

*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.

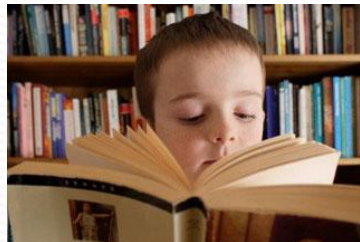


Физическое здоровье



Рациональное питание

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Оптимальное сочетание умственного и физического труда

ОПТИМАЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



Двигательная активность



Соблюдение личной гигиены

СОБЛЮЖДЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

СОБЛЮЖДЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



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

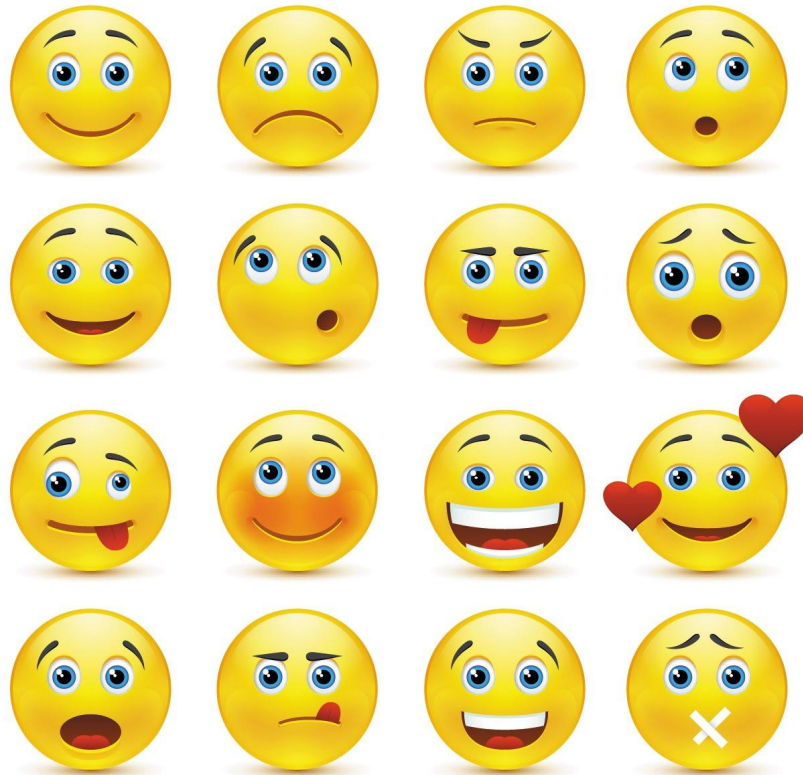
5 строчка - синоним обобщающий или расширяющий
смысл понятия

*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/pitaemsiya-pravilno/osnovy-formirovaniya-zdorovogo-obr-aza-zhizni-podrostkov.html>