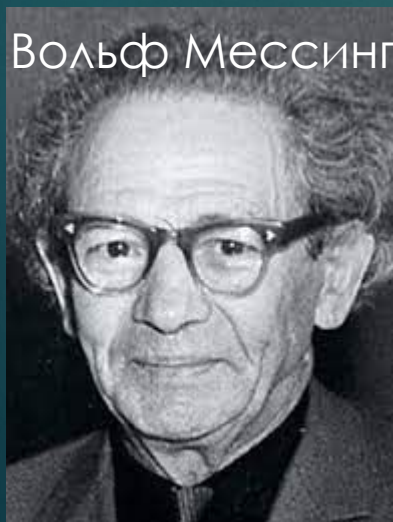
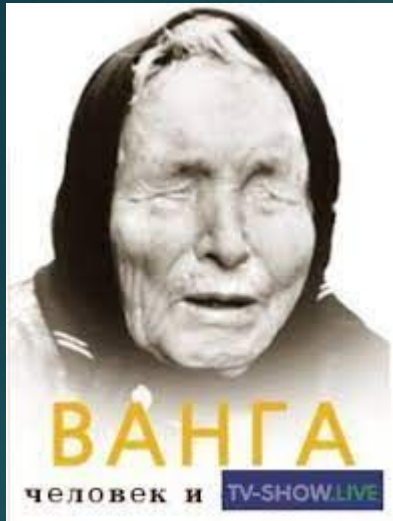
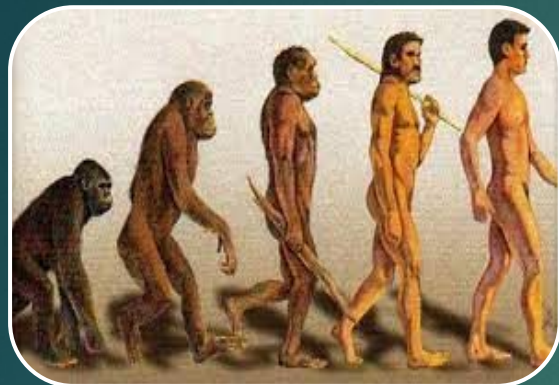


Дотримання здорового способу життя.

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

