

Валеология
урок
по
ОБЖ

План урока

1. Валеология – определение и значение
2. ЗОЖ – определение и компоненты
3. Основные составляющие ЗОЖ
4. Пути достижения ЗОЖ
5. Социальное, физическое и духовное здоровье
6. Общественное и индивидуальное здоровье

Валеология – определение и значение

- **Валеология - это учение о здоровом образе жизни**
- **Валеология - это не просто уникальная наука о здоровом образе жизни, но и наука, охватывающая все известные сферы человеческого бытия – социальную, духовную и физическую, общественную и индивидуальную.**
- **Валеология поможет понять, как ваше окружение влияет на ваш организм.**
- **Валеология изучает, прежде всего "здоровье в гармонии", изучает принцип работы вашей нервной системы.**
- **Хотите правильно организовать свою сексуальную жизнь, избавиться от вредных привычек и овладеть совершенно новой, оригинальной оздоровительной системой? Тогда валеология - это наука для вас!**
- **Существует три завета, данные нам тысячи лет назад Библией, Талмудом, Кораном и другими священными книгами:**

1. **Валеология - это любовь**
2. **Валеология - это здоровье**
3. **Валеология - это доверие**



ЗОЖ - определение и КОМПОНЕНТЫ

- **Здоровье** – это отсутствие болезней и физических дефектов, полное состояние физического, духовного и социального благополучия

Компоненты:

1. Двигательная активность
2. Закаливание
3. Рациональное питание
4. Режим дня
5. Личная гигиена
6. Отказ от вредных привычек



Пути достижения ЗОЖ



1. Иметь цель в жизни
2. Соблюдать режим двигательной активности
3. Дышать чистым воздухом
4. Правильно питаться
5. Уметь отдыхать
6. Закаливаться
7. Соблюдать личную гигиену
8. Отказаться от вредных привычек

Социальное, физическое и духовное здоровье

Социальное – человек
уверен в своём
завтрашнем дне

Физическое – здоровье
нашего тела

Духовное – здоровье
нашего разума



Социальное здоровье

Имеет жильё

**Повышать качество
образования**

**Достойную заработную
плату**

Возможность отдохнуть

Поддерживать своих близких

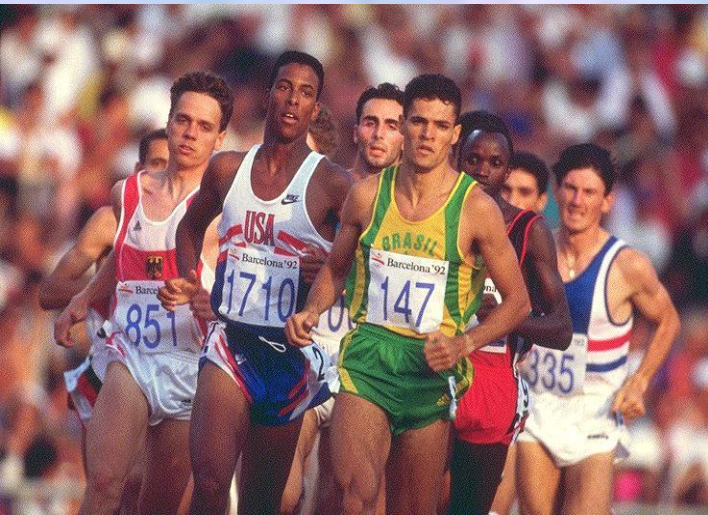
**Чувствует свою
«нужность» обществу**

**Благоприятные условия
труда и быта**

**Социальное здоровье тесно
связано с духовным**



Физическое здоровье



- Двигательная активность
- Рациональное питание
- Закаливание
- Личная гигиена
- Умение отдыхать
- Отказ от вредных привычек

Духовное здоровье

Зависит от:

- системы мышления
- умение определить своё положение в окружающей среде

Достигается умением:

- жить в согласии с собой
- прогнозировать ситуации влияющие на жизнь
- разработать модель своего поведения



Общественное и индивидуальное здоровье



- **Общественное** - это здоровье группы людей или всего населения страны
- **Индивидуальное** – это здоровье одного конкретного человека

Общественное здоровье

- В России общественное здоровье вызывает тревогу, т. к. у нас средняя продолжительность жизни меньше, чем в развитых странах из-за высокой смертности
- **Факторы влияющие на здоровье:**
 - *природный климат*
 - *зарплата, условия труда, бытовые условия и питание*
 - *уровень образования и медицины*



Индивидуальное здоровье

Функции	Показатели
Биологические	Размножение
Физиологические	Дыхание, питание, кровообращение
Психологические	Память, мышление
Социальные	Трудоспособность

Факторы:

Индивидуальный образ жизни
– 50 %

Биологический – 20 %

Окружающая среда – 20 %

Здравоохранение – 10 %

- Здоровый образ жизни является универсальным средством профилактики заболеваний, укрепления и сохранения здоровья.

Схема «Здоровый образ жизни»

