

**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.**

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



СОБЛЮЖДЕНИЕ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



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.

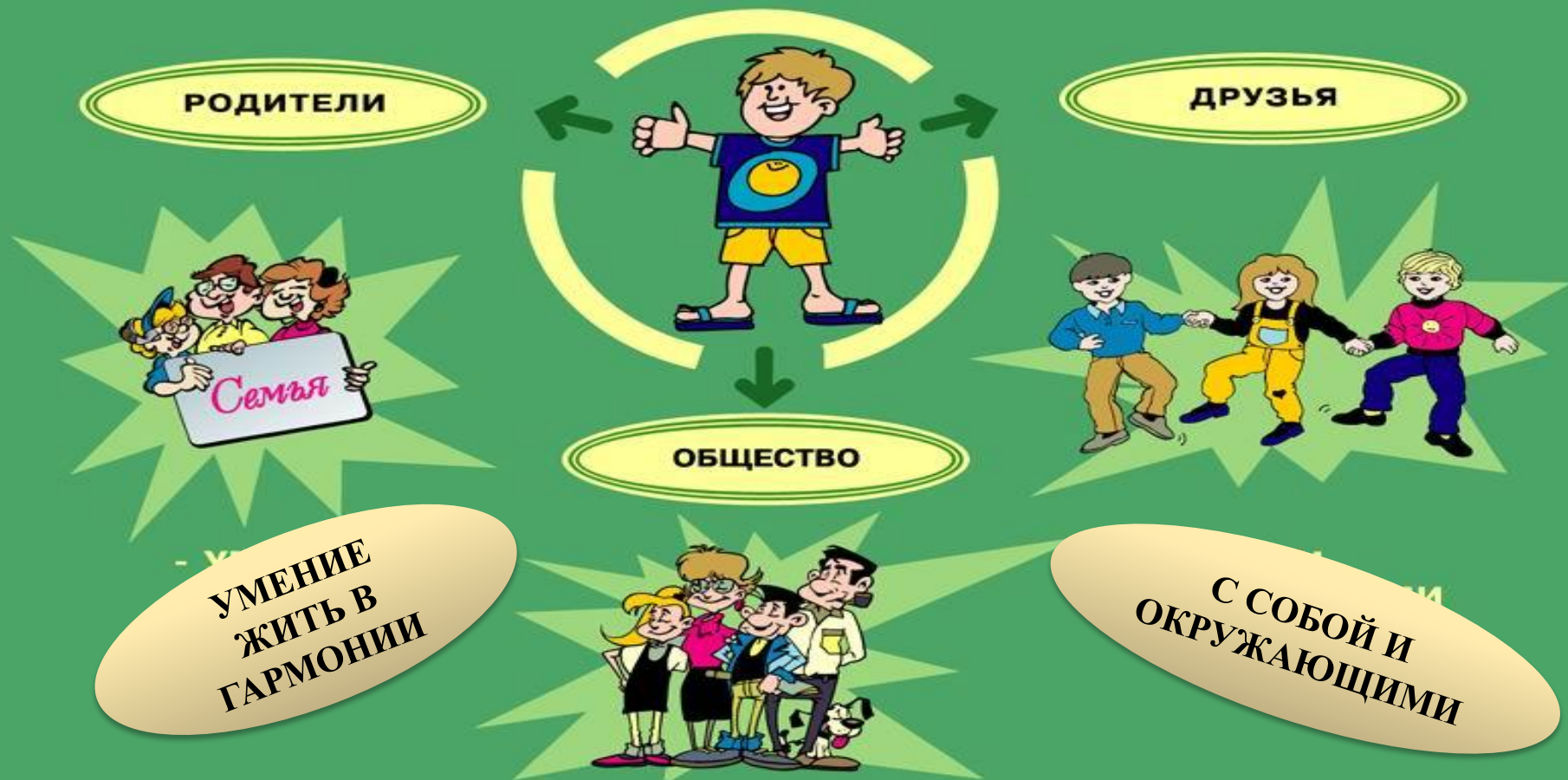
УГРОЗА СОЦИАЛЬНОМУ здоровью:

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

• ДУХОВНАЯ составляющая здоровья человека

- 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 снижение 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).