

Здоровый образ жизни и его составляющие



ПЛАН УРОКА



- Определение здорового образа жизни.
- Составляющие ЗОЖ:
 - духовное,
 - физическое,
 - социальное благополучие.

Определение Здорового образа жизни



- **Здоровый образ жизни** – индивидуальная система поведения человека в повседневной жизни, которая обеспечивает ему духовное, физическое, социальное благополучие, а также снижает факторы риска последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.
- **Здоровый образ жизни** – индивидуальная форма поведения человека, которая соответствует возрастным, половым, наследственно обусловленным особенностям организма человека, условиям его существования и ориентирована на сохранение, укрепление и восстановление здоровья, необходимого для выполнения человеком его биологических и социальных функций.

ЗАПОМНИТЕ!



- В большинстве болезней и различных несчастий виновата не природа, а сам человек (так называемый человеческий фактор).



ЗАПОМНИТЕ!



- Здоровый образ жизни способствует формированию у человека общей культуры в области безопасности жизнедеятельности.



● **Основные составляющие здорового образа жизни, способствующие формированию:**

□ **духовного**

□ **физического**

□ **социального благополучия**



Духовное благополучие

1. Жить с собой в согласии и управлять своими эмоциями, адекватно реагировать на стрессовые нагрузки.
2. Сформировать психологическую уравновешенность и сохранять ее в любых жизненных ситуациях.
3. Иметь четко сформулированную цель жизни, выработать у себя положительное отношение к жизни, ставить перед собой достижимые цели.
4. Не драматизировать неудачи, помнить, что совершенство в принципе недостижимая вещь.
5. Развивать в себе чувство самоуважения, осознание того, что вы не зря живете, что все задачи, стоящие перед вами, вы в состоянии решить и знаете, как это сделать.
6. Воспринимать каждый день как маленькую жизнь.
7. Научиться каждый день получать от жизни хоть маленькие радости.
8. Стремиться быть хозяином своей жизни, радоваться успехам, так как во всех человеческих начинаниях успех порождает успех.
9. Постоянно совершенствовать свой образ жизни, создавая свою индивидуальную систему здорового образа жизни;
10. Выработать у себя отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков и курению табака.

Физическое благополучие

1. Выработать в себе постоянную привычку к занятиям физической культурой и спортом с учетом своих возможностей и потребностей.
2. Выработать в себе привычку к систематическому выполнению закаливающих процедур.
3. Выработать наиболее приемлемый режим дня, в котором рационально сочетаются труд и отдых, физическая и умственная нагрузка, занятия физической культурой и спортом, режим питания и сна.
4. Придерживаться системы рационального питания.
5. Выработать привычку в соблюдении правил личной гигиены.
6. Выработать привычку к самоконтролю за своим состоянием (самочувствие, работоспособность, сон, аппетит, определение появления переутомления, меры его профилактики).
7. Выработать умение в оказании первой медицинской помощи и самопомощи при неотложных состояниях.

Социальное благополучие

1. Уметь жить в согласии с окружающими вас людьми (сверстниками, родными и близкими и со взрослыми — знакомыми и незнакомыми), находить с ними компромиссы в спорных вопросах, спокойно разрешать возникающие конфликтные ситуации.
2. Формировать умение предвидеть возникновение опасной ситуации в процессе жизнедеятельности.
3. Анализировать складывающуюся обстановку и находить наиболее безопасный выход из опасной ситуации.
4. Стремиться постоянно изучать необходимые правовые акты в области безопасности жизнедеятельности и соблюдать их требования в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях.
5. Воспитывать в себе наиболее значимые человеческие качества — ответственность, исполнительность и силу воли.
6. Постоянно воспитывать в себе потребность в сохранении окружающей природной среды и личного здоровья как индивидуальной, так и общественной ценности.
7. Формировать чувство ответственности за обеспечение личной безопасности и безопасности общества и государства.

ЗАПОМНИТЕ!



- Ваше индивидуальное здоровье более чем на 50 % зависит от вашего образа мышления и поведения.



ПРОВЕРЬ СЕБЯ



1. Почему здоровый образ жизни является индивидуальной системой поведения человека?
2. Какие факторы поведения человека оказывают влияние на формирование его духовного благополучия?
3. Какие факторы способствуют формированию физического благополучия человека?
4. Какой образ поведения человека обеспечивает формирование его социального благополучия?