

**Здоровый образ жизни как
необходимое условие
сохранения и укрепления
здоровья человека и общества**



Цели занятия:

1. Повторить с учащимися основные понятия здорового образа жизни
2. Воспитывать бережное отношение к здоровью.
3. Способствовать формированию навыков владения собой, сознательному проявлению волевого усилия.
4. Обучить новым формам систематизации знаний.

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной), а также снижение отрицательного влияния на жизнь и здоровье последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций.

Здоровье

```
graph TD; A[Здоровье] --> B(Физическое); A --> C(Духовное);
```

The diagram illustrates the components of health. At the top, a yellow rectangular box contains the word 'Здоровье'. Two large yellow arrows point downwards from this box to two separate yellow oval shapes below. The left oval is labeled 'Физическое' and the right oval is labeled 'Духовное'. The entire diagram is set against a background of a yellow folder with papers.

Физическое

Духовное

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



СОБЛЮЖДЕНИЕ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РОДИТЕЛИ



ДРУЗЬЯ

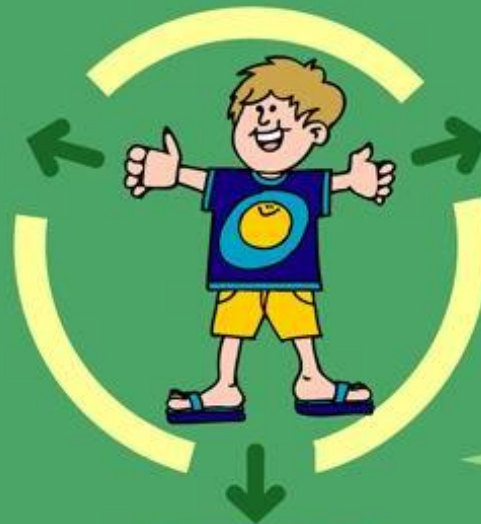


ОБЩЕСТВО



УМЕНИЕ
ЖИТЬ В
ГАРМОНИИ

С СОБОЙ И
ОКРУЖАЮЩИМИ



Факторы, влияющие на здоровье:



Основными показателями здоровья населения являются:

1. Уровень рождаемости
2. Уровень заболеваемости
3. Уровень долголетия
4. Уровень смертности



Для утверждения твёрдого характера необходимо воспитать в себе определённые волевые черты, а именно:



- принципиальность;
- самостоятельность;
- целеустремлённость;
- решительность;
- настойчивость;
- выдержку и самообладание;
- смелость и мужество.

Волевые качества

Самостоятельность

Внушаемость и
негативизм

Решительность

Нерешительность

Настойчивость

Упорство

Упрямство

Выдержка

Самообладание

Тест «Самооценка силы воли»

	Фамилия _____ Имя _____	Да 2	Случается иногда 1	Нет 0
1	В состоянии ли Вы завершить начатую работу, которая вам неинтересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться от нее и потом снова вернуться к ней			
2	Преодолевали ли Вы без особых усилий внутреннее сопротивление когда нужно было сделать что-то вам неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)			
3	Когда попадаете в конфликтную ситуацию на работе или в быту, в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на нее с максимальной объективностью			
4	Если Вам прописана диета, сможете ли Вы преодолеть все кулинарные соблазны			
5	Найдете ли Вы силы утром встать раньше обычного как было запланировано вечером			
6	Останетесь ли Вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания			
7	Быстро ли Вы отвечаете на письма			
8	Если у Вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение зубного кабинета, сумеете ли Вы без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения			
9	Будете ли Вы принимать очень неприятное лекарство которое Вам рекомендовал врач			
10	Сдержите ли Вы данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет немало хлопот, являетесь ли Вы человеком слова			
11	Без колебаний ли Вы отправляетесь в поездку в незнакомый город если это необходимо			
12	Строго ли Вы придерживаетесь распорядка дня времени пробуждения, приема пищи, занятии, уборки и прочих дел			
13	Относитесь ли Вы неодобрительно к библиотечным задолжникам			
14	Самая интересная телепередача не заставит Вас отложить выполнение срочной работы. Так ли это?			
15	Сможете ли Вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались Вам слова			