

# «О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ»

Презентация к уроку ОБЖ

5 класс

Выполнила: Кириленко И.Н.

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



# Цель: формирование понятия у учащихся о здоровом образе жизни

- ▣ Задачи: получить представление о необходимости укрепления своего здоровья.
- ▣ Способствовать развитию навыков ЗОЖ.
- ▣ Изучить составляющие ЗОЖ и их роль в сохранении здоровья человека.
- ▣ Применение изученных понятий в повседневной жизни.

# Красота человека в его здоровье!



# Что же такое здоровье?

ЗДОРОВЬЕ – это состояние живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции, отсутствие недугов.

# Какое здоровье бывает?

- ▣ Психическое (духовное);
- ▣ Физическое;
- ▣ Социальное;

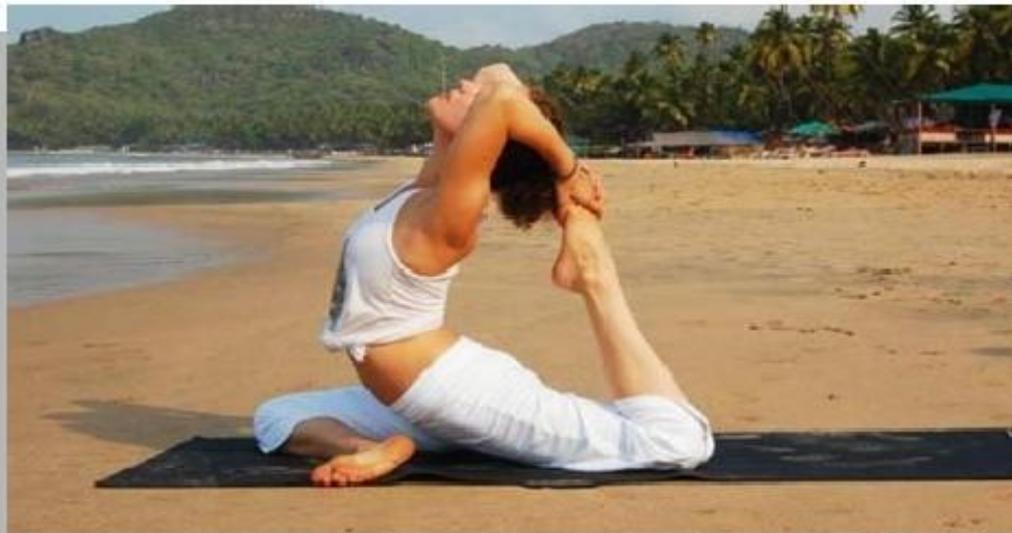
- ▣ Каждый из нас самостоятельно управляет своим здоровьем. Поэтому необходимо уметь создавать комфорт души и тела, что достигается определённым образом жизни, отношением к средствам оздоровления и исцеления от недугов.

# Какое определение вы дадите ЗДОРОВЬЮ?

## Общие понятия о здоровье

### Запомните!

Здоровье человека неотделимо от его жизнедеятельности и ценно тем, что составляет непереносимое условие эффективной жизнедеятельности, через которую достигается благополучие и счастье.



Здоровье-это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов.



# Рассмотрим основные компоненты здоровья



# От чего зависит здоровье человека?



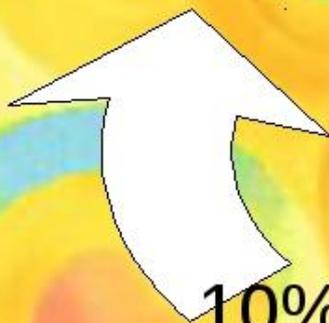
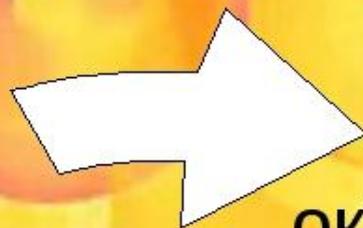
# **От чего зависит здоровье?**

**50% от  
образа жизни**

**20% от  
окружающей  
среды**

**10% от  
медицинского  
обслуживания**

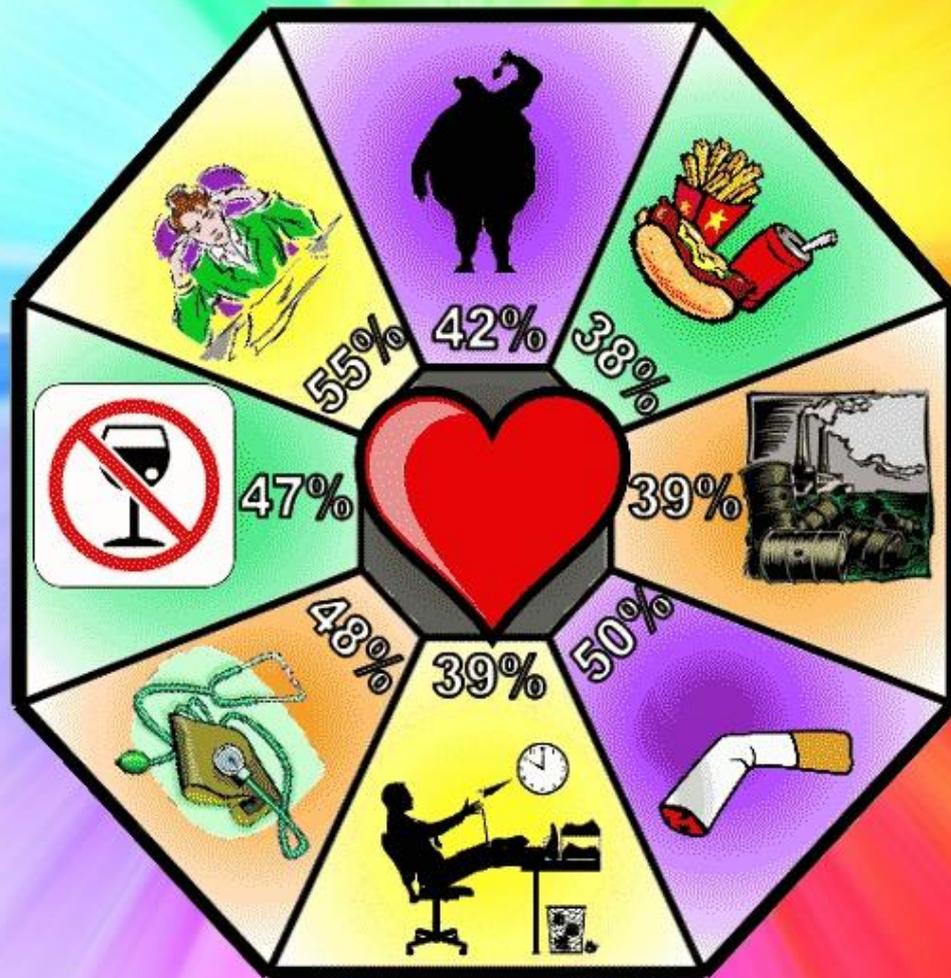
**20% от  
наследственности**



# Здоровый образ жизни включает в себя следующие элементы:

- ▣ Соблюдение режима дня
- ▣ Личная гигиена
- ▣ Рациональное питание
- ▣ Двигательная активность
- ▣ Закаливание
- ▣ Искоренение вредных привычек
- ▣ Психогигиена
- ▣ Безопасное поведение дома, на улице и в школе.

# Факторы, влияющие на ЗОЖ человека



# Какие выводы можете сделать по теме урока?

Быть здоровым стало ныне модно, престижно и выгодно!  
В сознании многих людей здоровье связано с профилактикой и укреплением, а не с его лечением.

# Итог:

Не отделяйте здоровый образ жизни ребенка от здорового образа жизни взрослого, ведь только в здоровой семье воспитывается здоровый человек.

