

О здоровом образе жизни



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
— ВЫБОР МОЛОДЕЖИ

Понятие Здоровья

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.



Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

Здоровье - состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма;

Общее понятие «здоровье» включает в себя:

Физическое благополучие - это естественное состояние организма, которое определяется нормальной работой всех его органов и систем..

Психическое благополучие зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Социальное благополучие определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками социального благополучия человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Факторы, влияющие на здоровье человека

- ■ **здоровоохранение;**
- ■ **генетика и наследственность;**
- ■ **окружающая среда;**
- ■ **образ жизни;**

Понятие ЗОЖ

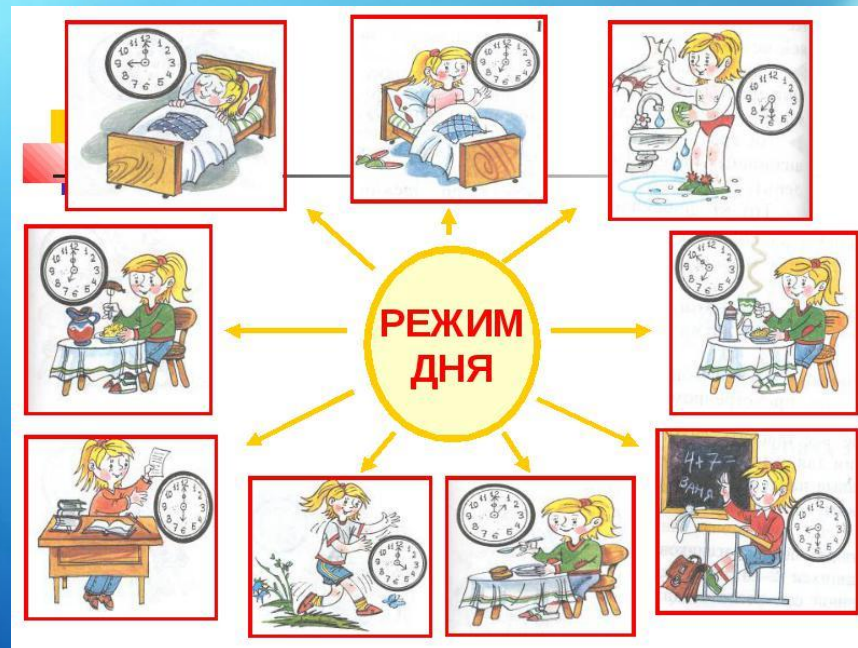
Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление его здоровья.



Составляющие ЗОЖ

- Соблюдение режима дня
- Достаточная двигательная активность
- Закаливание
- Правильное питание
- Отказ от вредных привычек

Режим – это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя:
труд, отдых, питание и сон.



Домашнее задание

- Читать п. 7.1
- Подготовить письменное сообщение по теме: "Составляющие здорового образа жизни". (Объем сообщения 2-3 печатных листа)