



Здоровье и образ жизни

Составила:

**Учитель биологии и экологии
МБОУ «Патракеевская ООШ»**

Садовская Дина Ивановна

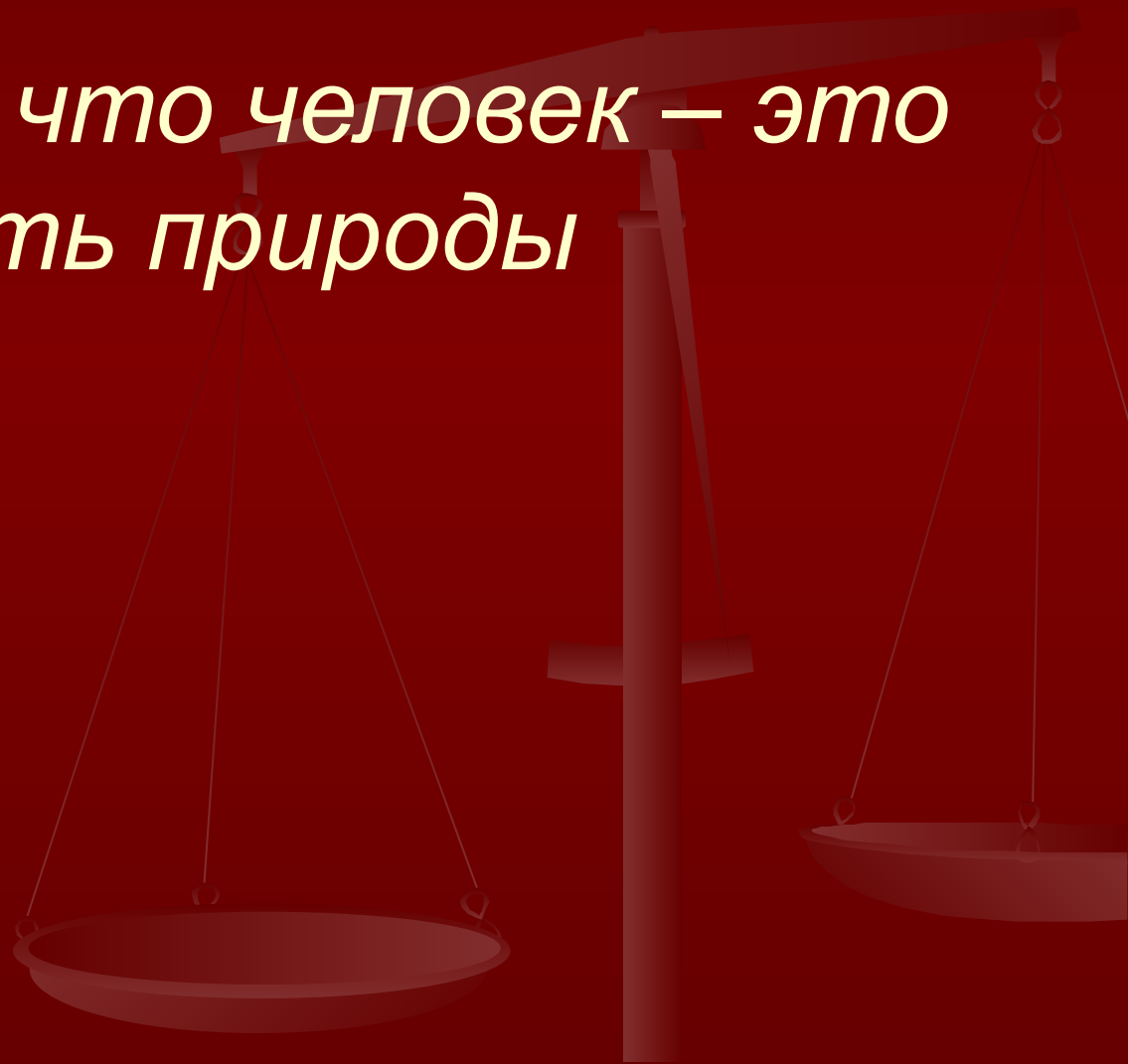
Человек – существо биосоциальное

Человек является неотъемлемой частью живой природы

Т.Е. на человека оказывает влияние природная и социальная среды

Человек является частью социальной среды (человеческого общества)

*Докажите, что человек – это
часть природы*



Природная среда

■ Дает человеку
здоровье

The diagram features a central title 'Природная среда' (Natural Environment) at the top. Three arrows originate from this title: one pointing left to the text 'Дает человеку здоровье' (Gives human health), one pointing straight down to 'Дает материал для трудовой деятельности' (Gives material for labor activity), and one pointing right to 'Воздействует на человека' (Affects human). The background is a dark red gradient with a faint, large-scale image of a balance scale on the right side.

■ Дает
материал для
трудовой
деятельности

■ Воздействует
на человека

Социальная среда



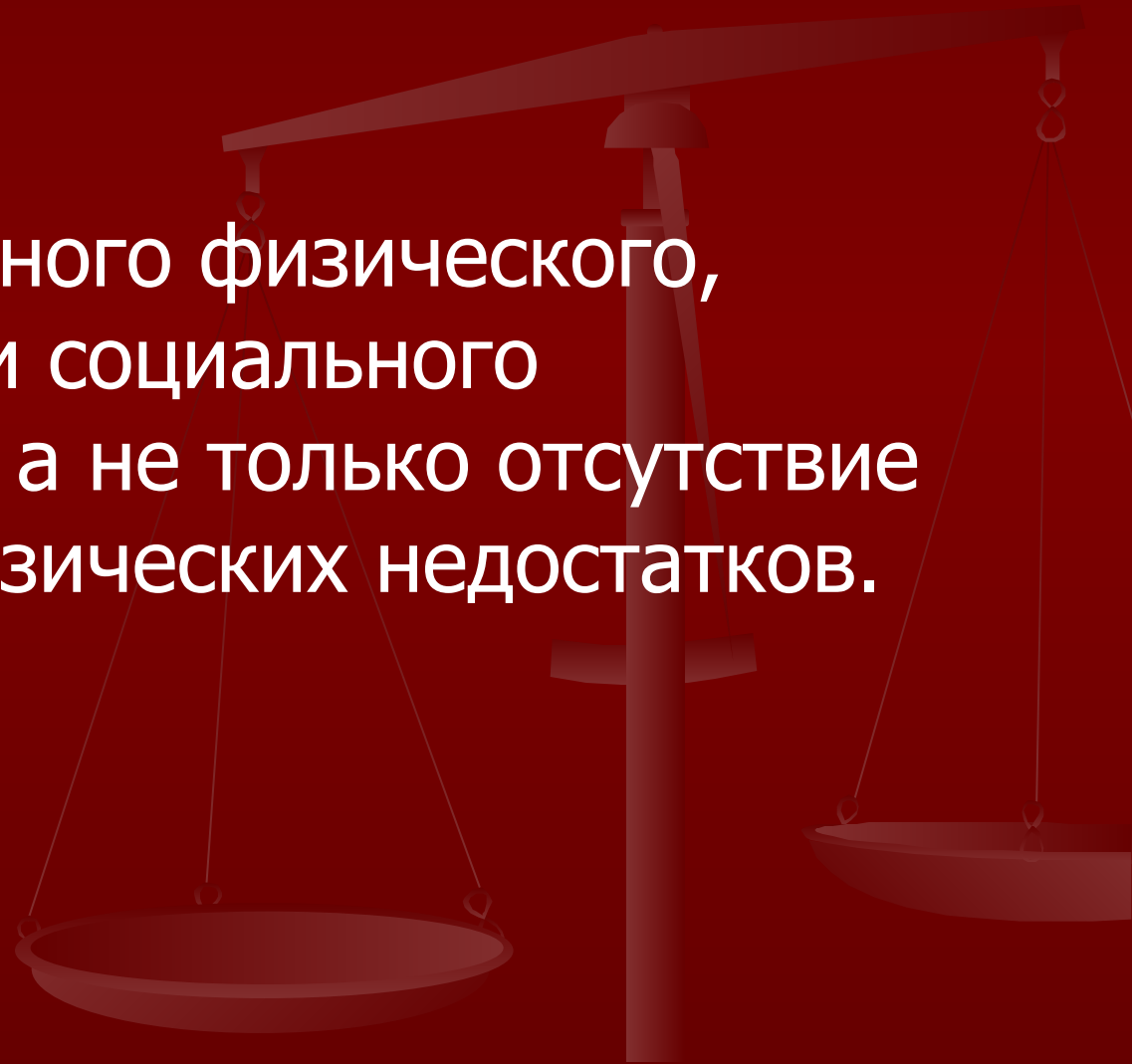
- Общение с другими людьми

- Приобретение вредных привычек

- Изменение поведения

Здоровье -

- Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.



Физическое

Здоровье

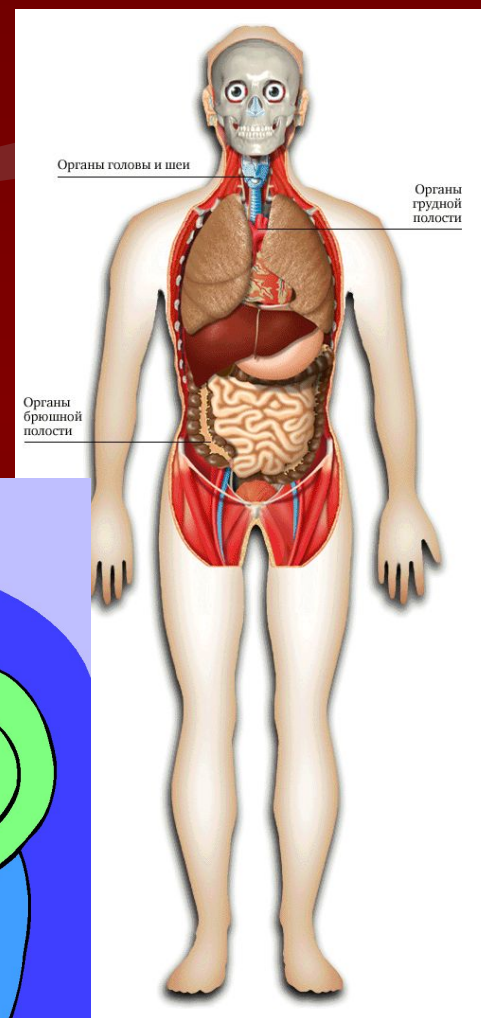
Психическое

Социальное



Физическое здоровье

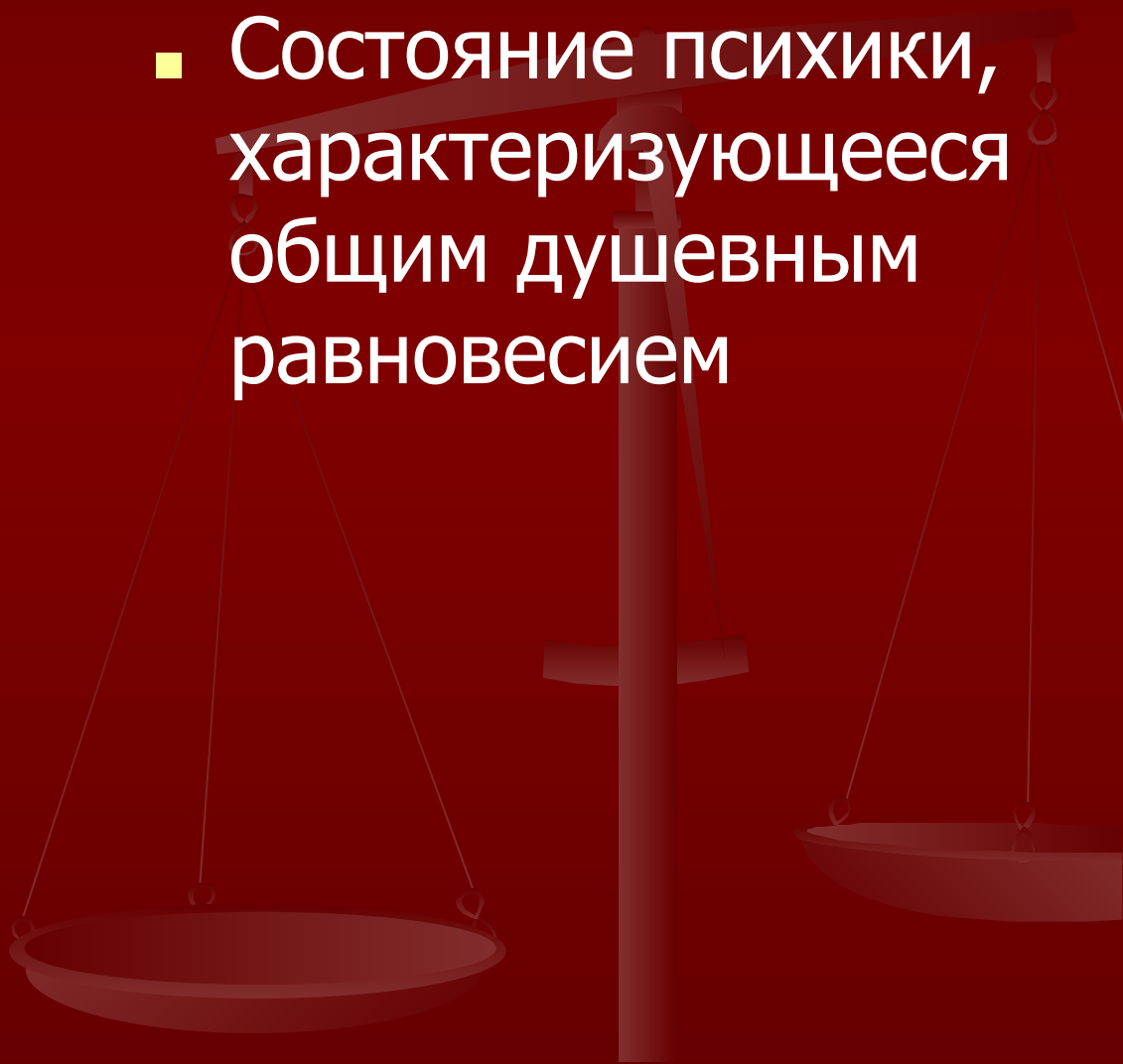
- Состояние органов и систем органов, жизненных функций организма



Психическое здоровье



- Состояние психики, характеризующееся общим душевным равновесием



Социальное здоровье

- Система мотивов и ценностей, регулирующих поведение

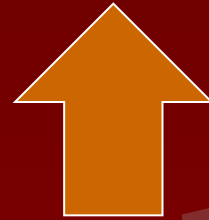


Оценка состояния здоровья

- Уровень работоспособности
- Социальная активность
- Способность противостоять обстоятельствам жизни
- Способность адаптироваться в ОС



Здоровье



**Образ жизни —
способ**

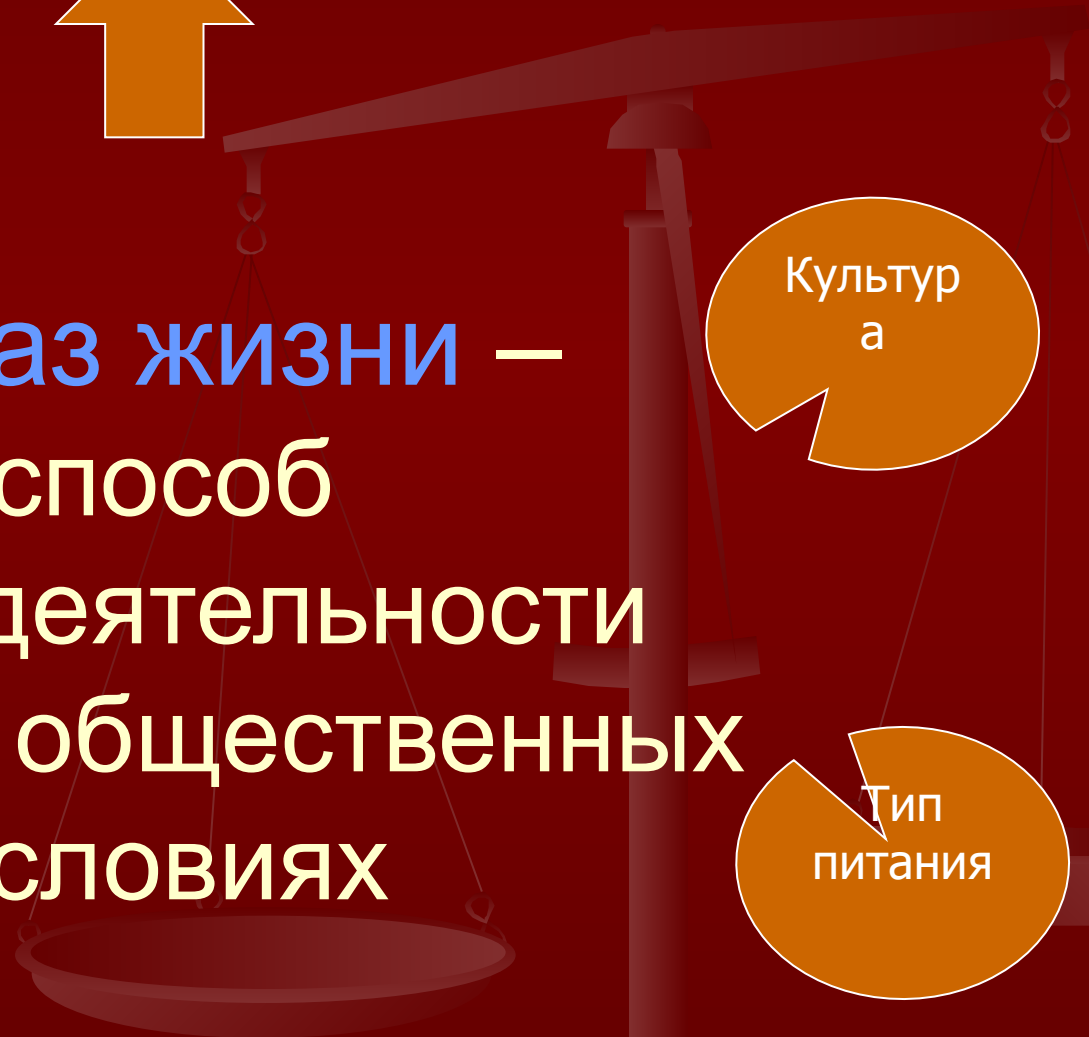
**жизнедеятельности
людей в общественных
условиях**

Стиль
жизни

Культур
а

Труд,
быт,
отдых

Тип
питания



Здоровый образ жизни

- Поведение, направленное на укрепление здоровья и основанное на гигиенических нормах.
- Предполагает совершенствование всех сторон жизни, разумное удовлетворение материальных и духовных потребностей, знание меры своих возможностей.

Здоровье зависит от

образ жизни; 20

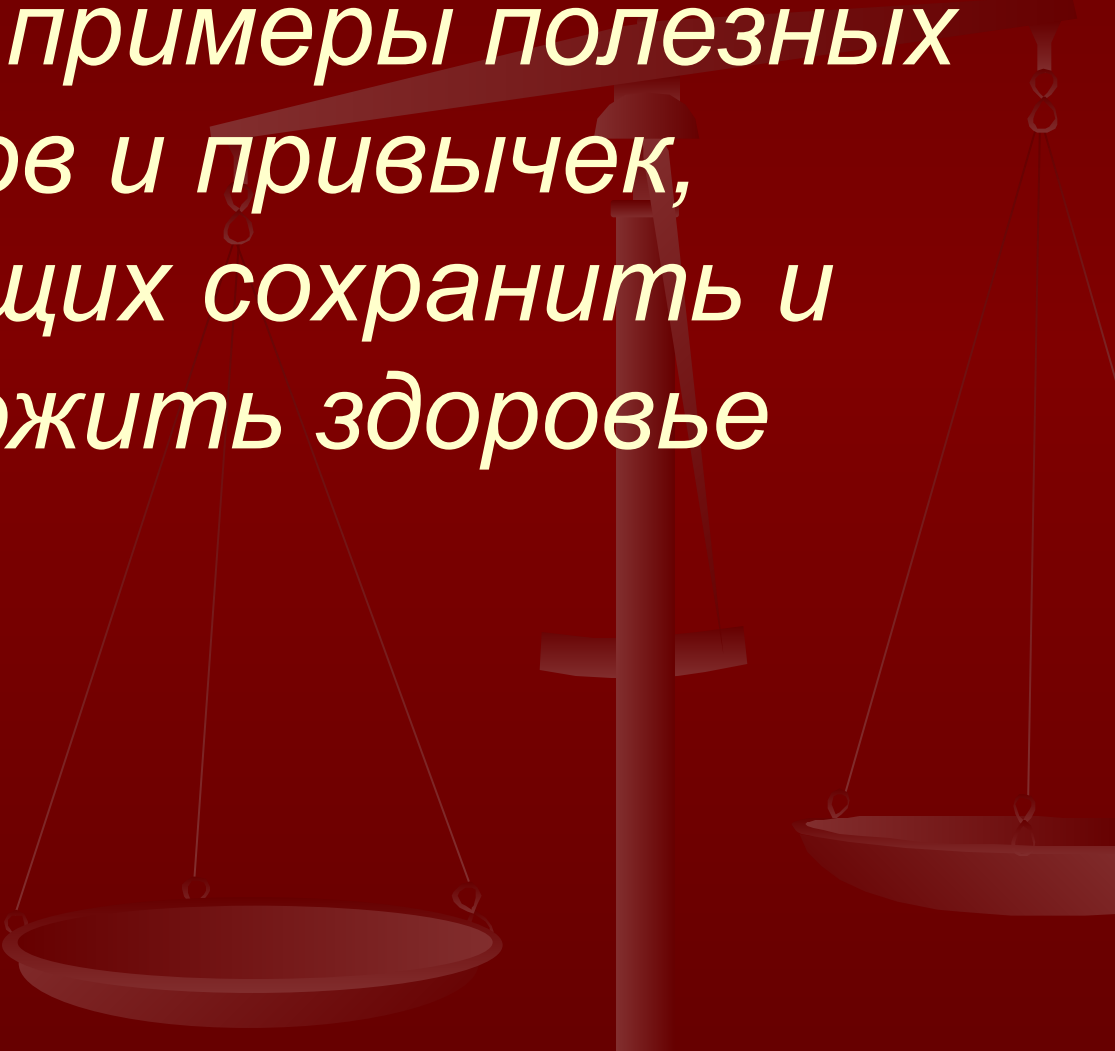
социальные и
природные
условия; 20

органы
здравоохранения
; 10

наследствен-
ность; 20



*Приведите примеры полезных
навыков и привычек,
помогающих сохранить и
приумножить здоровье*





Лабораторная работа №1

«Оценка состояния физического
здоровья»

Учебник С.12-13



Домашнее задание

- § 2, понятия
- Проект с.13 – 14 (одна тема)

