

# ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- 1. Общее понятие о здоровье
- 2. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества

# 1. ОБЩЕЕ ПОНЯТИЕ О ЗДОРОВЬЕ:

**Здоровье** – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливает и, в то же время, защищает от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

## **ВИДЫ ЗДОРОВЬЯ:**

**1. физическое здоровье** – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

**2. психическое здоровье** зависит от состояния головного мозга, оно **характеризуется** уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

**3. нравственное (социальное) здоровье** определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.

**Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются:**

- сознательное отношение к труду;
- овладение сокровищами культуры;
- активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

## 2. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА И ОБЩЕСТВА:

**Образ жизни** — это система поведения человека в процессе жизнедеятельности, основанная на личном опыте, традициях, принятых нормах поведения, знании законов жизнедеятельности и мотивов самореализации.



# ФАКТОРЫ, ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА:

## Факторы здоровья



соблюдение режима дня;

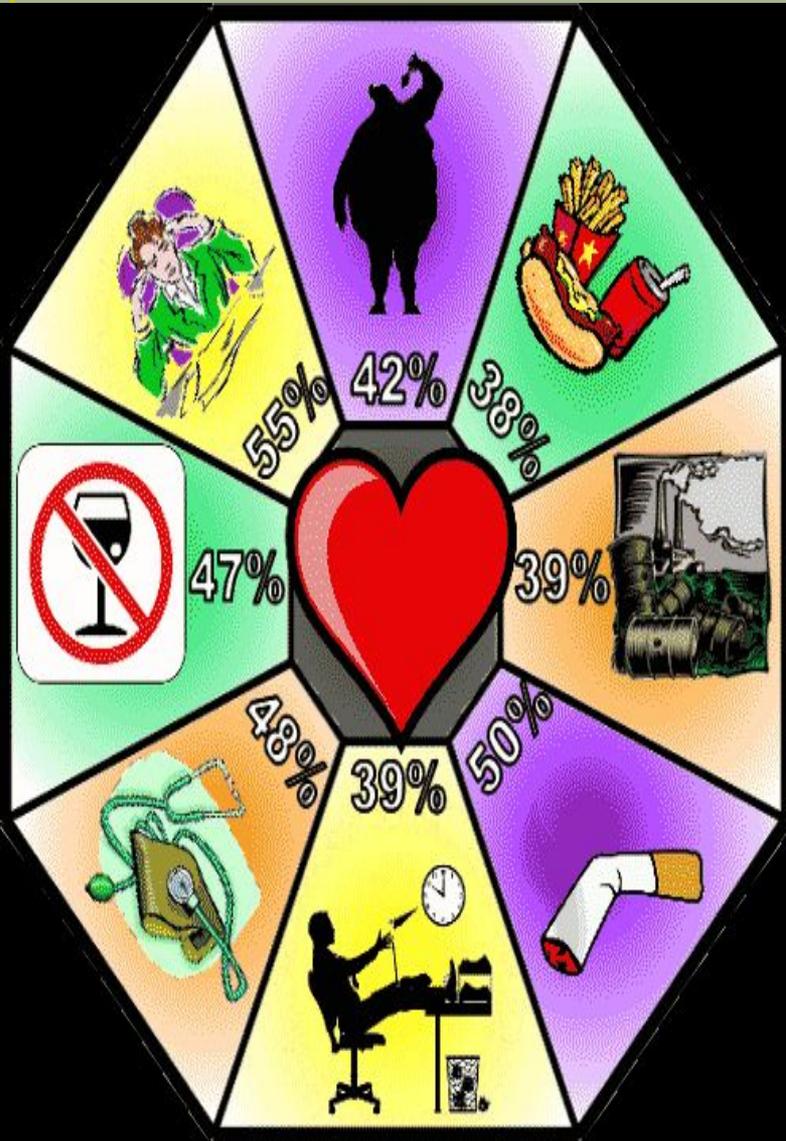
рациональное питание;

закаливание;

занятия физической культурой и спортом;

хорошие взаимоотношения с окружающими людьми.

# ФАКТОРЫ, ОТРИЦАТЕЛЬНО ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА:



- курение;
- употребление алкоголя, наркотиков;
- эмоциональная и психическая напряженность при общении с окружающими;
- неблагоприятная экологическая обстановка в местах проживания.

## **ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ:**

1. Что такое здоровье;
2. Что такое здоровый образ жизни;
3. Какие виды здоровья существуют;
4. Раскройте понятие физическое здоровье;
5. Раскройте понятие психическое здоровье;
6. Раскройте понятие нравственное здоровье;
7. Назовите отличительные признаки нравственного здоровья;
8. Что следует понимать под здоровым образом жизни;
9. Почему здоровый образ жизни следует считать индивидуальной системой поведения человека;
10. Какие факторы оказывают положительное влияние на состояние здоровья;
11. Какие факторы оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья.

## Домашнее задание:

1. Конспект

2. Самостоятельная работа: проанализируйте свой образ жизни, оцените, какие ваши привычки не способствуют укреплению здоровья. Внесите определенные изменения в свой образ жизни. Определите приемлемую для вас систему образа жизни, которая удовлетворяла бы ваши жизненные запросы и потребности. Запишите результаты анализа в тетрадь для самостоятельной работы.