

# § 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]

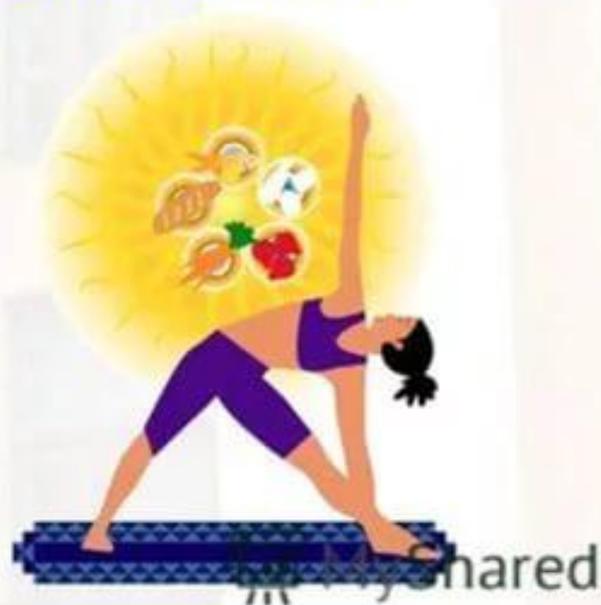
Это умение зависит от настроения, чувств и воли – словом, от психологического состояния человека. Но можно ещё научиться владеть специальными приёмами управления своим телом.

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



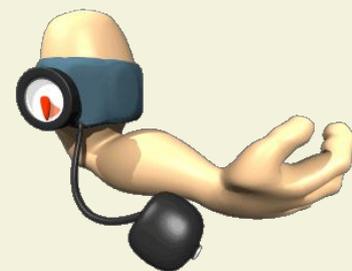
## ПРАВИЛЬНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДЫ



- 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

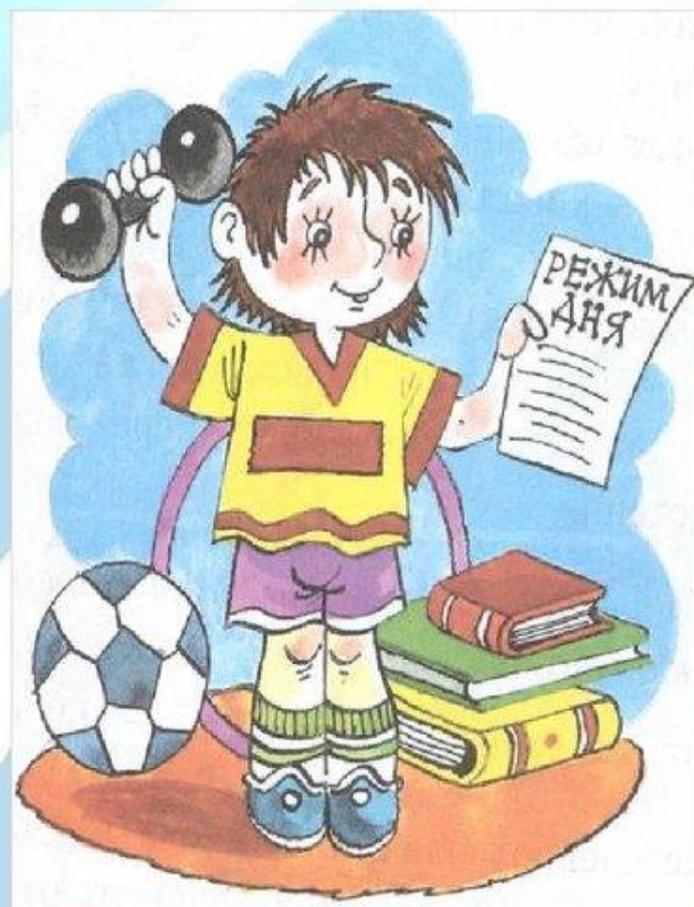




*Занимайтесь спортом!*

# 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

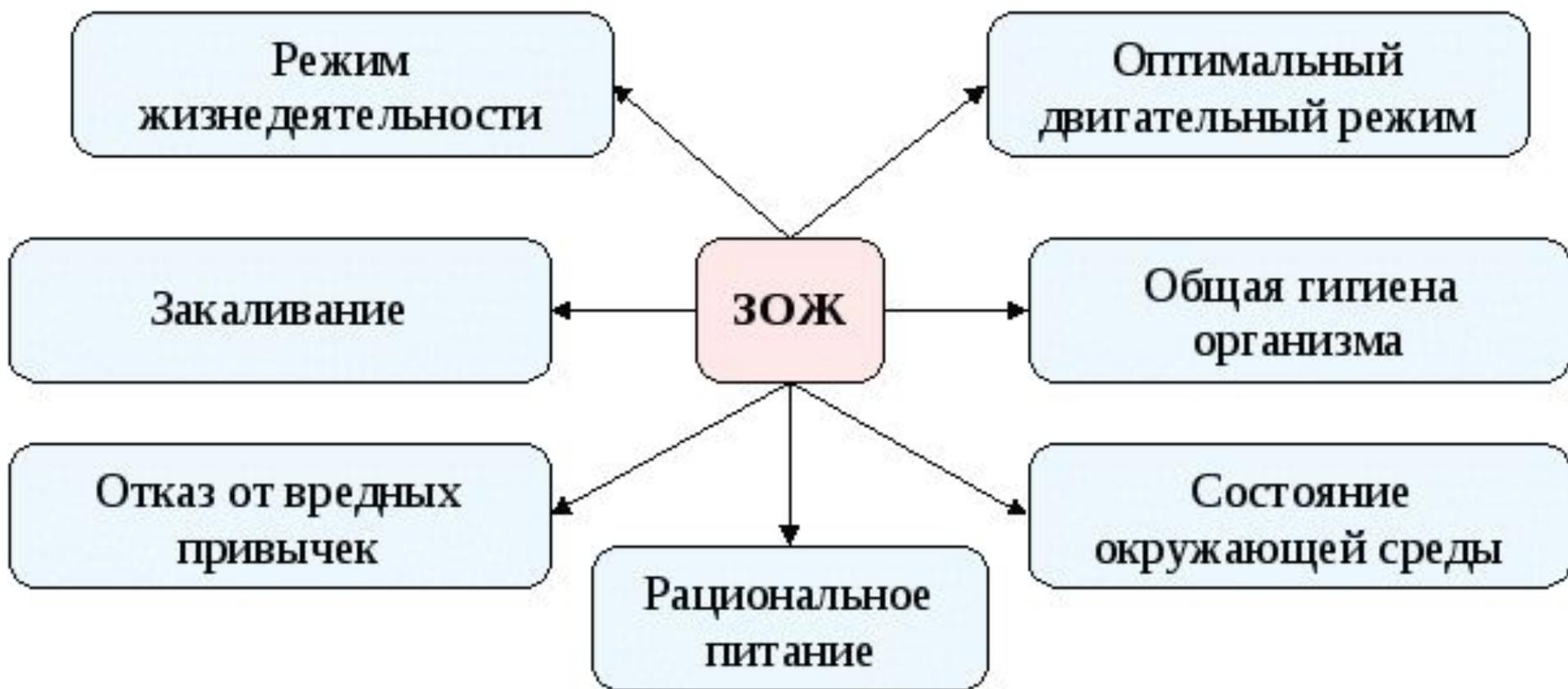
Не зацикливайтесь  
на неудачах

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!***