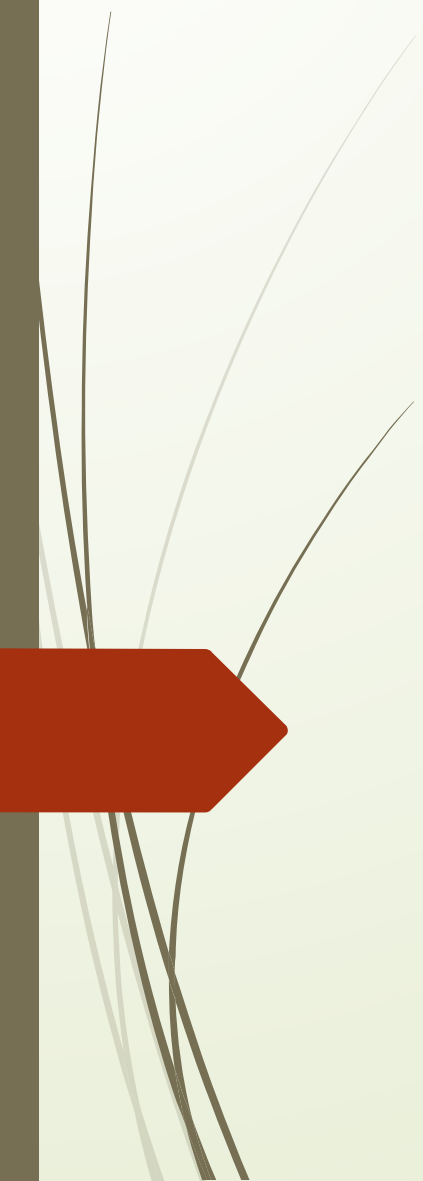
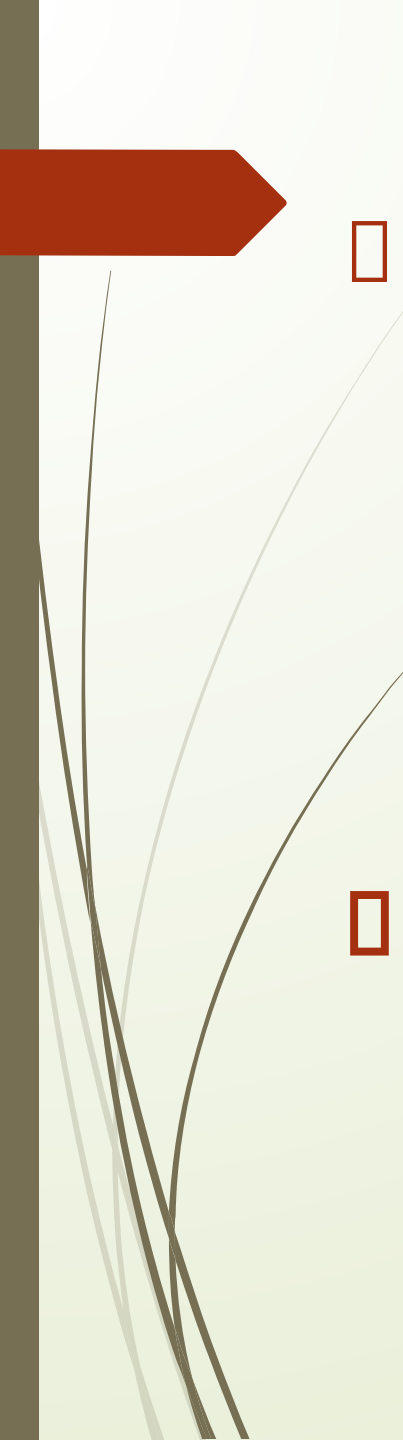




Валеология – наука о здоровье

Мингалимова Оксана Алексеевна

- 
- Дорогие ребята, мы приступаем к изучению курса ВАЛЕОЛОГИЯ, для этого вам понадобится завести тетрадь 18 листов. В ней вы будете выполнять задания и потом приносить мне на проверку.
 - **Все письменные задания выполняются кратко (объем не более половины страницы)**



Задание 1

Попробуйте кратко ответить на эти простые вопросы

- ☐ Как вы думаете, что такое здоровье?
- ☐ А вы здоровы?
- ☐ Что нужно делать, что бы быть здоровым?



Валеология (от одного из значений лат. *valeo* — «быть здоровым») — «общая теория здоровья»

- Термин «валеология» введён в научный оборот советским учёным, доктором медицинских наук, профессором, членом Академии технологических наук России Израилем Брехманом.



Задание 2

ВСПОМНИТЕ ПЕСНИ, СТИХИ,
ПОСЛОВИЦЫ, ПОГОВОРКИ О
ЗДОРОВЬЕ, О ВРАЧАХ.

Запишите их в тетрадь.



Задание 3

- Рассмотрите изображения.
- Выберите картинки, которые не относятся к полезным продуктам. Напишите почему вы так думаете.



Прочитайте текст

- Режим дня – это организация и целесообразное распределение временных ресурсов человека, своеобразный жизненный график. Правильный распорядок дня – организация личного времени человека для наиболее оптимального использования его трудового потенциала.
- Режим дня – основа нормальной жизнедеятельности организма. Именно правильное чередование труда и отдыха, различных видов деятельности позволяет организму полностью восстановить силы в физическом и психологическом плане. Правильный режим дня позволяет грамотно распределить временные ресурсы на отдых, труд, питание, саморазвитие, уход за собой.

- Обязательными составляющими режима дня должны быть:
- Труд – физиологическая потребность человека, основное условие его существования в социуме, целесообразная, сознательная деятельность индивида, направленная на удовлетворение потребностей его самого и общества;
- Отдых – необходимая составляющая режима дня, способ проведения времени, целью которого является восстановление физических сил и стабилизация психоэмоционального состояния для достижения нормального уровня работоспособности;
- Приемы пищи – достаточный интервал времени в период трудовой занятости, отдыха для полноценного приема пищи;
- Личная гигиена – период времени для проведения процедур для сохранения и укрепления здоровья;
- Время на саморазвитие и совершенствование – период для прочих видов активности (чтение, посещение театра, общение с людьми).



Задание 4

- Проанализируйте свой распорядок дня.
- Соответствует ли он принципам здорового образа жизни?

Задание 5

Письменно дайте ответ на вопрос.

- Какое значение для здоровья и самочувствия человека имеют положительные и отрицательные эмоции?



Домашнее задание

- Попробуйте нарисовать здоровье или ощущение то когда вы здоровы.
- Задание выполняется на альбомном листе