

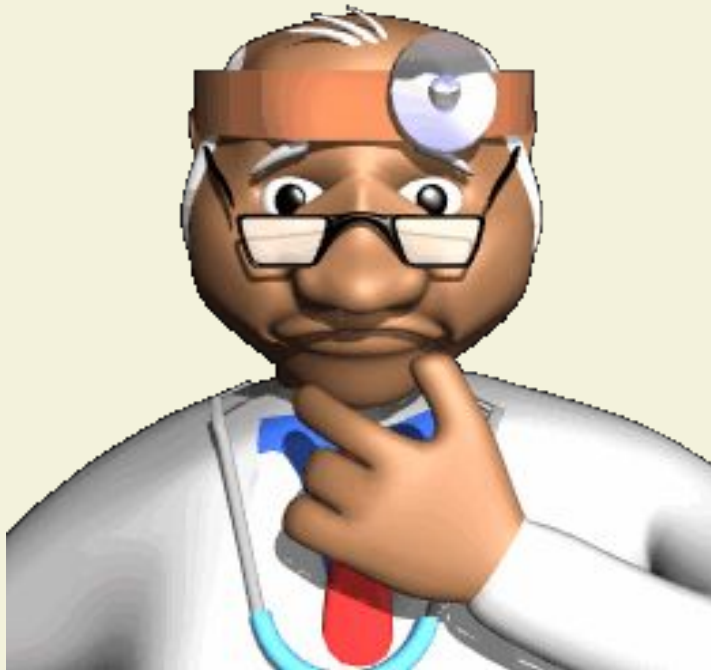
§ 7. Здоровье человека



Выполнил: Гаврилов А.Я.

Задача урока.

Уметь объяснять понятия:
здоровье,
здоровый образ жизни.





Что такое здоровье?

- **Здоровье** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия.
- **Физическое здоровье** – это состояние органов и систем органов, жизненных функций организма.
- **Психическое здоровье** – состояние психики, характеризующееся общим душевным равновесием.
- **Социальное здоровье** – это система мотивов и ценностей, регулирующих поведение.

Во многих случаях в своей болезни человек виноват сам. И это –

сам?



Природа закладывает в нас большой запас здоровья, энергии, сил. Их вполне достаточно, чтобы жить полноценно, не болеть. Но при одном условии: если человек не

Болезнь можно предотвратить, если вести **здоровый образ жизни** и уметь управлять своим телом.

[ОБ]

Это умение зависит от настроения, чувств и воли – словом, от психологического состояния человека. Но можно ещё научиться владеть специальными приёмами управления своим телом.

Например, индийские йоги так ловко это делают, что могут надолго задерживать дыхание, не есть и не пить много дней и даже регулировать частоту ударов сердца!



Здоровый образ жизни

определяется как **совокупность внешних и внутренних условий** жизнедеятельности человеческого организма, при которых все его **системы работают долговечно**, а также **совокупность рациональных методов**, способствующих укреплению здоровья, гармоничному развитию личности, методов труда и отдыха.



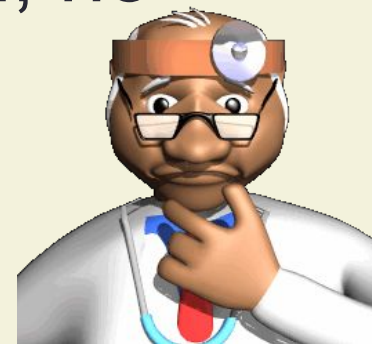
Правила здорового образа жизни



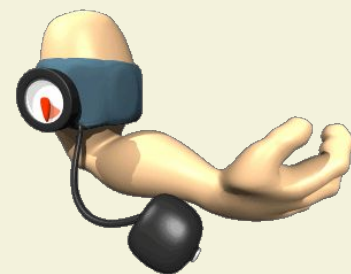
ПРАВИЛЬНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДЫ



- Не обязательно становиться йогом, но позаимствовать кое-какие приёмы управления своим телом (и духом) полезно каждому.



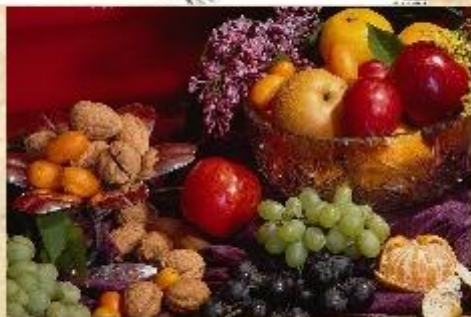
- Очень трудно вставать утром, делать зарядку. Не хочется обливаться прохладной водой, но... Тот, кто научился управлять своим телом и своей волей, преодолает минутную слабость.
- Учась владеть телом, надо учиться регулировать своё настроение.



Плохим настроением бывает по разным причинам. Жизнь полна трудностей, справиться с ними непросто. Это внешние причины. Но часто плохое настроение объясняется внутренними причинами, тем, что человек ничего не хочет, не следит за собой, бездельничает и ленится. Тогда приходят грусть, тоска, плохие мысли лезут в голову.

Что же делать?





Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы:

- **плодотворный труд;**
- **искоренение вредных привычек;**
- **оптимальный двигательный режим;**
- **рациональный режим труда и отдыха;**
- **личную гигиену;**
- **закаливание;**
- **рациональное питание.**

- **Надо заставить себя заняться каким-то полезным делом или просто сделать зарядку, размяться.**
- **Прогуляться по парку, лесу, встретиться с друзьями.**
- **Хорошие результаты даёт самовнушение.**



Случилась неприятность? Грустно на душе?

Не сдавайтесь.

Скажите себе: «Ничего. Всё в порядке.

Ничего особенного.

Это мелочи жизни.



Я уже забываю об этом, я почти ничего не помню о плохом. Мне хорошо. На душе спокойно.

Впереди меня ждут радостные дни».

И это всё исполнится!





Всё будет хорошо!!!

*Теоретически... практически...
логически...*

Дедуктивно... интуитивно...

*По статистике... по всем законам
физики... по теории больших чисел...*

По Фрейдю... по Ницше... по Дарвину...

Да по-любому!!!))

- **Здоровье** – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.
Большая советская энциклопедия
- **Здоровье** – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.
Устав Всемирной организации здравоохранения
- **Здоровье** – это постоянное наличие энергии, необходимой, чтобы обеспечивать гармоничное функционирование организма.
- **Здоровье** – это основа благополучия человека; здоровье позволяет раскрыться всем его физическим и духовным возможностям.
- **Здоровье** – это понятие не только физическое, но и нравственное; нравственно здоровый человек великодушен, благороден, дружелюбен и оптимистичен.
- **Здоровье** – это отсутствие у человека причин и побудительных мотивов для болезней.
- **Физическое здоровье** – это строительный инструмент в руках высоконравственного человека и разрушительный молот в руках негодяя.

Компоненты здорового образа жизни

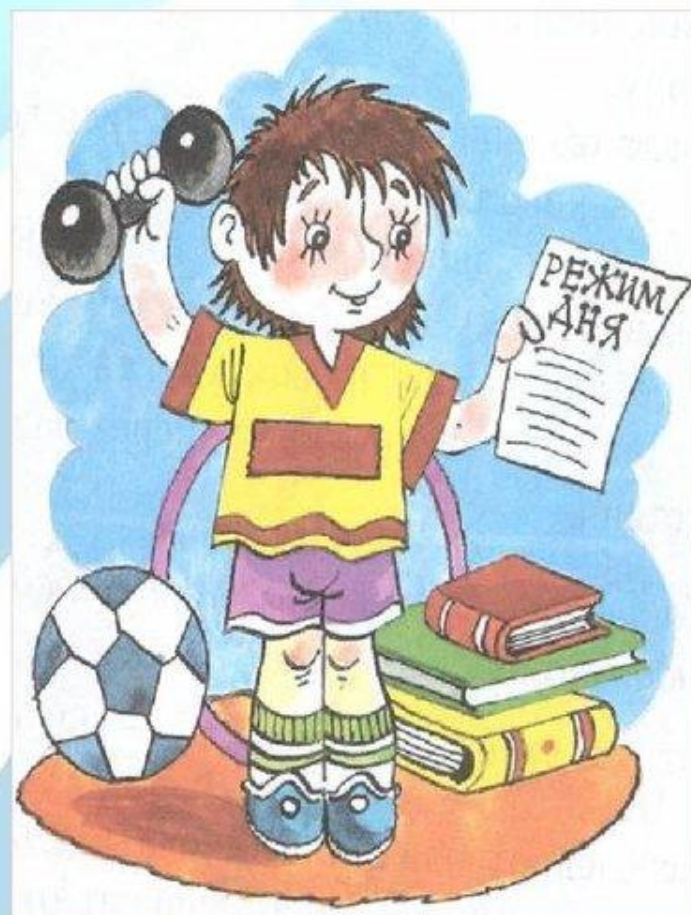




Занимайтесь спортом!

Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни

Режим дня – это
правильное
распределение времени,
на основные жизненные
потребности человека.



Восемь привычек здорового образа жизни

Высыпайтесь
и просыпайтесь
естественным
образом

Делайте
утреннюю
зарядку

Планируйте
режим
питания

Не зацикливайтесь
на неудачах

Измените
образ жизни
и привычки

Сбросьте лишний
вес и сохраните
достигнутый

Не пренебрегайте
позитивным
аутотренингом

Ставьте перед
собой
реалистичные
цели



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

***Берегите себя и
своих близких.***

Будьте здоровы!