

*Здоровый образ жизни  
как необходимое  
условие сохранения и  
укрепления здоровья  
человека и общества*

*Преподаватель-организатор ОБЖ  
МБОУ «СОШ №2» г. Сафоново Смоленской области  
Егорова Марина Евгеньевна*

*Здоровый образ жизни – это индивидуальная система человека, обеспечивающая ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде, а также снижение отрицательного влияния на жизнь и здоровье последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций.*



**Здоровье — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции.**

**Здоровье — это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия.**





# Физическое здоровье



Рациональное питание

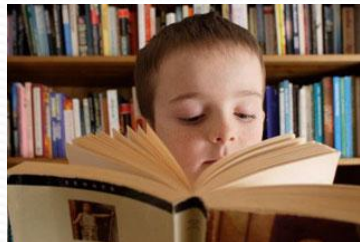
РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Соблюдение личной гигиены

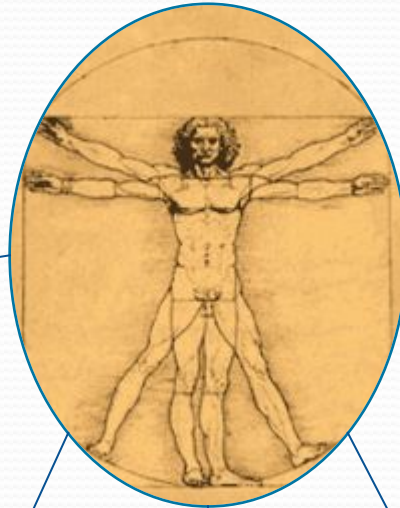
СОБЛЮЖДЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

СОБЛЮЖДЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



Оптимальное сочетание умственного и физического труда

ОПТИМАЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



Двигательная активность



Отказ от вредных привычек

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

# Духовное здоровье



Родители

Друзья

Общество

Умение жить в гармонии

с собой и окружающими





# Социальное здоровье



труда



питания

жизни

Условия

отдыха



воспитания

уровень

образования



культуры



# *Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья*

## *Составляющие ЗОЖ:*

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;*
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье;*
- отказ от курения, употребления наркотиков и алкоголя.*
- здоровое питание;*
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения с учётом возрастных и физиологических особенностей;*
- личная и общественная гигиена;*
- закаливание.*

# Факторы, влияющие на здоровье:



- влияние медицины
- экология
- образ жизни
- наследственность
- другие



## **Факторы, отрицательно влияющие на здоровье:**

- **стресс;**
- **болезни;**
- **загрязнение окружающей среды;**
- **курение;**
- **алкоголь;**
- **наркотики.**



# Правила здорового образа жизни





# Синквейн «Здоровье»

1 строчка - существительное

2 строчка - 2 прилагательных

3 строчка - 3 глагола

4 строчка - фраза выражающая отношение к предмету

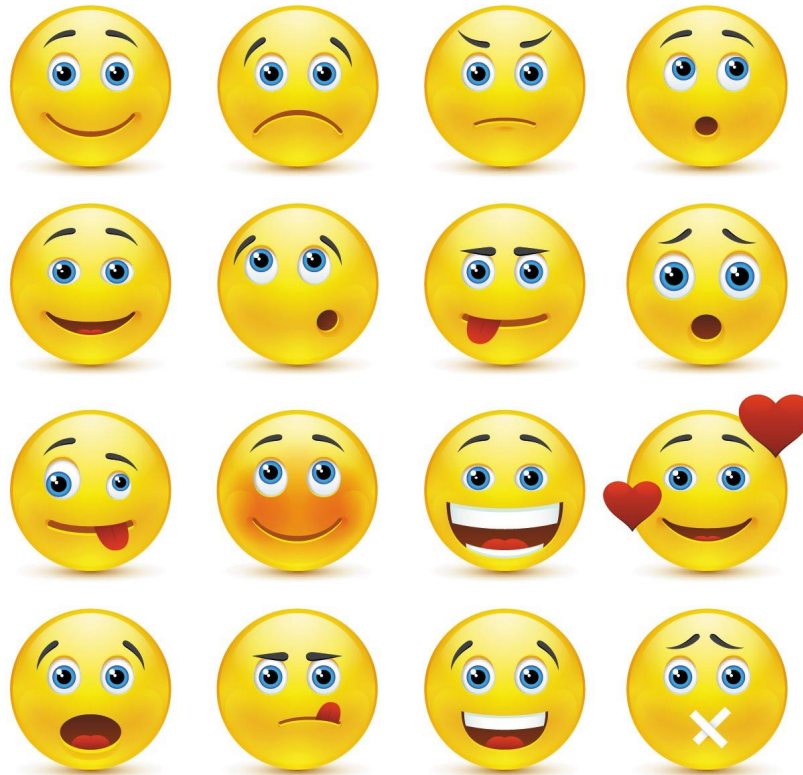
5 строчка - синоним обобщающий или расширяющий смысл понятия

*Береги  
своё здоровье!*



# Рефлексия

*Выбрать смайлик выражающий ваше настроение  
в конце урока*



# *Домашнее задание*

- *§ 8.4 учебника*
- *подготовить сообщение о ЗОЖ в вашей жизни*
- *закончить памятку «Береги своё здоровье»*



# Источники

- Учебник 8 класса «Основы безопасности жизнедеятельности», А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников
- <http://ru.wikipedia.org/wiki/здоровье>
- <http://tainy.net/23436-duhovnoe-i-fizicheskoe-zdorove-dva-aspekta-razvitiya-lichnosti.html>
- <http://world4women.ru/health/zdorove-i-zdorovyj-obraz-zhizni.html>
- <http://www.sunhome.ru/philosophy/14882>
- <http://www.live-active.ru/mens/food/2>
- <http://www.sci-lib.net/index.php?showtopic=6156>
- <http://www.nashitraditsii.ru/fizkultura>
- <http://www.bienhealth.com/articles/children-hygiene/>
- <http://tomalogy.org/love/roditeli-ne-zabyvajte-o-svoix-potrebnostyax.html>
- <http://shkolazhizni.ru/archive/o/n-52591/>
- <http://biolog3107.ucoz.ru/index/zozh/o-14>
- <http://neosports.ru/pitaemnya-pravilno/osnovy-formirovaniya-zdorovogo-obr-aza-zhizni-podrostkov.html>