Валеология – наука о здоровье

Мингалимова Оксана Алексеевна

- Дорогие ребята, мы приступаем к изучению курса ВАЛЕОЛОГИЯ, для этого вам понадобиться 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 относится 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