

# Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни

Основные понятия о здоровье и  
здоровом образе жизни.



**Цель:** познакомиться с понятиями: «потребность человека в здоровом образе жизни», «составляющие здорового образа жизни», «личная заинтересованность каждого человека в здоровом образе жизни».



# 1. Человек-

организм, живущий в определённых общественных условиях, которые отражаются на его физическом и психологическом самочувствии и определяют его нравственные устои.

## Образ жизни

- Показатель того, как человек реализует условия жизнедеятельности для своего здоровья.
- Индивидуальное здоровье человека на 50% зависит от образа жизни.

## Окружающая среда.

### Наследственность

- 20 % - от окружающей среды
- 8% - от наследственности.

# 1. Основные составляющие здорового образа жизни

## Умеренное сбалансированное питание

- Полноценный приём пищи людьми с учётом их пола, возраста, характера труда.

## Правила рационального питания

1. Питание должно быть разнообразным.
2. Поддержание своего веса в норме.
3. Учёт в рационе питания интенсивности физических нагрузок.

## 2.Режим дня с учётом динамики индивидуальных биологических ритмов.

Составляется строго индивидуально на  
основании личных данных.



# 3. Достаточная двигательная активность

Включает режим труда и отдыха подростка, режим занятий физической культурой.



## 4. Закаливание

воздушное

солнечное

водное

термическое

Состоит в постепенности,  
продолжительности, постоянстве  
применения.

# 5. Личная гигиена

```
graph TD; A[5. Личная гигиена] --> B[Гигиена кожи]; A --> C[Гигиена зубов]; A --> D[Гигиена волос];
```

Гигиена кожи

Гигиена зубов

Гигиена волос

Включает правила туалета, гигиену одежды и обуви.

The background features a blue gradient that transitions from a darker blue at the top to a lighter blue and purple at the bottom. At the very bottom, there is a silhouette of a mountain range in shades of green and grey.



## 6. Грамотное экологическое поведение

Состоит из осознанного отношения к окружающей среде как среде своего обитания, то есть сведения к минимально вредному влиянию на её состояние.



# 7. Психогигиена и умение управлять своими эмоциями, профилактика невротических состояний.

Включает аутотренинг, саморегуляцию,  
самовнушение



# 8. Сексуальное воспитание

Состоит из факторов подражания внешним признакам взрослости, равнения подростков на качества «настоящих мужчин», социальной зрелости, интеллектуальной взрослости и секса.



## 9. Отказ от вредных привычек

(курение, употребление алкоголя, наркотиков).

Состоит в преодолении ошибочных правил:

1. Желание быть, как все;
2. Преодоление комплекса неполноценности;
3. Желание занять лидирующее положение;
4. Преодоление тяжёлого микроклимата (голод, нищета и др.)



# 10. Безопасное поведение в быту, на улице, в школе, обеспечивающее предупреждение травматизма и отравлений

Везде и всегда соблюдать правила безопасности для себя и окружающих людей.




## II. Работа в тематических группах

Обсуждение темы.

Выработать конкретные правила поведения по темам.



# Рекомендации по здоровому образу жизни:

1. Познай самого себя.
  2. Содержи своё тело в чистоте.
  3. Хорошо и правильно питайся.
  4. Играй с осторожностью.
  5. Заводи друзей разумно.
  6. Содержи свой мир в чистоте.
  7. Научись говорить «нет».
  8. Лекарства – не игрушка.
  9. Иммунизация (прививки) организма.
  10. Если ты чувствуешь себя больным, обратись к врачу, родителям.
- 

## III. Итог урока

- Перечислите компоненты здорового образа жизни.
- Какие из них наиболее важны, на ваш взгляд, в подростковый период?
- Что включает в себя «гигиена умственного труда»?



## IV. Домашнее задание:

составить свою таблицу,  
отражающую влияние на здоровый  
образ жизни человека его  
составляющих.

