



«Здоровый образ жизни»

«Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье»

(Г.Гейне)



Задачи:

- Уяснить понятие «валеология», связать это понятие «экология».



**Вы когда –нибудь встречались
с таким понятием, как
валеология?**

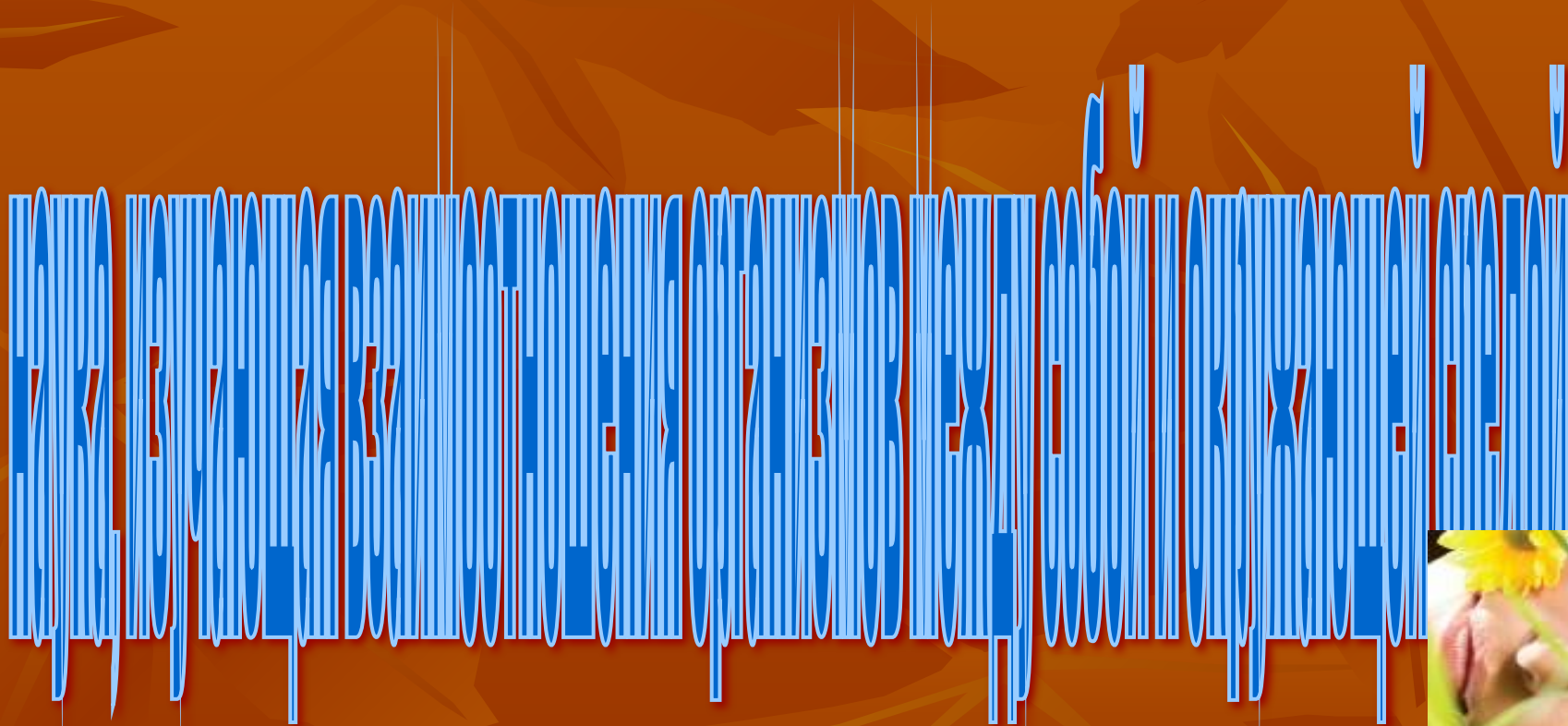


Что такое валеология?

Валеология -

ЭТО КОМПЛЕКСНАЯ НАУКА О ЗДОРОВЬЕ.

ЭКОЛОГИЯ -



В основу курса «Здоровый образ жизни» составляют понятия «валеология» и «экология».

Мы будем говорить о необходимости создания благоприятных условий для жизни человека.



Изучив курс, вы должны уметь:

- Объяснять необходимость знаний о здоровье для себя и каждого культурного человека.
- Сопоставлять понятия «здоровье» и «человек».
- Указывать связи между особенностями демографических процессов и состоянием здоровья населения.
- Называть причины неудовлетворенности современными демографическими показателями в стране.
- Объяснять, почему сокращается рождаемость на фоне увеличения смертности.



- Называть факторы здоровья и риска болезни, определять их значимость.
- Указывать связи между правом человека на здоровье и обязанностью ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
- Что такое здоровье?
- Чем состояние здоровье отличается от состояния болезни?
- Какие традиции в оценке здоровья существуют в русской национальной культуре?



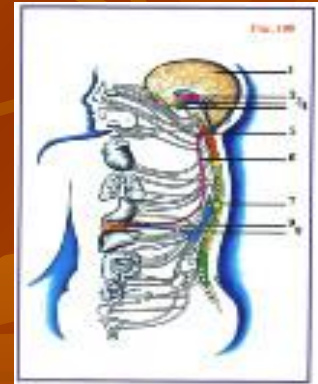
Здоровье и болезнь – парные понятия. Они противоположны по своему значению.

- В здоровом теле – здоровый дух. Здоровый человек наслаждается любовью, дружбой. Он испытывает потребность хорошо учиться, заниматься спортом, обогащать себя духовно.
- Болезнь – это субъективное ощущение дискомфорта. Слова «больной», «хворый», «квельный» характеризуют плохое самочувствие, его слабость, наличие боли, нарушение деятельности отдельных органов.



При любой болезни страдают и другие органы.

- Человеческий организм – единое целое, где все системы органов взаимосвязаны, любая болезнь сказывается во всем организме.





Здоровье -

состояние полного физического, духовного и социального благополучия а не только отсутствие болезни и физических дефектов.
(Определение по ВОЗ – Всемирная организация здравоохранения)



Продолжительности жизни.

Продолжительность жизни людей за последние 20 лет сильно сократилась. Это связано с высоким темпом жизни, из-за которого возникают стрессы, ухудшением экологической ситуации, неправильным питанием, пристрастием многих, в первую очередь молодежи, к вредным привычкам. Но, конечно, каждый из нас желает прожить долгую и счастливую жизнь.



Вопросы.

- Приведите примеры поговорок о здоровье.
- Каков смысл пословицы «Береги здоровье смолоду»?
- Как можно истолковать выражение: «Если бы молодость знала, если бы старость могла»?
- Привести примеры литературных героев, обладающих хорошим здоровьем.
- Объясните смысл фразы «Человек в ответе за свое здоровье».



Вывод.

- Основа здоровья закладывается с детства. Любая более или менее серьезная болезнь в детском, подростковом или юношеском возрасте сказывается на состоянии здоровья взрослого человека.

