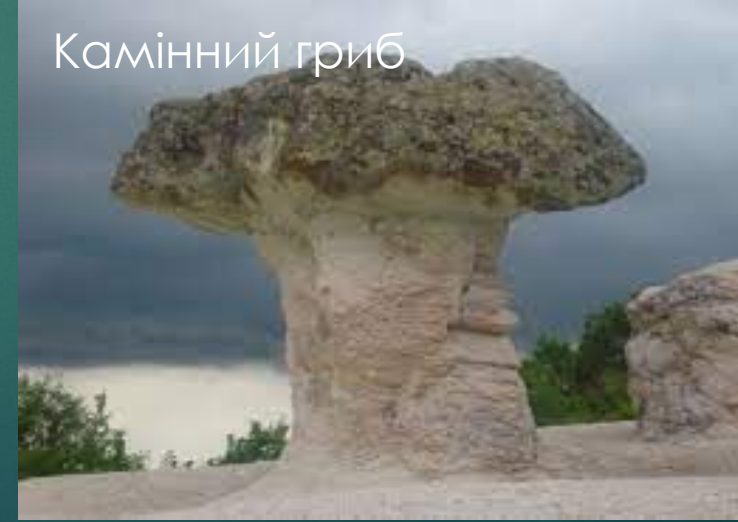
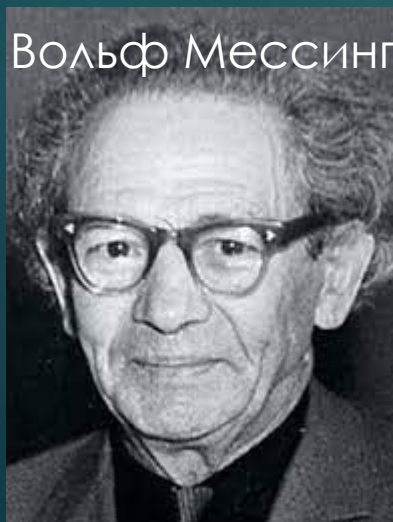
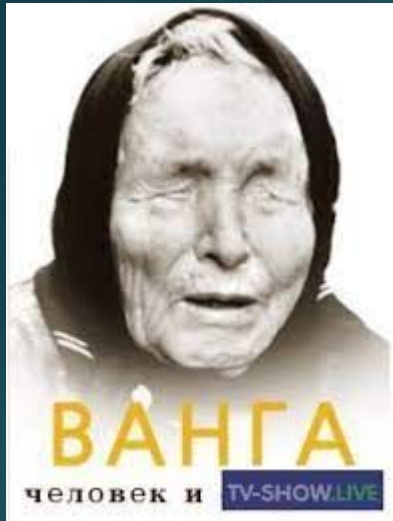
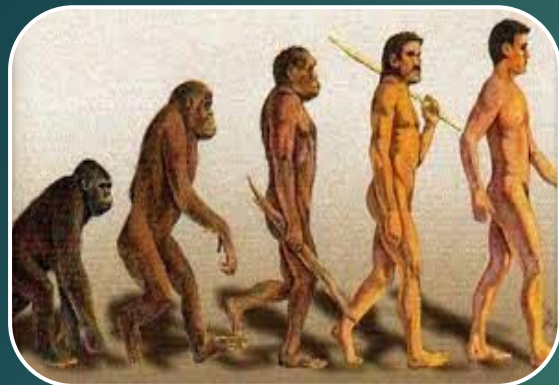


# Дотримання здорового способу життя.

# Феномен життя – незвичайне явище, рідкісний факт, який важко збагнути



# Феномени людини



Прямоходіння



Високорозвинений  
МОЗОК



Свідомість



Мислення та мова

# Показники життя:

- Рівень
- Якість
- Тривалість

# Здоров'я - найцінніший скарб

## Складові здоров'я



# Стан здоров'я формується внаслідок

▶ Зовнішніх чинників

▶ Внутрішніх чинників

Природні



Спосіб життя



Соціальні



Спадковість



# Здоров'я , хвороба, проміжні стани.



## 9-1 Практичне завдання № 1

### Аналіз свого способу життя та особистих цілей

#### Порядок виконання роботи

#### I. Аналіз мого способу життя.

1. Дайте відповідь на запитання: «Для чого я буду аналізувати свій спосіб життя?»

#### 2. Проаналізуйте форми й способи своєї повсякденної життєдіяльності

| Запитання для аналізу                                      | Аналіз повсякденного життя | Які форми й способи вашої повсякденної життєдіяльності сприяють зміцненню здоров'я, а які-ні. |
|--|----------------------------|---|
| чи дотримуєтеся ви розпорядку дня?                         |                            |   |
| чи робите зарядку?   |                            |   |
| чи регулярно й повноцінно харчуєтеся?                      |                            |   |
| чи відповідає ваше харчування вашим енергетичним витратам? |                            |   |
| наскільки ви активні фізично?                              |                            |   |
| чи маєте шкідливі звички?                                  |                            |   |

3. Дайте відповідь на запитання: «Чи можна вважати мій спосіб життя здоровим?». Якщо ні, то чому? Що треба зробити для того, щоб виправити ситуацію?

---



---



---



ДЗ1-с.5, пит.1-3,с.8, Поліщук -2017

