

**ГБОУ школа № 401 г. Санкт-Петербурга**

**Тема 24:**

**«Здоровье человека - как индивидуальная, так и общественная  
ценность»**

**Тема 25:**

**«Здоровый образ жизни и его составляющие»**

***(9 класс)***



***Преподаватель – организатор  
ОБЖ Юсупов Р.Р.***

# ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

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

**Духовное, физическое и социальное здоровье — это три неотъемлемые составляющие здоровья, которые должны находиться в гармоничном единстве, что и обеспечивает высокий уровень здоровья человека и его благополучие.**



**Физическое здоровье** обеспечивается двигательной активностью, рациональным питанием, закаливанием и очищением организма, рациональным сочетанием умственного и физического труда, временем и умением отдыхать, исключением из употребления алкоголя, табака и наркотиков.

# ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

**Духовное здоровье**  
обеспечивается процессом  
мышления, познанием  
окружающего мира и  
ориентацией в нем.



**Социальное здоровье** — это  
способность человека  
адаптироваться в природной,  
техногенной и социальной средах  
обитания.

# ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

**Факторы, которые оказывают существенное влияние на здоровье человека**

**наследственность**

**влияние окружающей среды**

**влияние образа жизни**



***Соблюдение норм здорового образа жизни — это надежная гарантия укрепления и сохранения здоровья.***

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



**Здоровый образ жизни— образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.**

## **ЗАПОМНИТЕ**

**Четыре аспекта являются наиболее важными для здорового образа жизни: отказ от табака, отказ от алкоголя, физическая активность и здоровое питание.**

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

## 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).

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

## 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;



## **Домашнее задание:**

- 1. Изучить представленный материал, законспектировать (выделенные жирным шрифтом фрагменты);*
- 2. Прочитать стр. 160-174 учебника ОБЖ;*
- 3. Решить на <https://testedu.ru/test/obzh/> тест «Здоровье человека и общества»;*
- 4. Фотоотчет конспекта и теста переслать через почту или ватсап до 20.00*

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ !!!**