в разнообразных средах.

Духовное

Мышление, познание, ориентация.

ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ

Объективные

*Температура тела,
кровяное давление, частота
пульса, содержание
гемоглобина, лейкоцитов,
сахара в крови и т.д.*

Субъективные

*Самочувствие,
настроение, наличие
аппетита, сна и т.д.*

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ

Количество здоровья - это предельные возможности организма переносить внешние нагрузки (физические, умственные, голод, холод, стресс и т.д.) без изменений состояния, без остаточных последствий.

**Факторы,
оказывающие
положительное
влияние на ЗОЖ**

- соблюдение режима дня;
- рациональное питание;
- закаливание;
- занятия физкультурой и спортом;
- хорошие взаимоотношения с окружающими людьми.

**Факторы,
оказывающие
отрицательное
влияние на ЗОЖ**

- эмоциональная и психическая напряжённость при общении с окружающими;
- вредные привычки (не соблюдение режима труда и отдыха, гиподинамия, алкоголь, курение, наркотики).

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ

Привычки, способствующие сохранению и укреплению здоровья:

- соблюдение режима двигательной активности;
- соблюдение гигиены и правил питания;
- соблюдение режима труда и отдыха;
- оптимистический настрой, движение, по пути укрепления здоровья;



УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Привычки, способствующие сохранению и укреплению здоровья:

- ставить перед собой достижимые цели, не преувеличивать неудачи;
- радоваться успехам, так как успех порождает успех;
- чётко формулировать цель жизни и обладать психологической устойчивостью;
- стремиться быть хозяином своей жизни;
- ежедневно получать от жизни хотя бы маленькие радости;
- развивать в себе чувство самоуважения, осознание того, что вы не зря живёте, что все задачи, стоящие перед вами, вы в состоянии решить и знаете, как это сделать.



СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ

Государство, и семья должны стараться воспитывать в каждом человеке приятие норм здорового образа жизни.

