

Добрый день, «мальчишки и девчонки, а также их родители...»

Не знаю, насколько веселы наши истории, но тем не менее:

- 1. Наш с вами эксперимент проходит вроде бы без особых проблем.**
- 2. Отработали вы хорошо, молодцы (за исключением некоторых товарищей, но это уже другая история).**
- 3. Если будут какие ни будь затруднения, готов помочь.**
- 4. Конспектируем только тот слайд, на котором написано
ЗАКОНСПЕКТИРОВАТЬ !!!**



Индивидуальное здоровье человека

8 класс



Тест "Оцени себя сам" **LOGO**

«ДА»-1 балл, «НЕТ»-0 баллов,
«ИНОГДА»-)-0,5 балла.

1. *Я никогда не курю.*
2. *Я всегда завтракаю.*
3. *Я ем не спеша.*
4. *Я не переедаю.*
5. *Я никогда не злоупотребляю алкоголем.*
6. *Я сплю не менее 8 часов в сутки.*
7. *Я поддерживаю нормальную массу тела.*
8. *Я знаю показатели своего здоровья.*
9. *Я ежедневно хожу пешком.*
10. *Я никогда не раздражаюсь и не выхожу из себя.*

❖ **9-10** – вы хорошо заботитесь о своем здоровье,
МОЛОДЦЫ!

❖ **7-8** – Вы что-то не умеете делать? Дайте себе слово, что обязательно научитесь и будете выполнять «золотые правила ЗОЖ».
Занимайтесь спортом, больше гуляйте на свежем воздухе, правильно питайтесь.

Индивидуальное здоровье человека

(ЗАКОНСПЕКТИРОВАТЬ!!!)

Индивидуальное здоровье – это здоровье каждого члена общества. Понятие здоровья включает в себя деятельностные возможности человека, которые позволяют ему улучшить свою жизнь, сделать ее более благополучной, достичь более высокой степени самореализации.



Индивидуальное здоровье человека

Благополучие касается всех сторон жизни человека

Духовное

Соотносится с разумом человека, его интеллектом, эмоциями

Социальное

Отражает возможности человека жить безопасно в реальной окружающей среде (природной, техногенной, социальной)

Физическое

Связано с физическими возможностями, с совершенством его тела и продолжительностью жизни

Индивидуальное здоровье человека

Благополучие человека является определяющим понятием его здоровья. Оно зависит от физического, духовного и социального здоровья. Ни одна болезнь не ограничена только телом и только психикой. При этом основой здоровья все больше выступает духовная составляющая.



Индивидуальное здоровье человека

Все составляющие должны находится в гармоничном единстве.



Индивидуальное здоровье человека

(ЗАКОНСПЕКТИРОВАТЬ!!!)

Физическое здоровье обеспечивается:



◆ Двигательной активностью

◆ Рациональным питанием

◆ Закаливанием и очищением организма

◆ Исключением вредных привычек

◆ Сочетанием видов труда

◆ Временем и умением отдыхать

Индивидуальное здоровье человека

Среди физических факторов наиболее важным является **фактор наследственности**. Он влияет на все стороны нашего физического развития. Это предрасположенность к заболеваниям и наличие врожденных физических дефектов.

Степень влияния наследственности на здоровье составляет до 20%.



Индивидуальное здоровье человека

(ЗАКОНСПЕКТИРОВАТЬ!!!)

Духовное здоровье обес

Процессом мышления

Познанием окружающего мира

Ориентацией в окружающем мире



Индивидуальное здоровье человека

Духовный фактор – наиболее важный компонент здоровья и благополучия. Он включает:

- понимание здоровья как способности к созданию добра;
- понимание здоровья как способности к самосовершенствованию;
- понимание здоровья как способности к милосердию и бескорыстной взаимопомощи;
- создание установки на ЗОЖ (знать что такое ЗОЖ, - это одно, а вести его, - совсем другое).

Степень влияния духовного фактора на здоровье составляет 50%.



Индивидуальное здоровье человека

Социальное здоровье – способность человека адаптироваться в природной, техногенной и социальных средах.

(ЗАКОНСПЕКТИРОВАТЬ!!!)

Социальное здоровье достигается умениями:

Предвидеть возникновение ЧС

Оценивать последствия ЧС

Принимать обоснованное решение

Действовать в ЧС

Индивидуальное здоровье человека

Среди социальных факторов необходимо выделить состояние ОС, влияние различных опасных и чрезвычайных ситуаций, организацию защиты населения от их последствий и доступный уровень медицинского обслуживания.

В сумме они влияют на 30% здоровья.



Индивидуальное здоровье человека

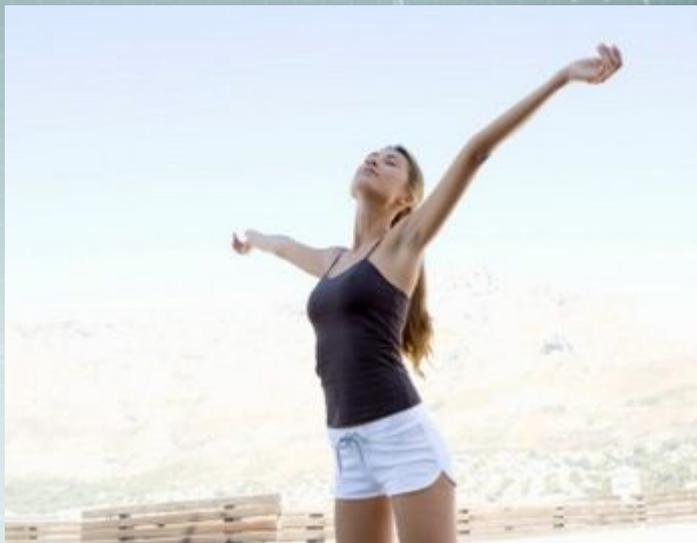
Каждый человек ответственен за свое здоровье и благополучие. Достижение хорошего уровня здоровья и благополучия – это непрерывный процесс в жизни человека. Для этого необходимо выработать у себя ряд необходимых качеств. Необходимо переосмыслить свое отношение к личному здоровью и понимать здоровье как личную, так и общественную ценность.



Домашнее задание:

1. Изучить материал.
2. Решить тест (отвечать себе!!! честно).
3. Прислать фото законспектированного материала.

Ответ подписать, скопировать, переслать по электронной почте matviishinan@msosh279.ru до **21 апреля 2020года**



Спасибо за внимание!

