

<http://avk.40424s001.edusite.ru/>

ЗОЖ как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества



Автор: учитель ОБЖ МБОУ «СОШ №1», г. Жиздра – Коробков А.В.
2012 год





Здоровый образ жизни

Сохранение здоровья требует от каждого человека целенаправленного и постоянного труда. Никто, кроме вас самих, в полной мере о сохранении вашего здоровья не позаботится.





Здоровый образ жизни

Необходима система личного поведения,
которая характеризует общую культуру организации вашего:



1 труда и отдыха;



2 рационального сочетания физической и умственной нагрузки;



3 рационального питания;



4 активного отдыха и полноценного сна;



5 безопасного поведения в различных ситуациях.

Все это в целом и составляет систему ЗОЖ



Здоровый образ жизни

ЗОЖ – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде, а также снижение отрицательного влияния на жизнь и здоровье последствий опасных и чрезвычайных ситуаций.





Здоровый образ жизни

ЗОЖ создает условия для нормального течения физиологических и психических процессов, снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

При рискованном образе жизни жизненные силы организма расходуются на компенсацию вредных влияний. При этом увеличивается вероятность заболеваний, происходит ускоренное изнашивание организма, продолжительность жизни сокращается.





Здоровый образ жизни

Индивидуальность и неповторимость каждого человека заключается в его:

наследствен
ных
качествах

стремлениях

возможност
ях

Рациональное питание





Здоровый образ жизни

Каждый человек для сохранения и укрепления здоровья создает свой образ жизни, свою индивидуальную систему поведения.

Образ жизни – это система поведения человека в процессе жизнедеятельности, основанная на личном опыте, традициях, нормах поведения, знании законов жизнедеятельности и мотивов самореализации.



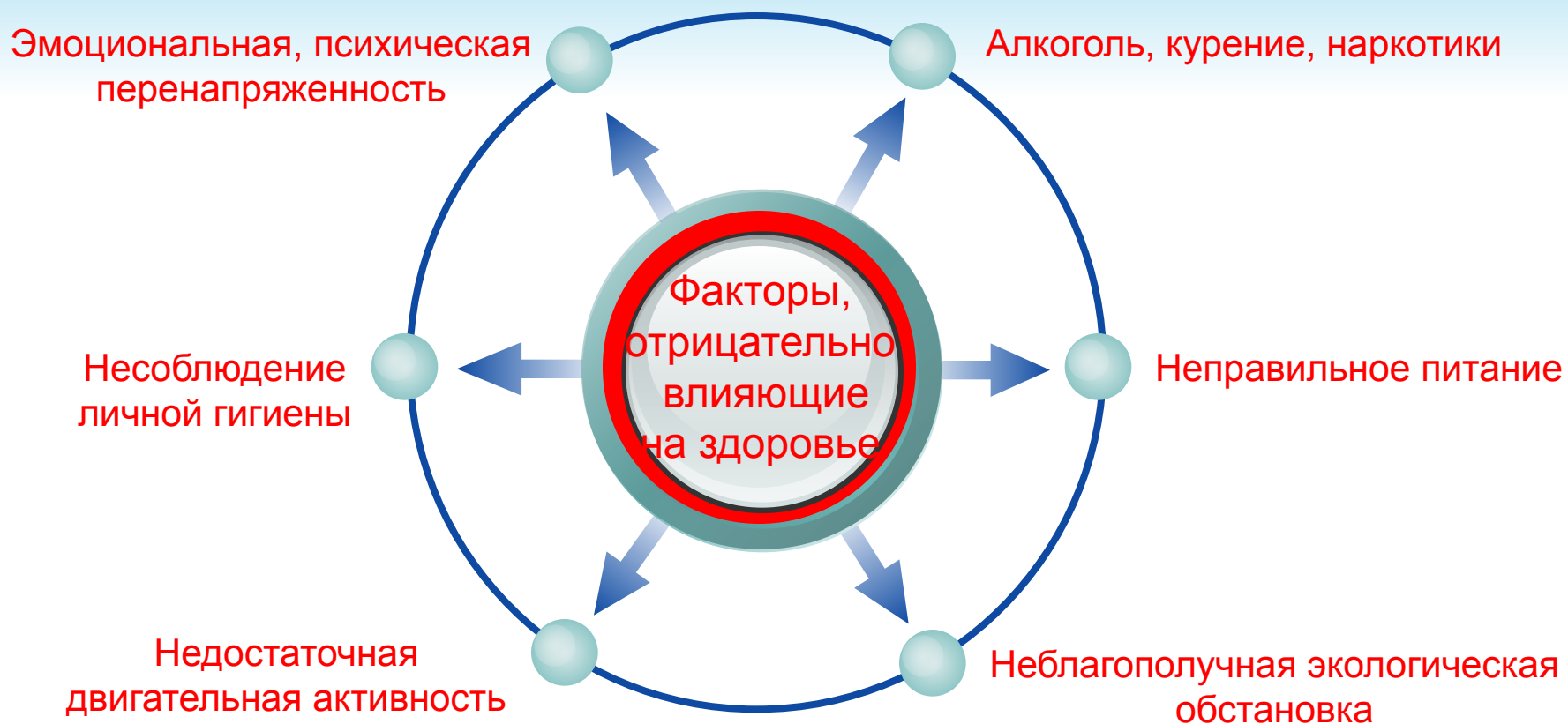


Здоровый образ жизни



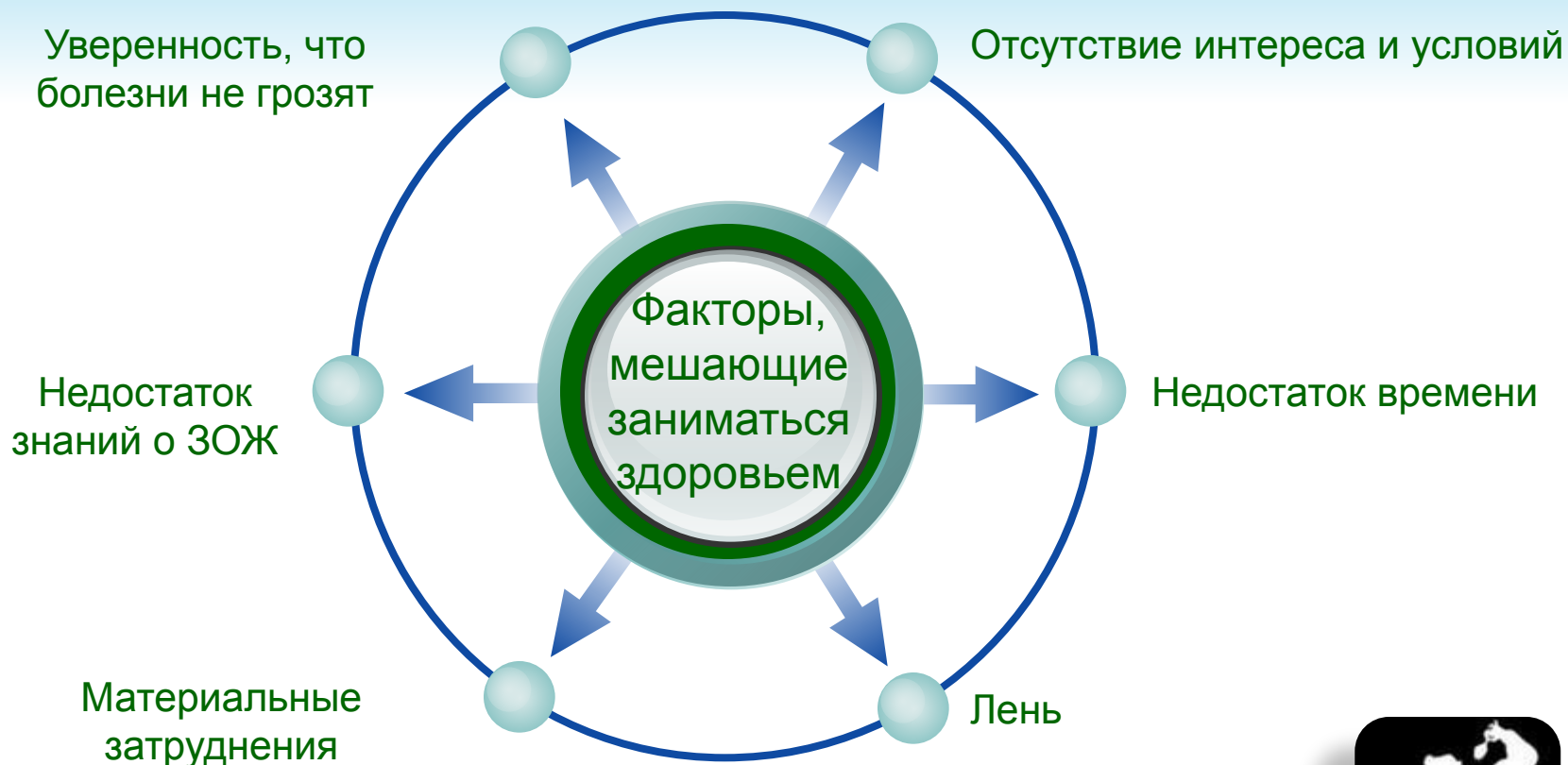


Здоровый образ жизни





Здоровый образ жизни





Здоровый образ жизни

Таким образом, ЗОЖ – это цельная, логически взаимосвязанная, продуманная и спланированная система поведения человека, которая соблюдается с удовольствием и уверенностью, что даст положительные результаты в сохранении и укреплении здоровья.

ЗОЖ – это система, основанная на глубоких знаниях различных факторов, оказывающих влияние на здоровье.

Чтобы, создаваемая вами система ЗОЖ имела привлекательность, необходимо постоянно хорошо видеть конечную цель усилий. Это – достижение полного благополучия для себя, общества и государства.





Здоровый образ жизни

Домашнее задание:

1. § 7.4., стр. 174 – 178.
2. Ответить на вопросы и задания на стр. 178.





<http://avk.40424s001.edusite.ru/>

Спасибо за внимание !

