

# КРАСНОУФИМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

## Цель занятия:

- - познакомить учащихся с понятием «Здоровый образ жизни»;
- - способствовать воспитанию привычек и потребности в здоровом образе жизни;
- - прививать навыки управления своим здоровьем;
- - сформировать у учащихся активную позицию в сохранении и укреплении своего здоровья;
- - воспитание социально значимой личности;
- - помочь детям найти гармонию души и


**ЗДОРОВЬЕ** – это бесценный дар, который дан человеку самой природой.



**ЗДОРОВЬЕ** – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.

# СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ



Духовное (здоровье разум )

Физическое (здоровье тела)



Социальное (условия жизни, работы,  
отдыха, питания)

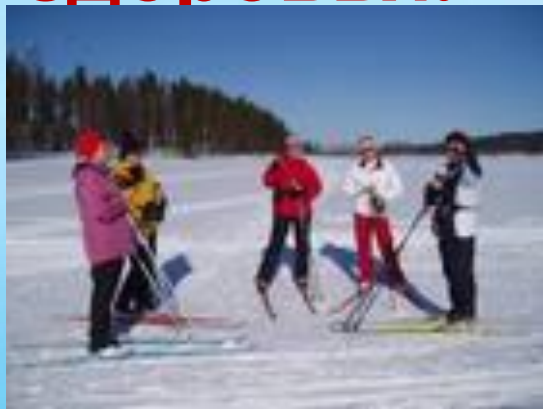
# Критерии оценки здоровья человека

- отсутствие болезней;
- нормальная работа организма;
- полное психическое, физическое и социальное благополучие;
- равновесие организма в системе «природа – человек»;
- способность приспосабливаться к изменениям окружающей среды;
- способность полноценно трудиться и обращаться с людьми;
- стремление к творчеству.

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



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



# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

## Биологические:

- Дыхание;
- Питание;
- Свет;
- Тепло;
- Двигательная активность;
- Уединение;
- Игры.

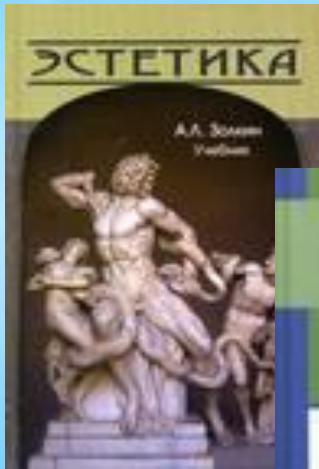
## Социальные:

- Эстетичность;
- Нравственность;
- Присутствие волевого начала;
- Способность к самоограничению.



# ЭСТЕТИКА

Эстетика – наука о прекрасном.



Эстетическое воспитание – это высшая форма человеческого воспитания, в основе которого лежит искусство, понятие о красоте.

# ПРАВСТВЕННОСТЬ

**Правственность** – особая форма индивидуального сознания, определяющая принципы межличностных отношений.





«Ум человека таков, что он может и Ад сделать  
Небесным и Небеса Адом»



Джон Мильтон  
(1608 – 1674)

# СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

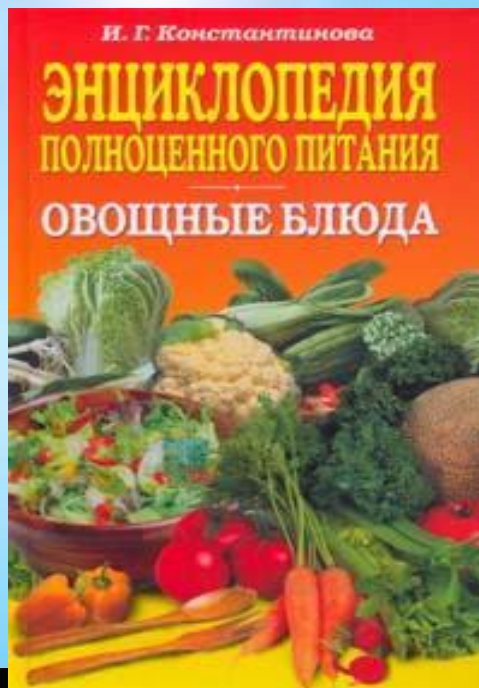
отказ от вредных пристрастий (курение, алкоголь, наркотики);

- рациональное питание;
- оптимальный двигательный режим;
- закаливание организма;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

# Отказ от вредных пристрастий (курение, алкоголь, наркотики)



# Рациональное питание



# Оптимальный двигательный режим

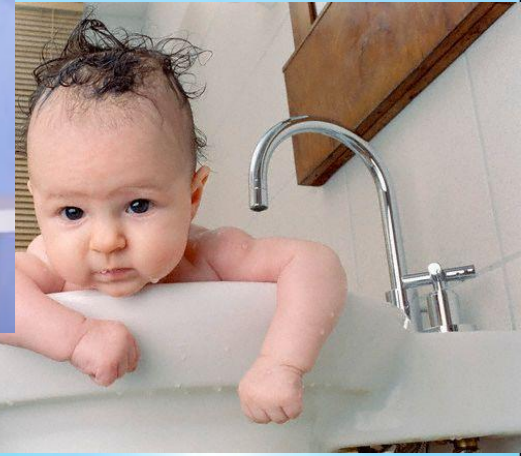


# Закаливание организма





# Личная гигиена



# Положительные эмоции



# НЕРАЗУМНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА





Следствием неразумного поведения человека является:

- падение рождаемости;
- снижение трудоспособности населения;
- ухудшение здоровья практически всех возрастных групп;
- преждевременное старение;
- рост смертности (в т.ч. насильственной);
- депрессивные процессы;
- падение нравственности.

# ПЕЧАЛЬНАЯ СТАТИСТИКА



**В Тульской области ежегодно рождается 500-600 детей уродов**



**В Тульской области смертность от запоев в 3 раза выше, чем по России**

Образ жизни зависит от образа мысли или точнее от мировоззрения, которое складывается из знаний, которыми владеет человек.



«Человек своими мыслями и поступками, подобно гусенице, свивает себе кокон, которые его в последствии и удушает»

Е.П.Блаватская  
(1831 – 1891)

# ИТОГ ЗАНЯТИЯ

К сожалению, чаще всего люди озабочены здоровьем тела, при этом не понимают, что надо сначала оздоровить дух.

Здоровый образ жизни должен стать образом жизни для каждого.

«В человеке все должно быть прекрасным – и душа, и тело, и мысли».



А.П.Чехов  
(1860 – 1904)

# ЗАКРЕПЛЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО МАТЕРИАЛА

1. Что такое здоровый образ жизни?
2. Основные принципы здорового образа жизни.
3. Каковы составляющие здорового образа жизни?
4. Влияние мировоззрения на образ жизни.