



Здоровый образ
жизни и его
составляющие



Урок ОБЖ
9 класс

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

- **Отсутствие болезни**
- **Умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде**
- **Нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда»**
- **Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие**
- **Способность к выполнению основных социальных функций**



**Хочу быть здоровым,
потому что только
здоровый человек
может быть по-
настоящему
счастливым.**

**История богата
примерами, когда
люди, имеющие
физические
дефекты достигают
больше, чем
здоровые**

?

ПРОТИВОРЕЧИЕ

Отношение разных людей к сохранению и укреплению здоровья

- Одни, имея идеальные стартовые возможности, предаются лени, вредным привычкам, а то и вовсе совершают противоречащие здравой логике поступки – кончают жизнь самоубийством
- Другие, любят жизнь, ведут здоровый образ жизни, но в критической ситуации, спасая других людей, жертвуют своей жизнью ради других
- Третьи, имея врожденные заболевания или увечья, прилагают огромные усилия, чтобы оставаться полезными членами семьи и общества и достигают в этом успеха
- Четвертые, живут, как бы влекомые течением жизни. И имея хорошие возможности для достижения успеха, уповают на всевозможные чудеса, так и не дождавшись которых, всю оставшуюся жизнь пеняют на свою судьбу.

Определение Всемирной организации здравоохранения

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

Критерии по которым оценивается здоровье

- 1. Отсутствие болезней**
- 2. Нормальная работа организма**
- 3. Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие**
- 4. Способность приспосабливаться к изменениям в окружающей среде.**
- 5. Возможность полноценно учиться, трудиться, общаться с людьми.**
- 6. Стремление к творчеству.**

Что такое благополучие, счастье?

«Благополучие – это спокойное и счастливое состояние.»

Счастье – это чувство и состояние полного высшего удовлетворения»

С.И.Ожегов

Физическое благополучие

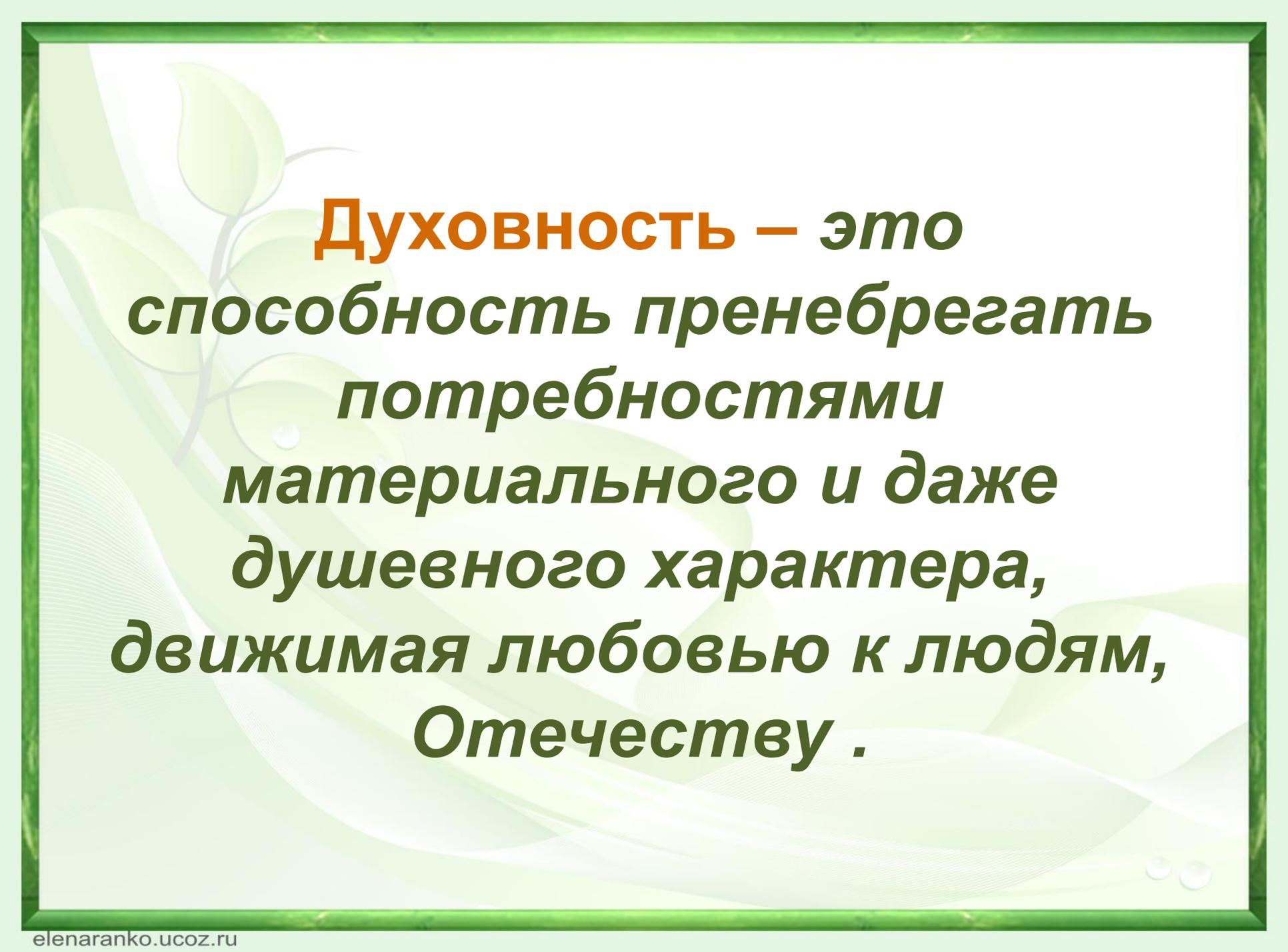
- ❖ Состояние, при котором человек максимально удовлетворен возможностями своего тела, организма
- ❖ Может преодолевать значительные физические и психические нагрузки и, при этом, сохранять работоспособность
- ❖ Отсутствие хронических заболеваний, редкие проблемы с самочувствием
- ❖ Здоровья хватает, чтобы зарабатывать достаточное количество материальных средств, чтобы содержать себя и семью, оказывать помощь другим людям, выполнять гражданский долг

Социальное благополучие

- ❖ Наличие навыков учебной и трудовой деятельности
- ❖ Наличие навыков свободно ориентироваться в потоке информации
- ❖ Наличие навыков владения современными средствами коммуникаций (компьютером, Интернетом, телефоном, средствами транспорта и др.)
- ❖ Наличие навыков коммуникативного общения (умение обратиться, написать заявление, устроиться на работу, познакомиться с людьми и т.д.)
- ❖ Наличие способности адаптироваться к требованиям общества и государства, при этом не утрачивая собственной индивидуальности

Духовное благополучие

Наличие способности жить в полной гармонии со своей совестью, требованиями семьи, общества, государства, духовными, юридическими законами и традиционными представлениями о нравственности



Духовность – это
способность пренебрегать
потребностями
материального и даже
душевного характера,
движимая любовью к людям,
Отечеству .

Духовные составляющие здорового образа жизни

- Развитие способности совершать добрые дела (участие в акциях милосердия, оказание помощи престарелым, ветеранам, уход за больными и др.)
- Развитие способности совершать самоотверженные поступки (соревнования и конкурсы в составе команды, дружба, товарищество)
- Развитие способности анализировать свою деятельность за день, неделю, месяц, год
- Развитие способности признавать свои ошибки и недостатки и изменяться в лучшую сторону
- Наличие твердого жизненного идеала, ведущей стержневой идеи, веры и следование этой идее (посещение храма, монастыря...)
- Чтение художественной литературы, общение с уважаемыми людьми, ветеранами войны и труда
- Периодические самоограничения, пост, выполнение действий, продиктованных интересами развития силы воли

Физические составляющие здорового образа жизни

- **Выработка твердой мотивации**
- **Режим жизнедеятельности**
- **Правильное питание**
- **Личная гигиена**
- **Разумная физическая активность,
занятие спортом**
- **Исключение вредных привычек**

Социальные составляющие здорового образа жизни

- Развитие навыков коммуникативного общения (участие в общественной жизни школы, в ученическом самоуправлении, в детских объединениях, в конкурсах, в составлении совместных проектов и т.д.)
- Развитие навыков владения современными средствами коммуникаций
- Развитие способностей ориентации в средствах массовой информации
- Наличие цели в жизни и развитие способностей для ее достижения

СОЦИАЛЬНОЕ

ДУХОВНОЕ

СОЦИАЛЬНОЕ

ФИЗИЧЕСКОЕ

Основные факторы определяющие состояние индивидуального здоровья.

- *Биологические факторы.*
- *Окружающая среда*
- *Служба здоровья*
- **Индивидуальный образ
жизни.**

Составляющие здорового образа жизни

Закаливание

Режим дня
с учетом динамики
индивидуальных
биологических ритмов

Личная гигиена

Умеренное и
сбалансированное
питание

Достаточная
двигательная активность

Составляющие здорового
образа жизни

Грамотное экологическое
поведение

Психогигиена и умение
управлять своими эмоциями

Сексуальное
воспитание

Отказ от вредных
привычек

Безопасное поведение в быту, на
улице, в школе, обеспечивающее
предупреждение травматизма и
отравлений



