

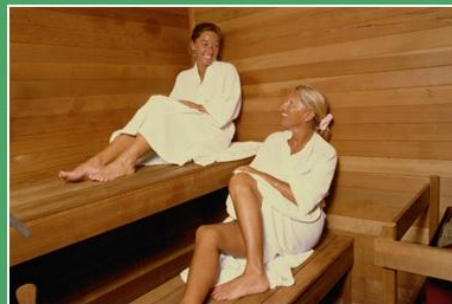


Тема урока:

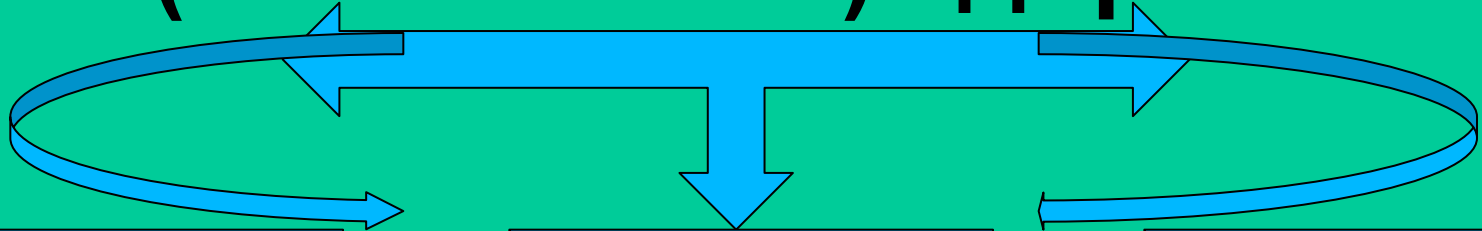
**«Здоровье - основная
ценность человека.»**

Здоровье человека

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



Три составляющие (компоненты) здоровья:



**Физическое
здоровье**

**Физическое
здоровье -
это
здоровье
тела
человека.**

**Духовное
здоровье**

**Духовное
здоровье-это
здоровье
разума.**

**Социальное
здоровье**

**Социальное
здоровье-
условие
жизни
человека, его
труда и
отдыха.**

Здоровье



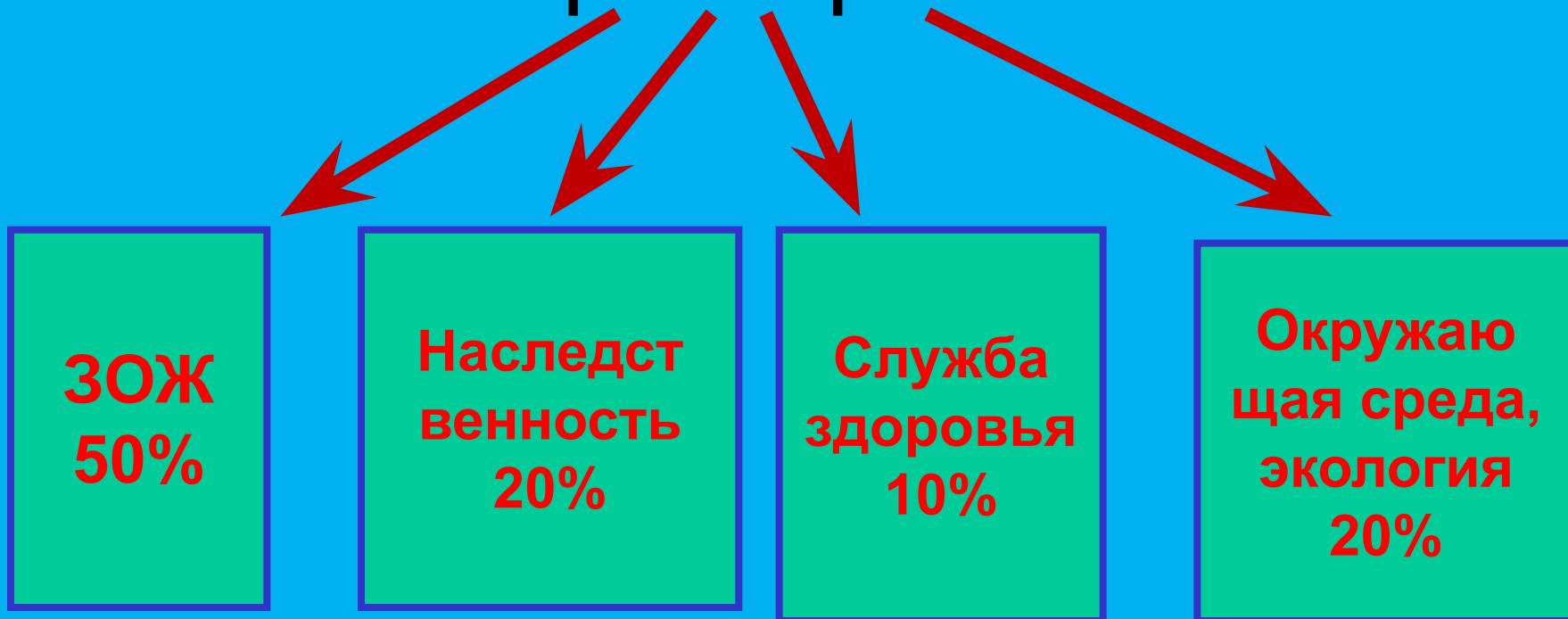
ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

**Личное здоровье человека.
Зависит от него самого, от его мировоззрения, от культуры его здоровья.**

ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ

**Здоровье всех членов общества.
Зависит не только от самого человека.**

Здоровье человека зависит от 4 факторов



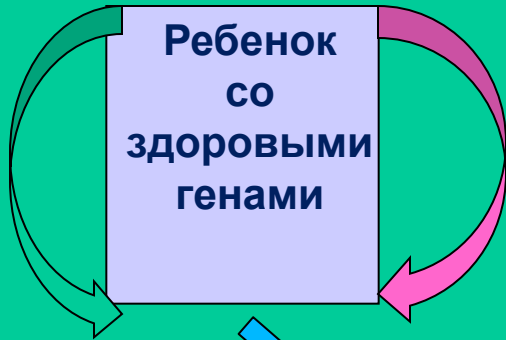
Здоровый образ жизни



Наследственность (биологический фактор)

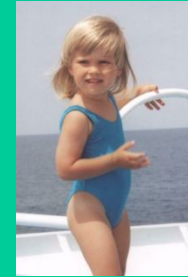
мама

папа



бабушка

дедушка



Ребенок со здоровыми генами

A diagram showing a green arrow labeled "бабушка" (grandmother) curving from the top into the photo of the girl. A pink arrow labeled "дедушка" (grandfather) curves from the right into the photo. A blue arrow points from the bottom of the photo towards the center of the diagram.

Предрасположенность к крепкому здоровью

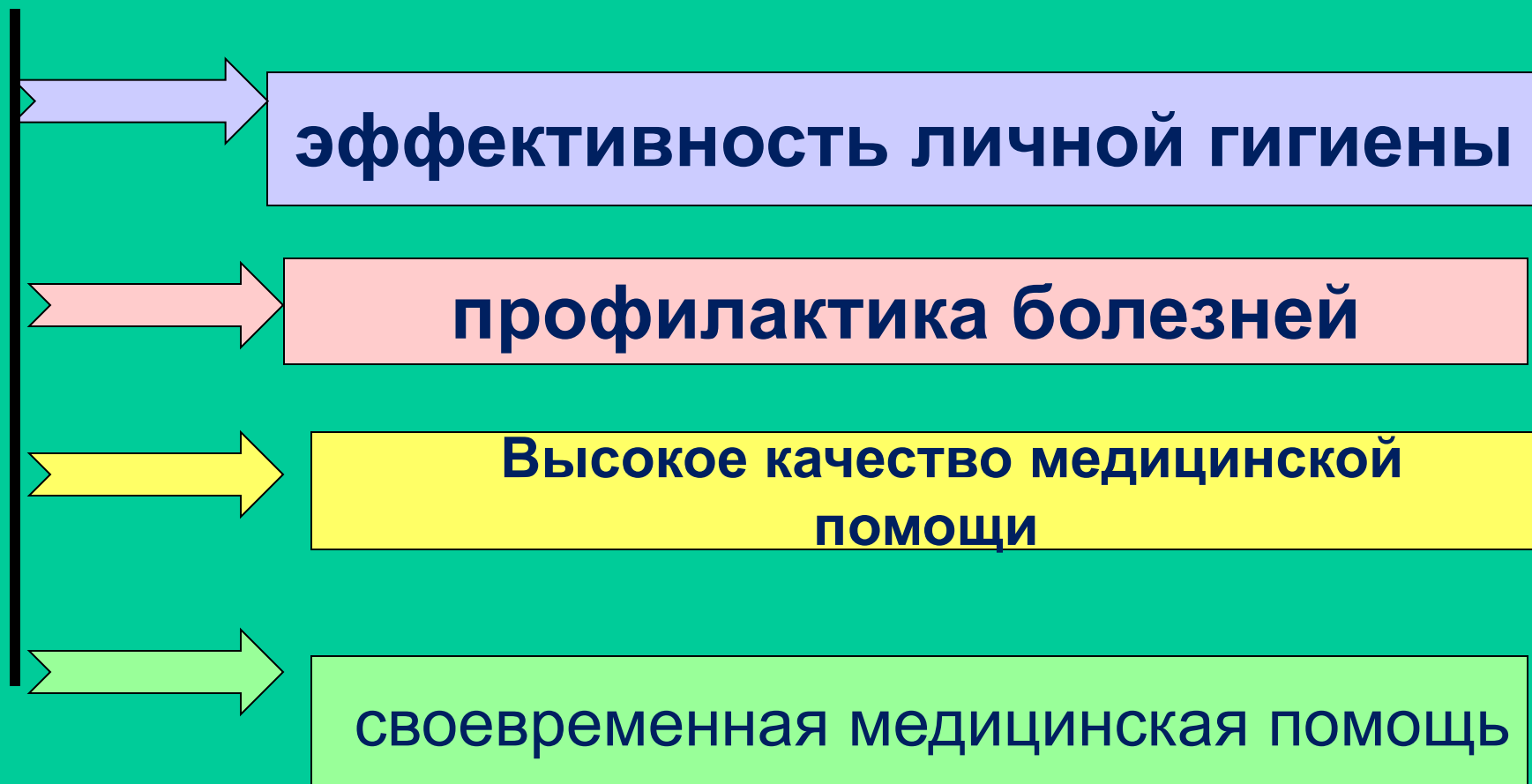
A horizontal purple bar with a vertical purple double-headed arrow passing through its center. The text "Предрасположенность к крепкому здоровью" (Predisposition to strong health) is written across the bar.



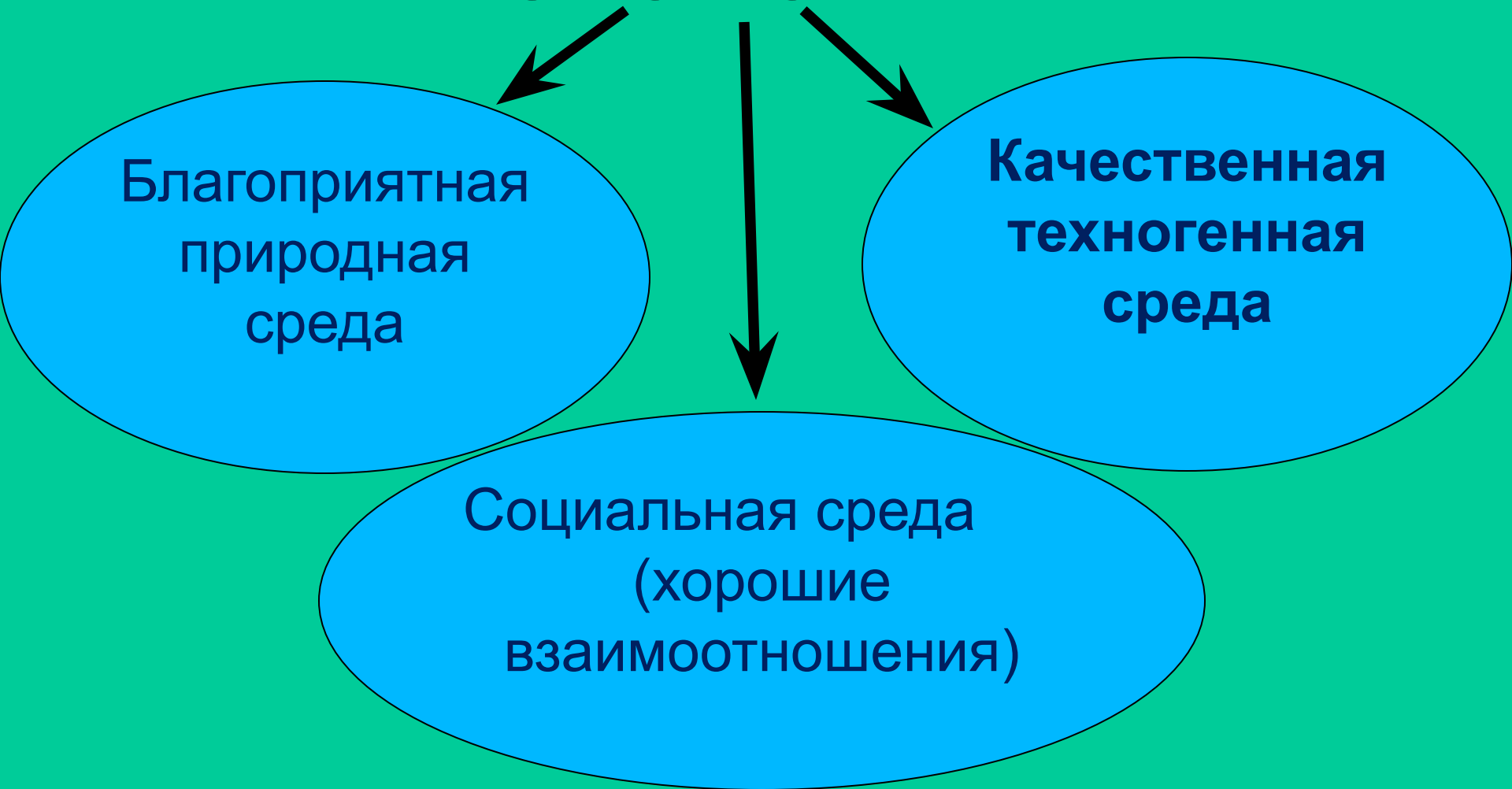
Человек здоров

A blue arrow points from the predisposition bar down to the text "Человек здоров" (Healthy person).

Служба здоровья (Здравоохранение и здоровье)



Окружающая среда, ЭКОЛОГИЯ





**ЗОЖ-
50%**

**Служба
здоровья-
10%**

**Индивиду-
альное
здоровье**

**Наследствен-
ность-20%**

**Окружающая
среда,
экология-20%**

ТЕСТ

(записываете в рабочей тетради по ОБЖ
дату и отвечаете на тесты:

1...

2..и т.д.

1. Здоровье – это

а. Отсутствие болезни

б. нормальное функционирование организма человека в системе «человек - окружающая среда»

в.

состояние духовного, физического и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

2. Физическое здоровье укрепляется с помощью

а. физкультуры

б. закаливания

в. умение предвидеть опасности, возникающие в процессе жизнедеятельности.

3. Ряд факторов оказывает существенное влияние на здоровье человека

а. наследственность и влияние окружающей среды

б. влияние образа жизни и влияние медобслуживания

в. влияние магазинов и кино

4. Степень влияния службы здоровья на здоровье человека, по мнению специалистов, может составлять

а. 10%

б. 20%

в. 50%

5. Степень влияния ЗОЖ на здоровье человека, по мнению специалистов, может составлять

а. 10%

б. 20%

в. 50%

6. Степень влияния наследственности на здоровье человека, по мнению специалистов, может составлять

а. 10%

б. 20%

в. 50%

7. Степень влияния окружающей среды и экологии на здоровье человека, по мнению специалистов, может составлять

а. 10%

б. 20%

в. 50%

8. Из приведенных факторов воздействия внешней среды выберите те, которые влияют на здоровье человека

**а. личные,
общественные,
индивидуальные,
природные, медицинские**

**б. физические, химические,
биологические, социальные,
психические**

**в. материальные,
политические, расовые,
идеологические,
умственные**

9. Дополни пословицу «Человек без друзей,»


**а. Что дерево
без корней**

**б. Что машина
без тормозов**

**в. Что суп без
соли**





The background features a collage of images. On the left and right sides, there are photographs of fresh oranges with green leaves and a peeled orange. Small, cartoonish ladybugs are scattered around the oranges. The central focus is a large yellow circle containing text.

**Мы открыли все секреты,
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!!!**