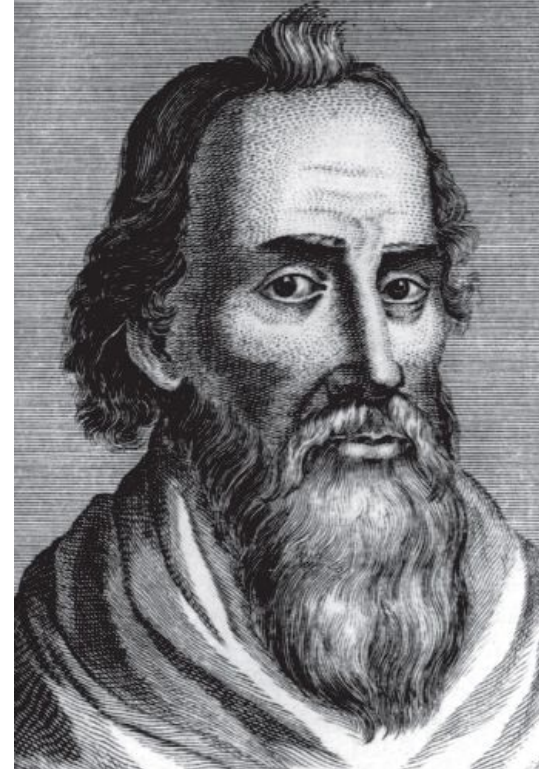


# ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ, ПРИНЦИПИ Й СКЛАДОВІ

11 клас

# ПОМІРКУЙТЕ!

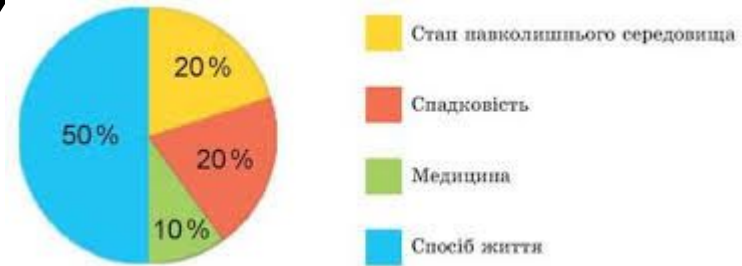
*Mens sana in corpore sano* (у здоровому тілі – здоровий дух) – відомий латинський крилатий вираз. Він взятий з вірша римського поета-сатирика Ювенала (бл. 60 – бл. 127) і став популярним після того, як його повторили англійський філософ Дж. Локк і французький письменник Ж. Ж. Руссо. Автори виходили з розуміння, що наявність здорового тіла аж ніяк не гарантує наявності здорового духу. Навпаки, вони говорили про те, що потрібно прагнути до цієї гармонії, оскільки вона в реальності трапляється зрідка. Цікаво, а чому?



# Біологічні основи принципів здорового способу життя

За твердженням фахівців ВООЗ, здоров'я на 50 % залежить від способу життя людини, на 20 % – від спадковості, на 20 % – від стану навколишнього середовища і на 10 % – від медичних послуг.

В організації здорового способу життя треба обов'язково зважати на усі ці впливи. І ще дуже важливим складником є особисті переконання й налаштованість на те, щоб бути здоровим.



# Біологічні основи принципів здорового способу життя

Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності людини, що відповідає її генетичним особливостям, конкретним умовам життя й спрямований на формування, збереження і зміцнення здоров'я. У визначенні здорового способу життя для кожної людини треба брати до уваги її типологічні особливості (тип ВНД, домінуючий тип вегетативної нервової регуляції тощо), вік і стать, соціальну ситуацію (сімейний стан, професію, умови праці та ін.).



# Біологічні основи принципів здорового способу життя

*Принципи здорового способу життя* - вихідні основоположні здоров'язберезувальні твердження. Вони акцентують увагу на біологічних основах здорового способу життя, на тих важливих біологічних процесах, що визначають здоров'я.

| Основні принципи<br>здорового способу життя |
|---------------------------------------------|
| 1. Єдність складових здоров'я               |
| 2. Активність                               |
| 3. Ритмічність                              |
| 4. Адаптивність                             |
| 5. Відповідність                            |
| 6. Самоорганізованість                      |
| 7. Індивідуальність                         |

# БІОЛОГІЧНА РОЛЬ СКЛАДНИКІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*Здоровий спосіб життя у медико-біологічному сенсі – це такий стиль життя, за якого спостерігаються оптимальний рівень життєдіяльності організму, підвищення адаптивного потенціалу і резервних можливостей організму, зберігається активність організму до самої старості.*



# БІОЛОГІЧНА РОЛЬ СКЛАДНИКІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

## Складники здорового способу життя

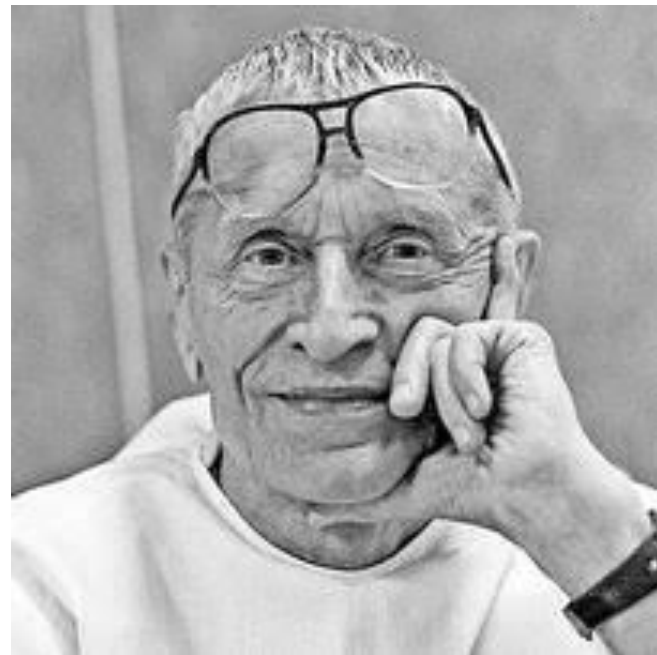
1. Раціональне харчування
2. Рухова активність
3. Особиста гігієна
4. Розумне чергування праці й відпочинку
5. Загартовування
6. Відмова від шкідливих звичок
7. Культура здоров'я



# НОВА ПАРАДИГМА ЗДОРОВ'Я

«Щоб стати здоровим, потрібні власні зусилля, постійні й значні. Замінити їх чимось іншим неможливо».

Микола Амосов





# БІОЛОГІЧНА РОЛЬ СКЛАДНИКІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*Здоровий спосіб життя* забезпечує формування, збереження і зміцнення фізичного, психологічного й соціального здоров'я, здатність до продовження роду і досягнення активного довголіття.



# САМОСТІЙНА РОБОТА З ТАБЛИЦЕЮ

Схарактеризуйте принципи здорового способу життя. Заповніть таблицю й сформулюйте визначення поняття «Біологічні основи здорового способу життя».

| Принцип | Процеси життєдіяльності й властивості живого, що є біологічною основою здорового способу життя |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.      |                                                                                                |
| 2.      |                                                                                                |
| 3.      |                                                                                                |

# ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

§ 20; стор. 75 виконати завдання **Біологія + Стародавня Греція. Біг і здоров'я**

Стародавні греки особливу увагу приділяли збереженню здоров'я за допомогою бігу. На стіні Форуму в Елладі було викарбувано: «Якщо хочеш бути сильним, бігай! Якщо хочеш бути красивим, бігай! Якщо хочеш бути розумним, бігай!», «Якщо не бігаєш, поки здоровий, доведеться побігати, коли захворієш!» (Горацій), «Ніщо так сильно не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність» (Арістотель). Оцініть вплив бігу на фізичне, психічне та соціальне здоров'я людини.

