

# Здоровье и образ жизни



# Человек – существо биосоциальное

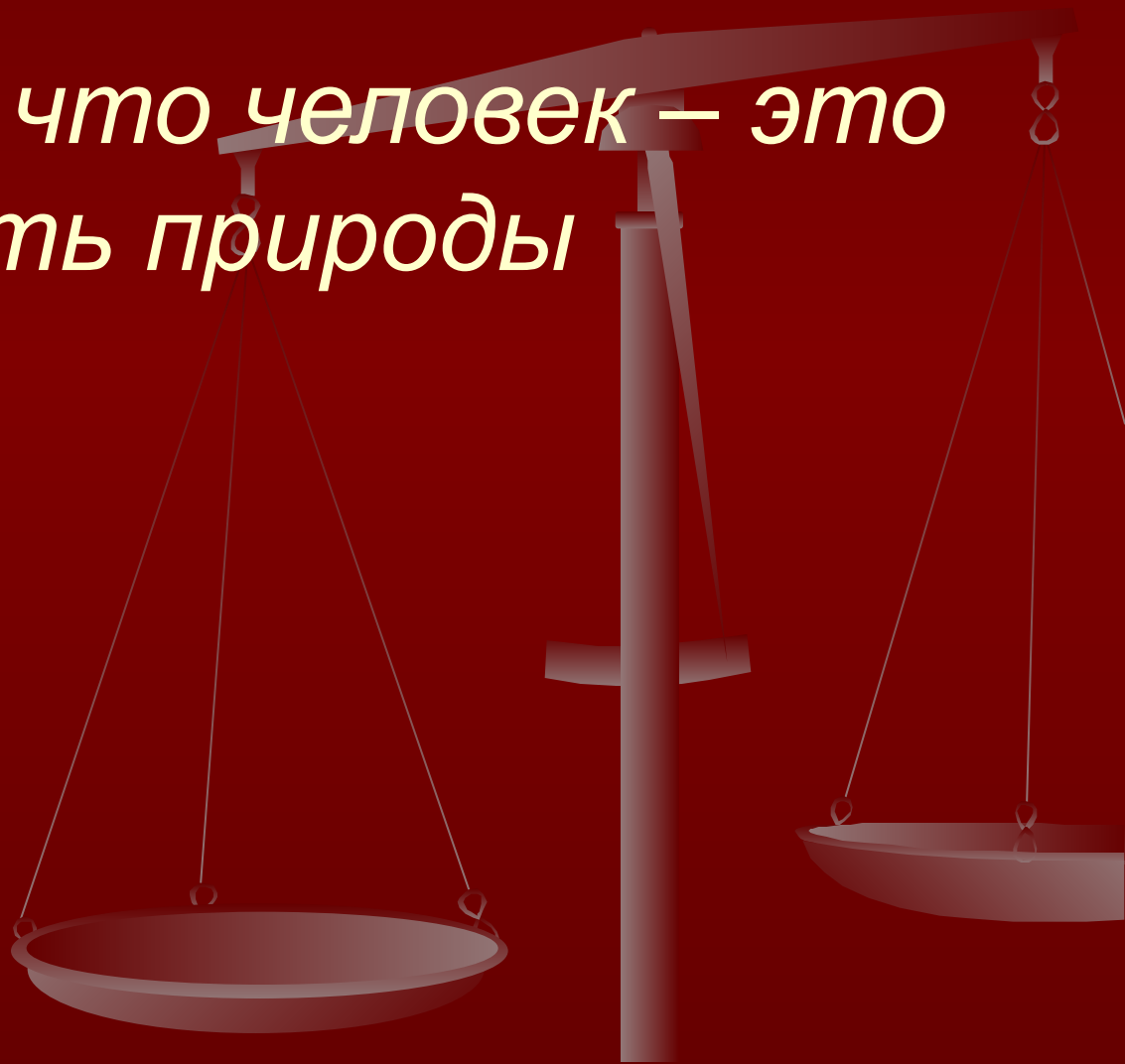
Человек является неотъемлемой частью живой природы

**Т.Е. на человека оказывает влияние природная и социальная среды**

Человек является частью социальной среды (человеческого общества)



*Докажите, что человек – это  
часть природы*



# Природная среда

- Дает человеку здоровье

- Дает материал для трудовой деятельности

- Воздействует на человека



# Социальная среда



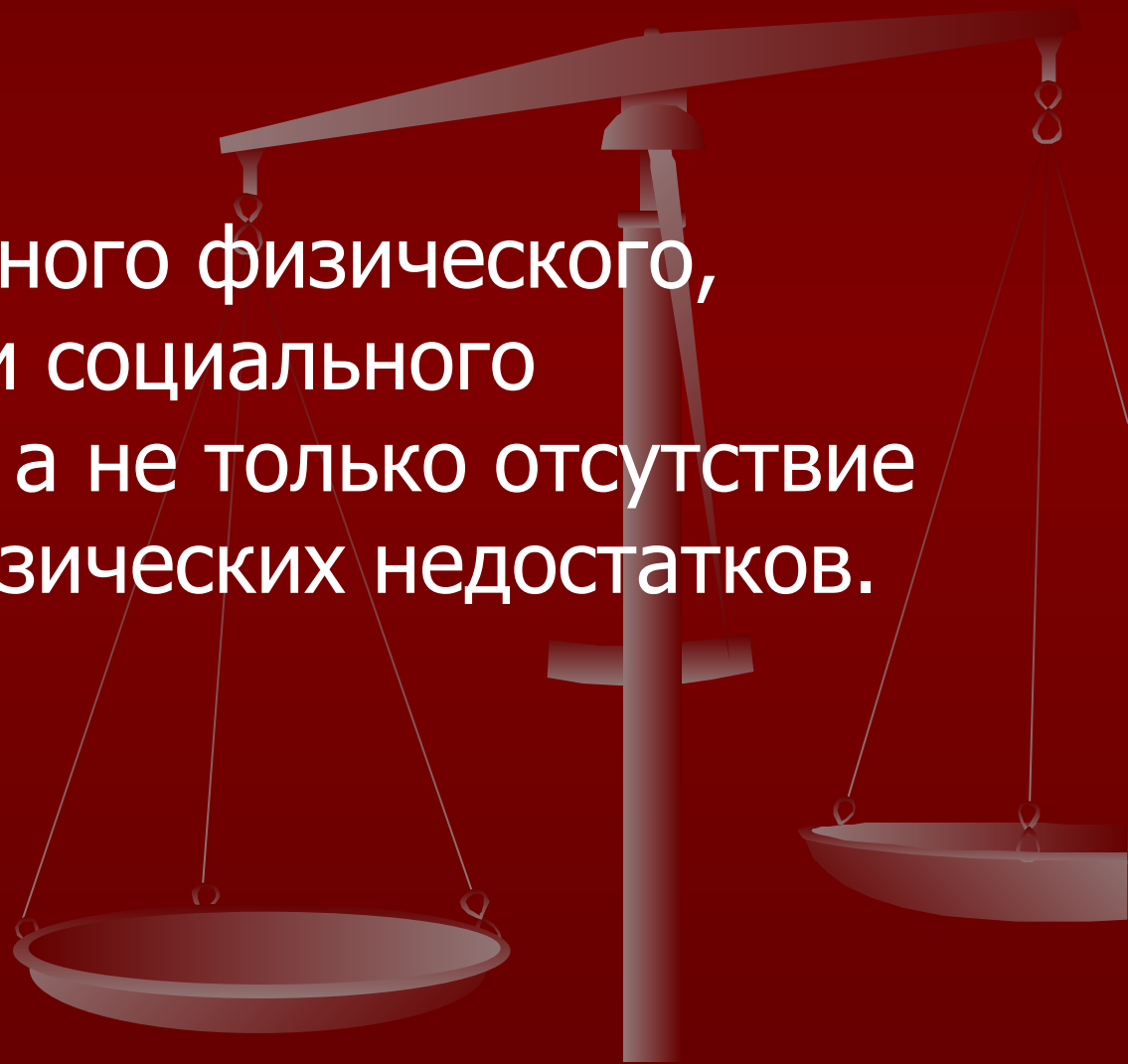
- Общение с другими людьми

- Приобретение вредных привычек

- Изменение поведения

# Здоровье -

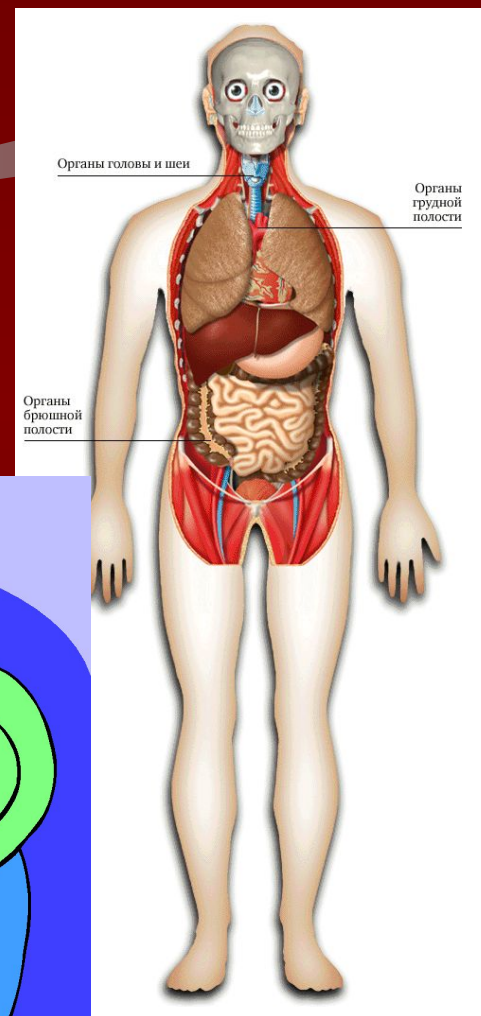
- Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.





# Физическое здоровье

- Состояние органов и систем органов, жизненных функций организма

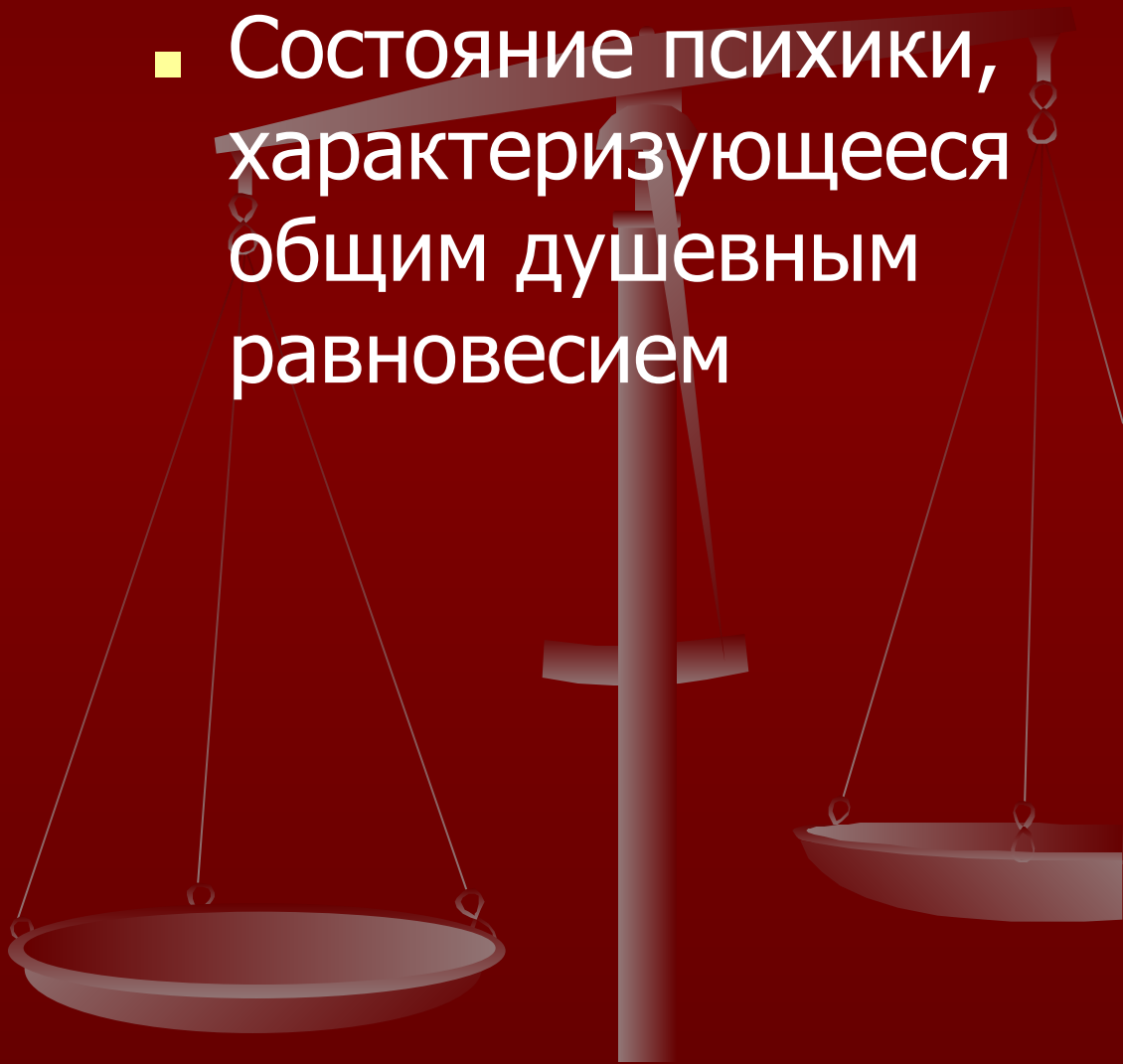




# Психическое здоровье



- Состояние психики, характеризующееся общим душевным равновесием



# Социальное здоровье

- Система мотивов и ценностей, регулирующих поведение

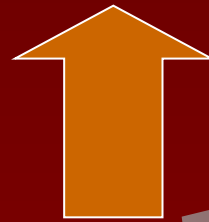


# Оценка состояния здоровья

- Уровень работоспособности
- Социальная активность
- Способность противостоять обстоятельствам жизни
- Способность адаптироваться в ОС



# Здоровье



**Образ жизни —  
способ**

**жизнедеятельности  
людей в общественных  
условиях**

Стиль  
жизни

Культур  
а

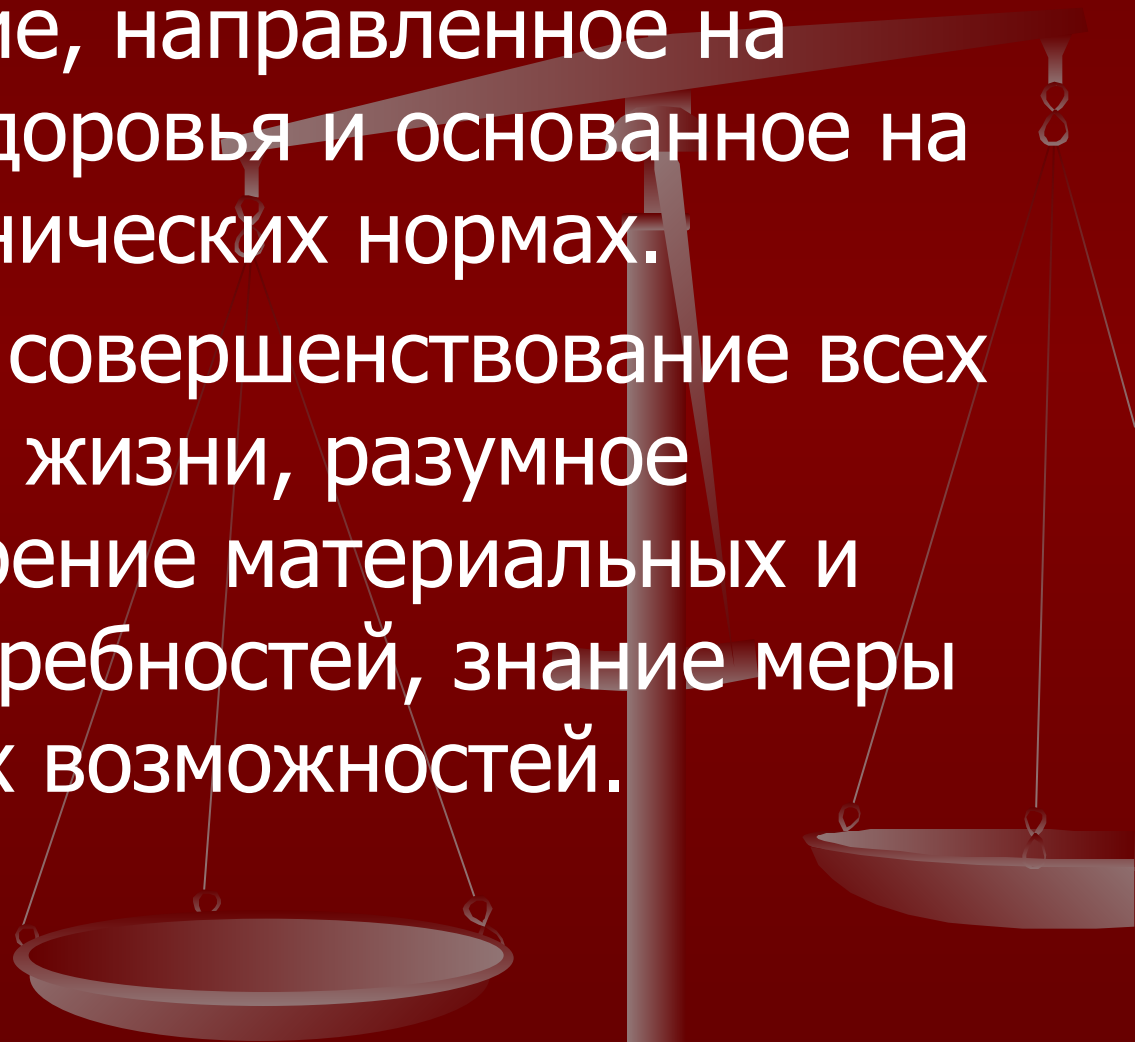
Труд,  
быт,  
отдых

Тип  
питания



# Здоровый образ жизни

- Поведение, направленное на укрепление здоровья и основанное на гигиенических нормах.
- Предполагает совершенствование всех сторон жизни, разумное удовлетворение материальных и духовных потребностей, знание меры своих возможностей.



# Здоровье зависит от

образ жизни; 20

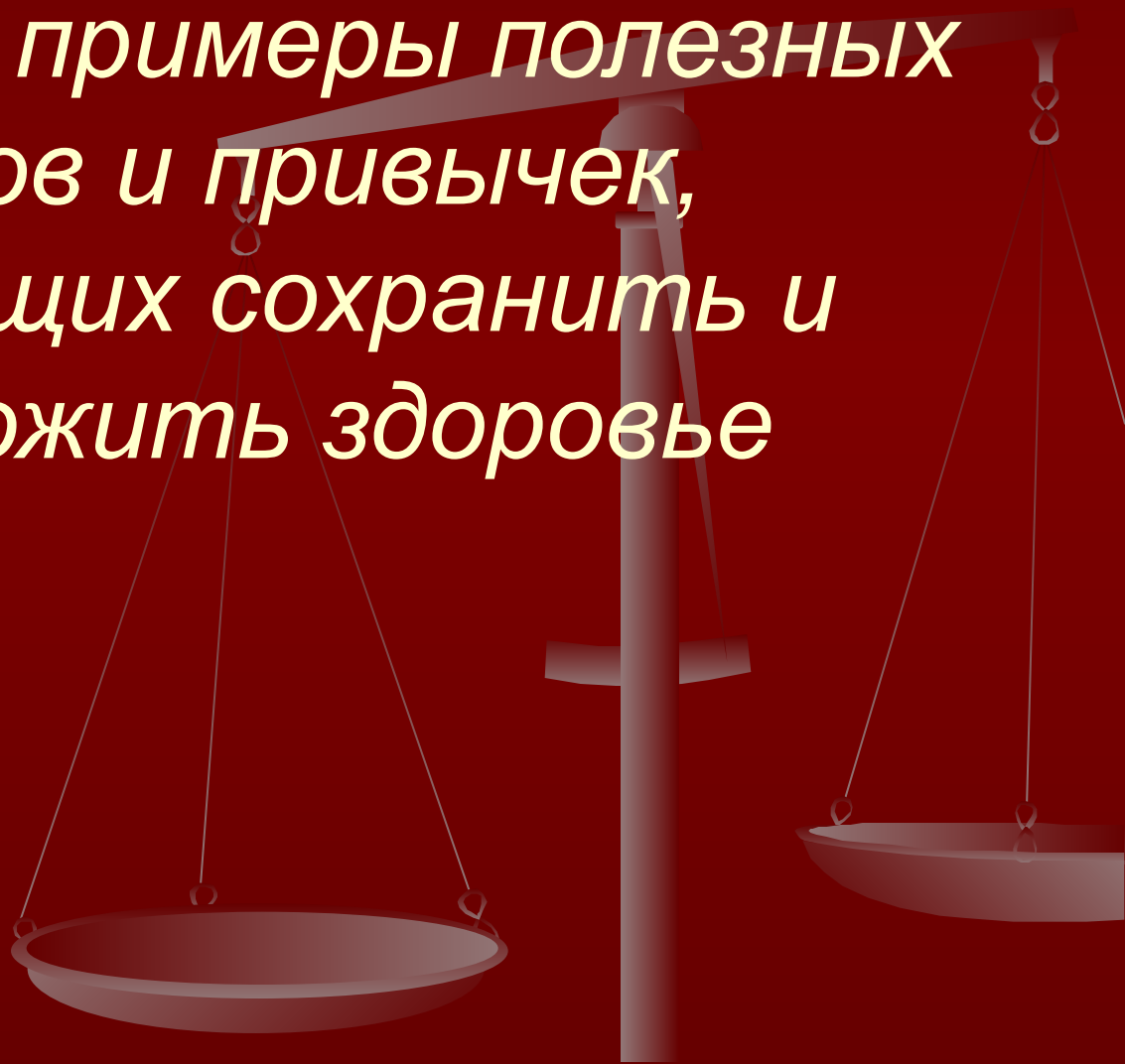
социальные и  
природные  
условия; 20

органы  
здравоохранения  
; 10

наследствен-  
ность; 20



*Приведите примеры полезных  
навыков и привычек,  
помогающих сохранить и  
приумножить здоровье*







# Лабораторная работа №1

«Оценка состояния физического  
здоровья»

Учебник С.12-13



# Домашнее задание

- § 2, понятия
- Проект с.13 – 14 (одна тема)

