## Зависит ли здоровье от образа жизни

**ОБЖ** 8 класс

МАОУ «Гимназия №26 г. Челябинска»

### План урока

- 1. Что такое образ жизни.
- 2.Что такое здоровье человека. Физическая, социальная и духовная (психическая) составляющие здоровья человека.
- 3. Факторы, влияющие на здоровье.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ ТЕМЫ: образ жизни; здоровье; физическое, социальное и духовное (психическое) здоровье.

### 1. Что такое образ жизни.

Образ жизни – это особенности поведения и деятельности человека, его взаимодействия с окружающими людьми, природой, обществом.

Как вы понимаете слова Сенеки: «Образ жизни, который ведёт человек, намного важнее количества прожитых им лет»?

## Охарактеризуйте образ жизни



Чем отличается их образ жизни



- 2. Что такое здоровье человека. Физическая, социальная и духовная (психическая) составляющие здоровья человека.
- В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) указано, что здоровье это «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».
- В обобщённом виде ЗДОРОВЬЕ можно определить как умение человека приспосабливаться к окружающей среде и своим собственным возможностям, противостоять внешним и внутренним отрицательным факторам, болезням и повреждениям, сохранять себя, расширять свои возможности, т. е. обеспечивать своё благополучие.

Здоровье каждого человека является не только его индивидуальной, но и общественной ценностью, так как общественное здоровье в конечном итоге основная составляющая здоровья членов общества. Они взаимосвязаны, и одно зависит от другого.

## Существует целый ряд определений, которые, как правило, содержат пять критериев, определяющих здоровье человека:

- полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
- нормальное функционирование организма в системе «человек окружающая среда»;
- умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- отсутствие болезни;
- способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

# Существует три основных составляющих индивидуального здоровья человека:

- ФИЗИЧЕСКАЯ составляющая здоровья человека (его физическое благополучие);
- ДУХОВНАЯ составляющая здоровья человека (его психическое здоровье, душевное благополучие);
- СОЦИАЛЬНАЯ составляющая здоровья человека (его социальное здоровье).

## ФИЗИЧЕСКАЯ составляющая здоровья человека характеризуется:

- совершенством состояния тела человека;
- способностью обеспечивать постоянное духовное самосовершенствование и жизнедеятельность в реальной окружающей среде природной, техногенной и социальной;
- способностью, направленной на обеспечение благополучной жизни и безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, на обеспечение долголетия функционирования всех органов человека без отклонений.



#### УГРОЗА ФИЗИЧЕСКОМУ здоровью человека:

- нарушение правильной организации жизни;
- недостаточная физическая активность;
- физическое насилие;
- экстремальные виды спорта.

#### СОЦИАЛЬНАЯ составляющая здоровья человека характеризуется уровнем общей культуры человека в области безопасности:

- умение предвидеть опасности, возникающие в процессе жизнедеятельности, и по возможности избегать их;
- знания существующих нормативно-правовых актов и требований в области безопасности и умения соблюдать их, чтобы не спровоцировать опасную или чрезвычайную ситуацию по собственной вине;
- знания рекомендаций специалистов в области безопасности и умения применять их с учетом своих особенностей.

#### УГРОЗА СОЦИАЛЬНОМУ здоровью:

- нарушение взаимоотношений в школе и в семье;
- отрицательный эмоциональный климат в школе;
- отсутствие друзей.

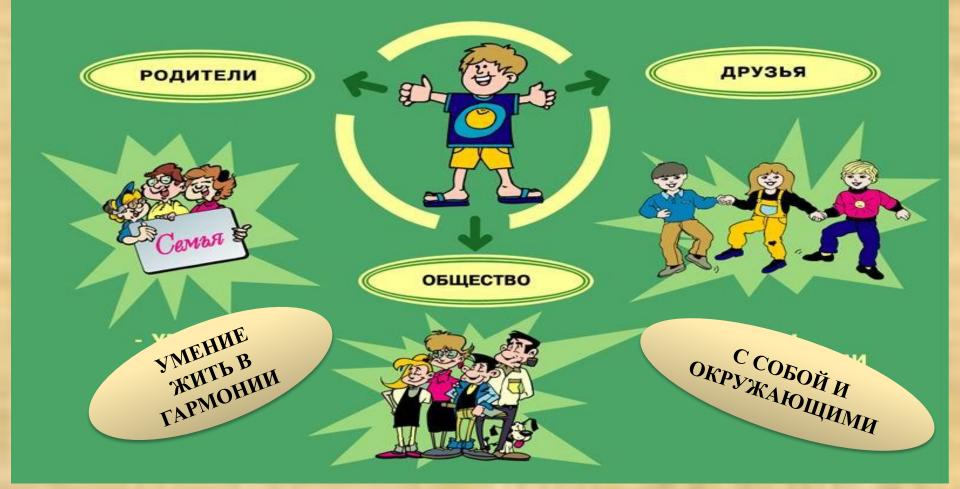
#### • ДУХОВНАЯ человека

#### составляющая

#### **здоровья**

- Духовное здоровье это способность человека анализировать происходящие в окружающем мире различные события и явления, определять ход их развития и возможные последствия для личного благополучия от общения с окружающим миром в процессе жизнедеятельности.
- Уровень духовного здоровья определяется также способностью человека к добру, милосердию, бескорыстной помощи окружающим.
- Уровень духовного здоровья обеспечивается системой мышления человека, постоянным стремлением его к самовоспитанию, самообучению и совершенствованию духовных, физических и социальных качеств

#### ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ



#### УГРОЗА ПСИХИЧЕСКОМУ здоровью человека:

- -неуспешность в учёбе;
- -постоянные перегрузки, усталость;
- -общение с непроверенными виртуальными друзьями;
- -игровая зависимость;
- -школьный буллинг.

#### 3. Факторы, влияющие на здоровье.

**Индивидуальное здоровье в основном зависит от четырёх** факторов:

- биологические факторы (наследственность) около 20%;
- окружающая среда (природная, техногенная, социальная) 20%;
- служба здоровья 10%;
- индивидуальный образ жизни 50%.



Здоровый образ жизни — это система привычек и поведения человека, направленная на обеспечение определённого уровня здоровья.

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной), а также сниже ние отрицательного влияния на жизнь и здоровье последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций.

#### Задание

Оцените состояние своего здоровья по трём приведённым в таблице составляющим:

Составляющие здоровья человека	Основное содержание составляющей здоровья	Пути укрепления моего здоровья с помощью этой составляющей
Физическая составляющая здоровья		
Социальная составляющая здоровья		
Духовная составляющая здоровья		

## ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

С.14-17, учить конспект, ответить на вопросы, заполнить таблицу, запишите в тетрадь 10 пословиц и поговорок о здоровье и ЗОЖ и письменно их проанализируйте (для каждой пословицы укажите, какую составляющую здоровья они оценивают).