

**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](mailto:matviishinan@msosh279.ru) до **21 апреля 2020года**





**Спасибо за внимание!**

