

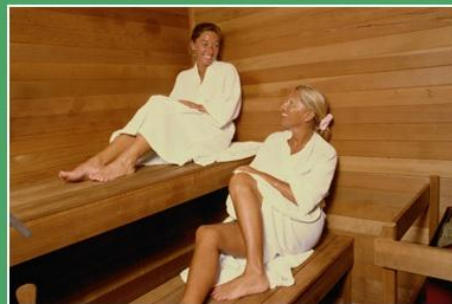


# **Тема урока:**

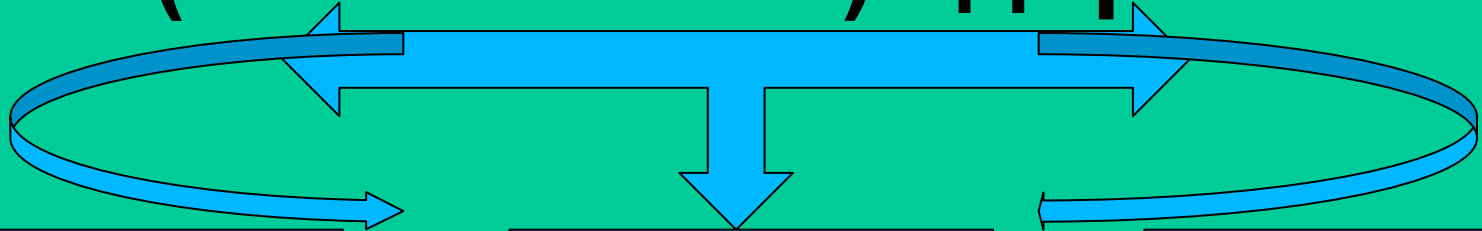
**«Здоровье. Четыре фактора, определяющие состояние индивидуального здоровья»**

# Здоровье человека

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



# Три составляющие (компоненты) здоровья:



**Физическое  
здоровье**

**Духовное  
здоровье**

**Социальное  
здоровье**

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

**Духовное  
здоровье-это  
здоровье  
разума.**

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

# Здоровье



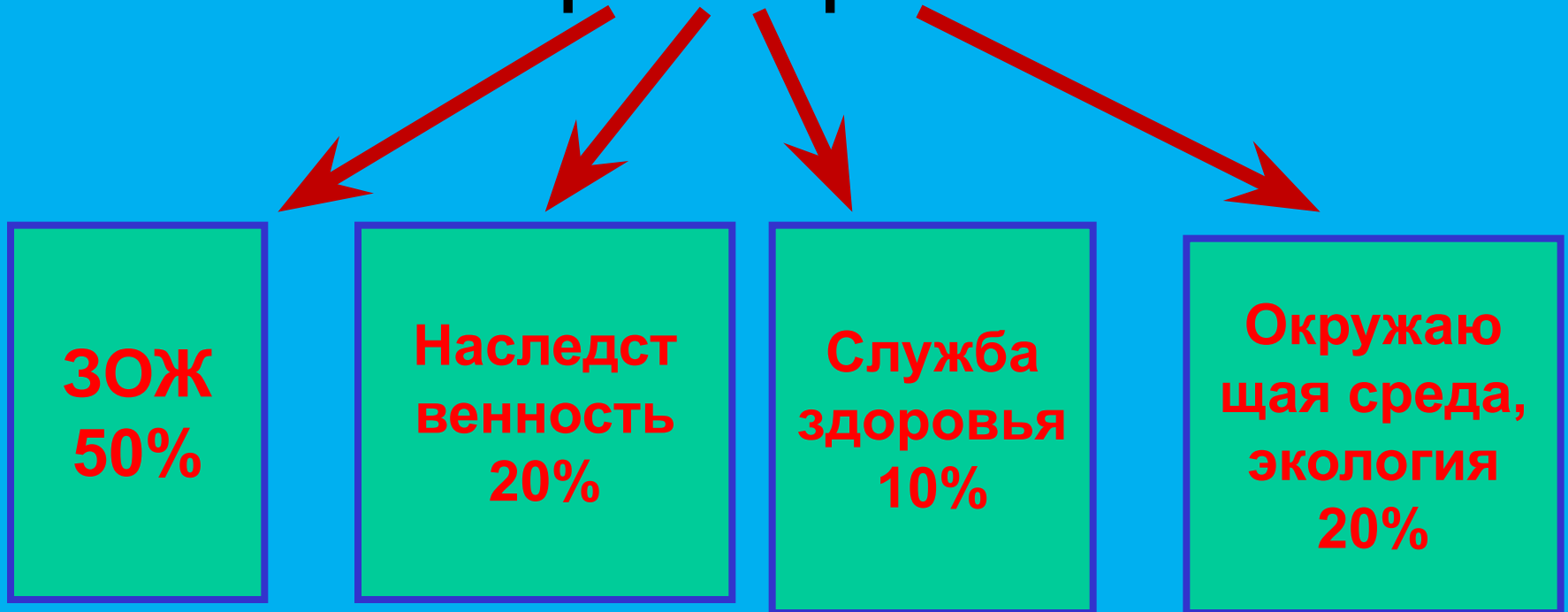
## ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

**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)

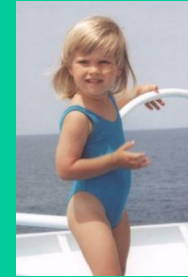
мама

папа



бабушка

дедушка



Ребенок со здоровыми генами

A diagram showing a light blue box containing the text "Ребенок со здоровыми генами". Two curved arrows, one green on the left and one pink on the right, point towards the box from the words "бабушка" and "дедушка" respectively. A blue arrow points downwards from the box towards the center of the diagram.

Предрасположенность к крепкому здоровью

A diagram consisting of a horizontal light blue bar with the text "Предрасположенность к крепкому здоровью" written across it. A vertical double-headed arrow is positioned in the center of the bar, pointing both up and down.

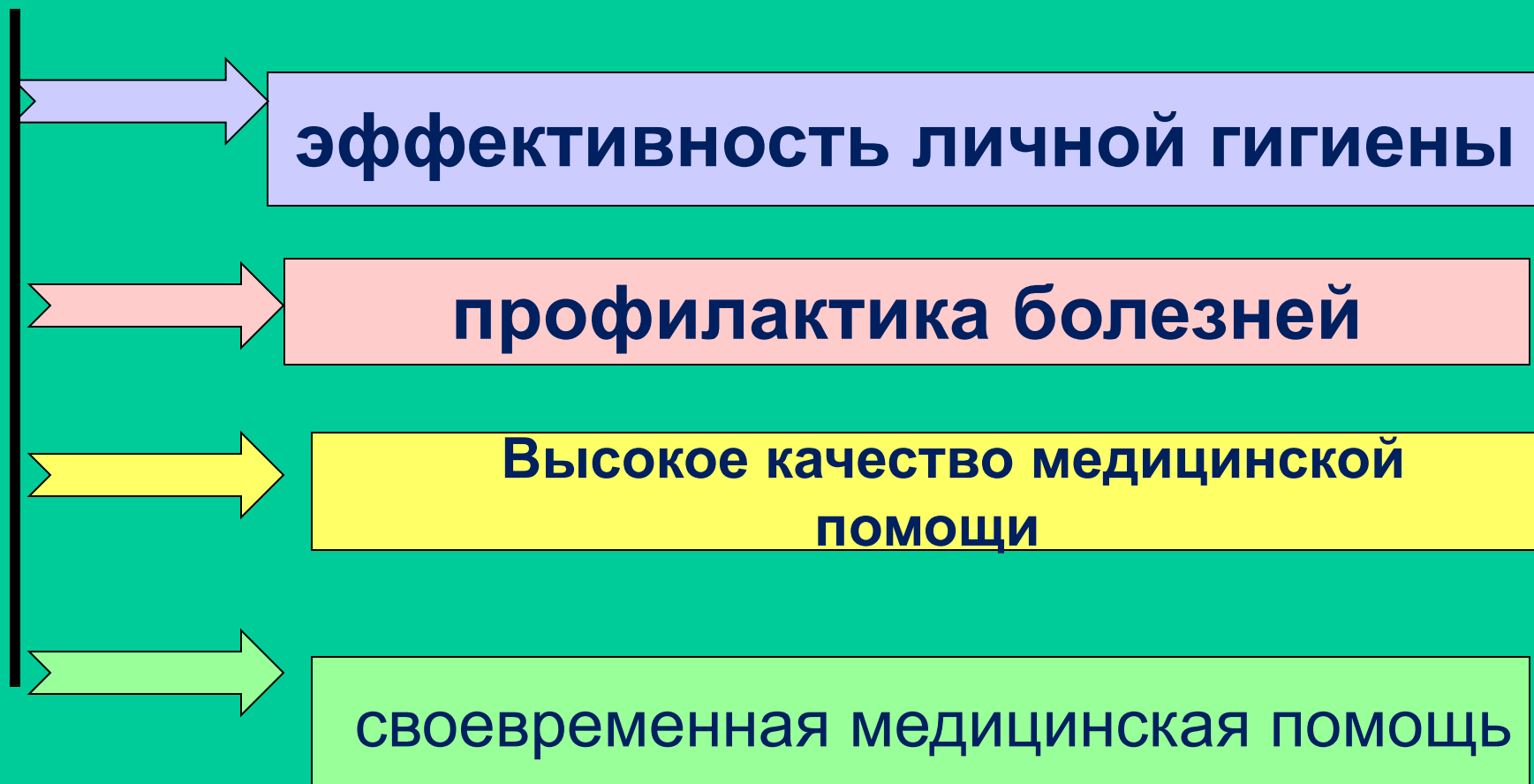


Человек здоров

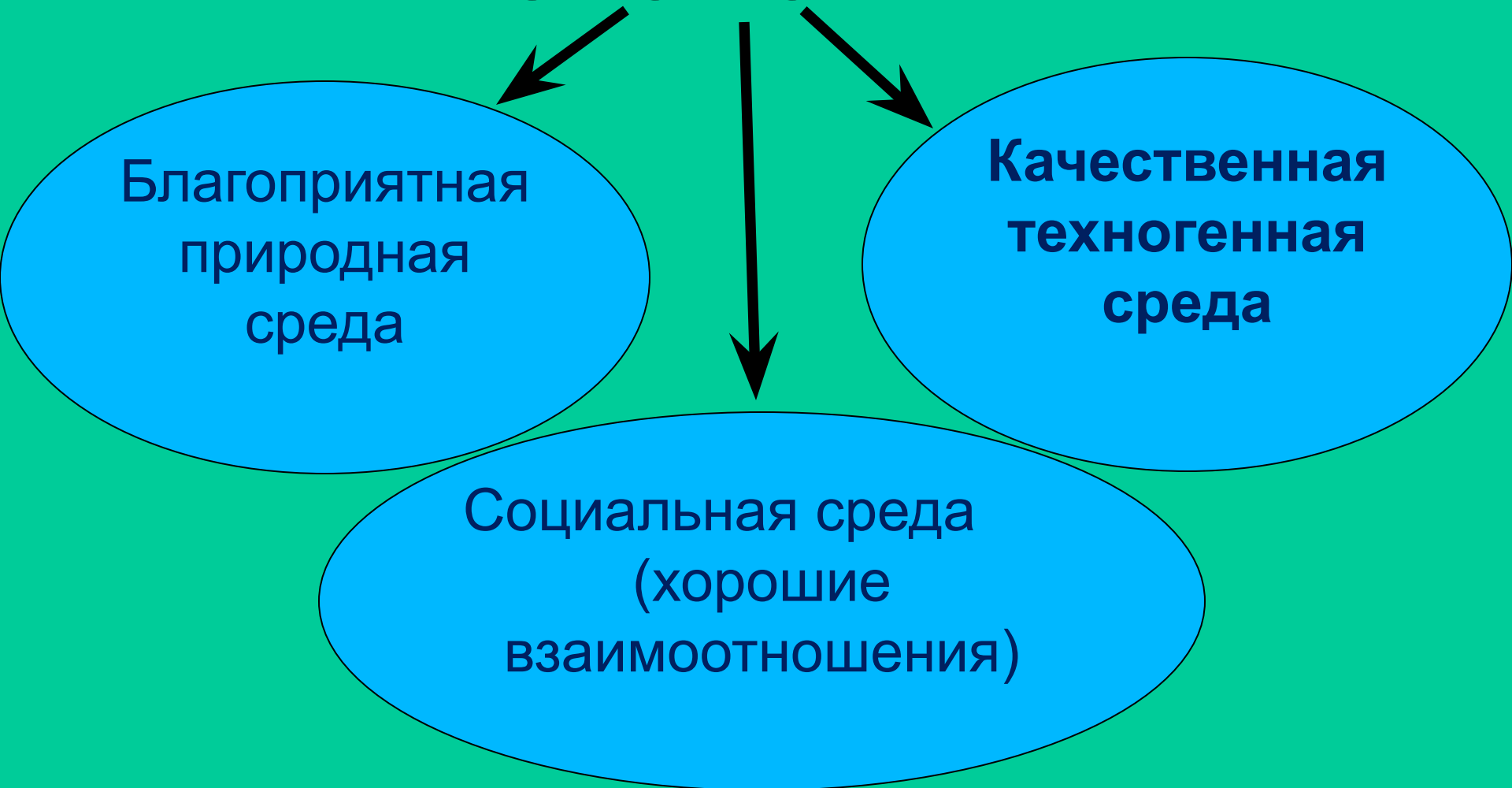
A blue arrow points downwards from the text "Предрасположенность к крепкому здоровью" towards the text "Человек здоров".



# Служба здоровья (Здравоохранение и здоровье)



# Окружающая среда, ЭКОЛОГИЯ





**ЗОЖ-  
50%**

**Служба  
здоровья-  
10%**

**Индивиду-  
альное  
здоровье**

**Наследствен-  
ность-20%**

**Окружающая  
среда,  
экология-20%**

TECT



**ПРОВЕРЬ СЕБЯ И  
ПОЛУЧИ ПРИЗ**

# 1. Здоровье – это

**1. Отсутствие болезни**

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

**3.**

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

## **2. Физическое здоровье укрепляется с помощью**

**1. физкультуры**

**2. закаливания**

**3. умение предвидеть опасности, возникающие в процессе жизнедеятельности.**



# **3. Ряд факторов оказывает существенное влияние на здоровье человека**

**1. наследственность и влияние окружающей среды**

**2 влияние образа жизни и влияние медобслуживания**

**3. влияние магазинов и кино**

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

**1. 10%**

**2. 20%**

**3. 50%**

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

**1. 10%**

**2. 20%**

**3. 50%**

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

**1. 10%**

**2. 20%**

**3. 50%**

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

**1. 10%**

**2. 20%**

**3. 50%**

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

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

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

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

**9.Допиши выражение: «Куда не приходит солнце, туда приходит....»**

**1. врач**

**2. техника**

**3. магазин**



**10. Дополни пословицу «Жизнь дана на.....»**

**1. Хорошую  
работу**

**2. Пойти в  
гости**

**3. На добрые  
дела**

**11. Дополни пословицу «Человек без друзей, .....»**

**1. Что дерево без корней**

**2. Что машина без тормозов**

**3. Что суп без соли**

# Ответы

1-3

2-1,2

3-1,2

4-1

5-3

6-2

7-2

8-2

9-1

10-3


11-1

- Оценка- ошибки
- «5»- без ошибок
- «4»- 2 ошибки
- «3»- до 4 ошибок







The background features a collage of images: whole oranges with green leaves, peeled mandarin oranges, and small cartoon ladybugs. A large yellow circle with a black outline is centered on the page, containing red text. The background is divided into colored rectangular sections: orange, yellow, green, and blue.

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

**С Новым годом  
поздравляю,  
мандарины вам  
вручаю!!!!**