

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

9 класс

Подготовил:

Преподаватель ОБЖ СОШ № 4
Плошкин Эдуард Викторович

Проверка д/з (п. 9.1)

- 1. Что такое «здоровье»?*
- 2. Что такое «социальное здоровье»?*
- 3. Что наиболее сильно влияет на здоровье человека?*



Здоровый образ жизни и его составляющие

9 класс

Подготовил:

Преподаватель ОБЖ СОШ № 4
Плошкин Эдуард Викторович



ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Здоровый образ жизни

Понятие **здоровый образ жизни** включает в себя целый комплекс **составляющих** компонентов. Это не просто какая-то диета или занятия спортом. **ЗОЖ** — стиль **жизни**, направленный на омоложение и оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности



Здоровый образ жизни

способствует формированию у человека общей культуры в области безопасности жизнедеятельности.

В большинстве болезней и различных несчастий виновата не природа, не общество, а сам человек (так называемый человеческий фактор)



Составляющие здорового образа жизни

```
graph TD; A[Составляющие здорового образа жизни] --> B[Питание]; A --> C[Эмоциональное самочувствие]; A --> D[Духовное самочувствие]; A --> E[Интеллектуальное самочувствие]; A --> F[Физически активная жизнь]; A --> G[Гигиена организма]; A --> H[Окружающая среда]; A --> I[Отказ от вредных привычек]; B --> C; C --> D; D --> E; F --> G; G --> H; H --> I;
```

Питание

Эмоциональное
самочувствие

Духовное
самочувствие

Интеллектуальное
самочувствие

Физически
активная жизнь

Гигиена
организма

Окружающая
среда

Отказ от
вредных привычек

Домашнее задание

Параграф 9.2., Просмотреть презентацию, основное записать в тетрадь. Ответить на вопросы 2,3,4 из раздела «Проверьте себя» на стр.173.

Берегите себя.

