

**Здоровье
и
здоровый образ
жизни**

План занятия:

- Понятие ЗОЖ и критерии здоровья
- Физическое, психическое и нравственное здоровье человека
- Факторы, способствующие укреплению здоровья
- Вопросы для закрепления материала

Самый дорогой дар, который человек получает от природы – здоровье!



**Здоровье – это первая и важнейшая
потребность человека, определяющая его
способность к труду и обеспечивающая
гармоничное развитие личности**



КРИТЕРИИ ЗДОРОВЬЯ



1. Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех органов и систем



2. Психическое здоровье - состояние головного мозга, характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств человека



моральными принципами, которые являются основной социальной жизнью человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.

Нравственное здоровье считается высшей мерой общечеловеческих качеств, которые и делают человека



**Духовно-нравственное воспитание
помогает вырастить хорошего человека**



Индивидуальное здоровье каждого из нас
в основном зависит от четырех факторов:



Здоровый образ жизни(ЗОЖ) – это рационально организованный способ существования, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды и позволяющий до глубокой старости сохранять физическое, психическое и нравственное здоровье



Факторы, способствующие укреплению здоровья:

- **Выработка твердой мотивации**
- **Определение режима жизнедеятельности**
- **Гармоничное сочетание физического и умственного труда**
- **Соблюдение режима сна**
- **Оптимальный двигательный режим**
- **Общая гигиена организма**
- **Закаливание**
- **Рациональное питание**
- **отсутствие вредных привычек**
- **Удовлетворительное состояние окружающей среды**

Вопросы для закрепления материала:

- Какой образ жизни можно назвать здоровым?
- Дайте определение понятий «физическое здоровье», «психическое здоровье», «нравственное здоровье»
- Выделите основные составляющие здорового образа жизни.
- Какова роль режима в обеспечении здорового образа жизни?
- От чего зависит работоспособность человека?