

*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.

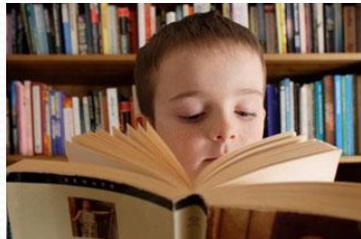


Физическое здоровье



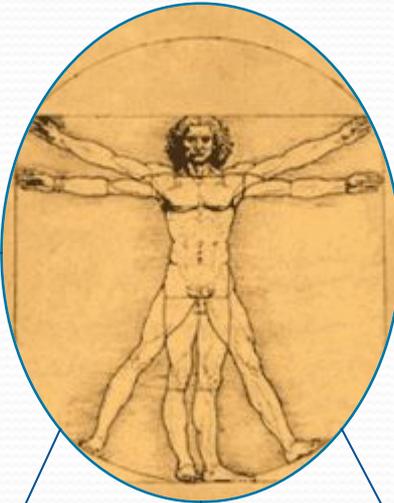
Рациональное питание

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



АЛКОГОЛЬ



ИНИЕКЦИИ

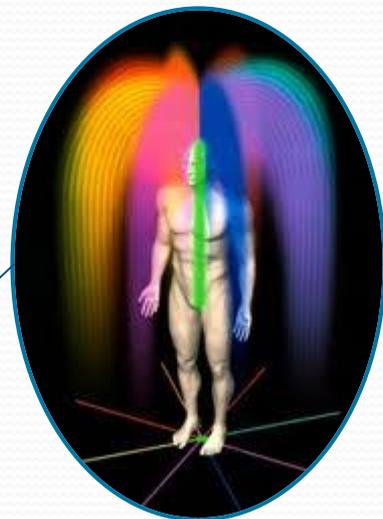


КЕЛЕНУС

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

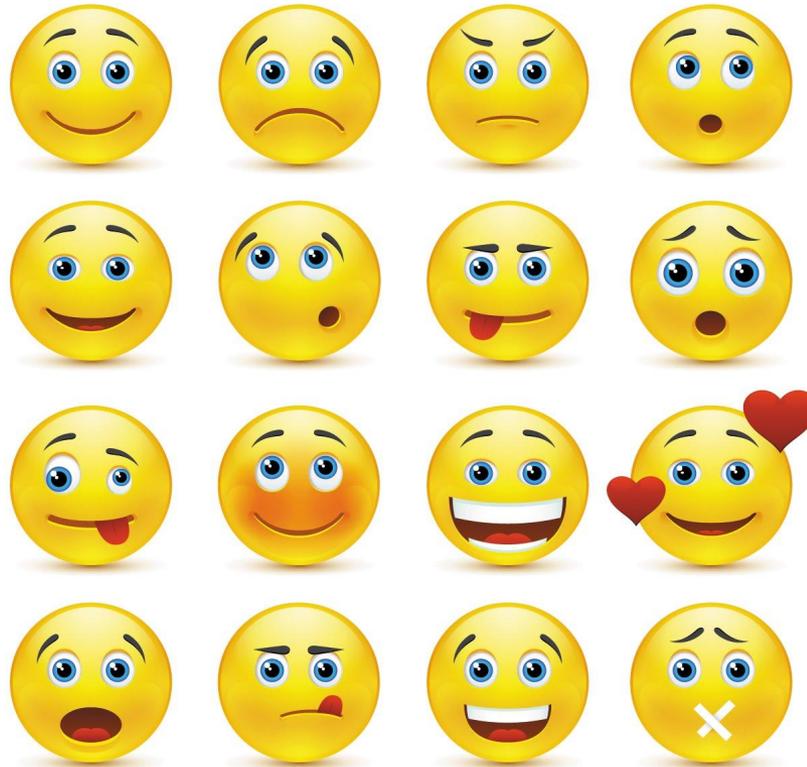
5 строчка - синоним обобщающий или расширяющий смысл понятия

*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>