

# Здоровье и ЗОЖ



# Цели урока

- иметь представление о здоровье и здоровом образе жизни;
- формирование сознательного и ответственного отношения к своему здоровью;

# Содержание:

- что такое здоровье, составляющие здоровья;
- индивидуальное и общественное здоровье;
- здоровье и болезнь, данные статистики;
- здоровый образ жизни и его составляющие;
- двигательная активность физическая культура и спорт;
- закаливание;
- режим;
- вредные привычки;

**Здоровье** - это не просто отсутствие болезней и физических недостатков, это состояние физического, психического и социального благополучия.

## Составляющие здоровья





# Различают здоровье:

- **Индивидуальное** - личное здоровье человека. Зависит от самого человека, его мировоззрения, культуры и т. д.
- **Общественное** - складывается из состояния здоровья всех членов общества. Зависит от политических, социально-экономических, природных факторов.



# Здоровье и болезнь

**Врачи** оценивают состояние здоровья по объективным показателям(АД, ЧСС, ЭКГ и т.д.),которые можно сопоставить с эталоном или нормой и сделать заключение.

## По данным статистики

10% людей  
совершенно  
здоровых

80% людей  
между двумя  
состояниями

10% людей  
совершенно  
больных

# Здоровье и болезнь

На протяжении жизни здоровье человека изменяется

**просто двигаться от здоровья к болезни**

**здоровье**  **болезнь**

**сложно двигаться от болезни к здоровью**



**Что нам поможет улучшить и  
сохранить своё здоровье?**



**Здоровый образ жизни** - это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

## Составляющие здорового образа жизни

- Оптимальный уровень двигательной активности
- Закаливание
- Рациональное питание
- Режим труда и отдыха
- Личная гигиена
- Экологически грамотное поведение
- Отказ от вредных привычек
- Психическая и эмоциональная устойчивость







## Двигательная активность, физическая культура и спорт



- эффективные средства сохранения и укрепления здоровья;
- им принадлежит первостепенная роль среди факторов, влияющих на рост, развитие и состояние здоровья детей и подростков;
- значительно улучшают работу всех органов, систем органов и организма в целом;
- позволяет продлить активный образ жизни.

# **Закаливание** – повышает устойчивость организма к природным факторам.

## **Средства закаливания**

**солнце**



**воздух**



**вода**



## **Принципы закаливания**

**-постепенного увеличения дозы закаливающего воздействия**

**- учета индивидуальных особенностей**

**- регулярности**

**- многофакторности**

# Режим - это правильное чередование периодов работы и отдыха.

## Принципы:

- строгое его выполнение, недопустимость частых изменений
- деятельность, включённая в режим, должна быть посильной для организма

активный ← Отдых → пассивный



# СКАЖИ «НЕТ» ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ

## ПРОБЛЕМЫ

### МЕДИЦИНСКИЕ

ПСИХИЧЕСКИЕ РАСТРОЙСТВА  
ПОРАЖЕНИЕ ВСЕХ СИСТЕМ  
И ОРГАНОВ  
СЛАБОУМИЕ  
УМЕНЬШЕНИЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ  
ЖИЗНИ  
ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ БУДУЩИХ  
ДЕТЕЙ

### СОЦИАЛЬНЫЕ

ПРОГУЛЫ  
ПРОБЛЕМЫ В СЕМЬЕ  
ПРОСТИТУЦИЯ  
СУИЦИД





**Спасибо за  
внимание!**