

Здоровье и ЗОЖ



Цели урока

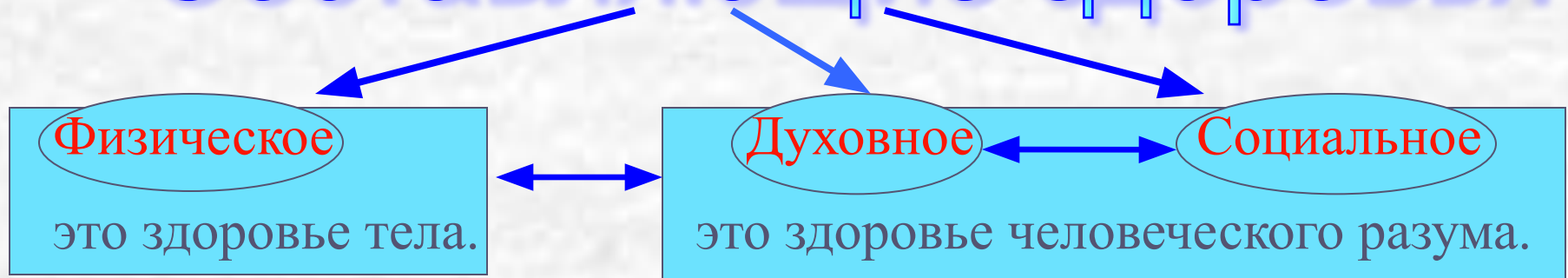
- иметь представление о здоровье и здоровом образе жизни;
- формирование сознательного и ответственного отношения к своему здоровью;

Содержание:

- что такое здоровье, составляющие здоровья;
- индивидуальное и общественное здоровье;
- здоровье и болезнь, данные статистики;
- здоровый образ жизни и его составляющие;
- двигательная активность физическая культура и спорт;
- закаливание;
- режим;
- вредные привычки;

Здоровье - это не просто отсутствие болезней и физических недостатков, это состояние физического, психического и социального благополучия.

Составляющие здоровья



Различают здоровье:

- **Индивидуальное** - личное здоровье человека. Зависит от самого человека, его мировоззрения, культуры и т. д.
- **Общественное** - складывается из состояния здоровья всех членов общества. Зависит от политических, социально-экономических, природных факторов.



Здоровье и болезнь

Врачи оценивают состояние здоровья по объективным показателям(АД, ЧСС, ЭКГ и т.д.),которые можно сопоставить с эталоном или нормой и сделать заключение.

По данным статистики

10% людей
совершенно
здоровых

80% людей
между двумя
состояниями

10% людей
совершенно
больных

Здоровье и болезнь

На протяжении жизни здоровье человека изменяется

просто двигаться от здоровья к болезни

здоровье  **болезнь**

сложно двигаться от болезни к здоровью



**Что нам поможет улучшить и
сохранить своё здоровье?**

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

Составляющие здорового образа жизни

- Оптимальный уровень двигательной активности
- Закаливание
- Рациональное питание
- Режим труда и отдыха
- Личная гигиена
- Экологически грамотное поведение
- Отказ от вредных привычек
- Психическая и эмоциональная устойчивость





Двигательная активность, физическая культура и спорт



- эффективные средства сохранения и укрепления здоровья;
- им принадлежит первостепенная роль среди факторов, влияющих на рост, развитие и состояние здоровья детей и подростков;
- значительно улучшают работу всех органов, систем органов и организма в целом;
- позволяет продлить активный образ жизни.

Закаливание – повышает устойчивость организма к природным факторам.

Средства закаливания

солнце



воздух



вода



Принципы закаливания

-постепенного увеличения дозы закаливающего воздействия

- учета индивидуальных особенностей

- регулярности

- многофакторности

Режим - это правильное чередование периодов работы и отдыха.

Принципы:

- строгое его выполнение, недопустимость частых изменений
- деятельность, включённая в режим, должна быть посильной для организма

активный ← Отдых → пассивный



СКАЖИ «НЕТ» ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ

ПРОБЛЕМЫ

МЕДИЦИНСКИЕ

ПСИХИЧЕСКИЕ РАСТРОЙСТВА
ПОРАЖЕНИЕ ВСЕХ СИСТЕМ
И ОРГАНОВ
СЛАБОУМИЕ
УМЕНЬШЕНИЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ
ЖИЗНИ
ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ БУДУЩИХ
ДЕТЕЙ

СОЦИАЛЬНЫЕ

ПРОГУЛЫ
ПРОБЛЕМЫ В СЕМЬЕ
ПРОСТИТУЦИЯ
СУИЦИД



***Спасибо за
внимание!***