

Тема урока: «Сохранение и укрепление здоровья –
важная часть подготовки к жизни и трудовой
деятельности»



● Здоровье – это бесценный дар, который дан человеку самой природой.


А как мы распоряджаемся этим?

Вдумайтесь...



Здоровье зависит





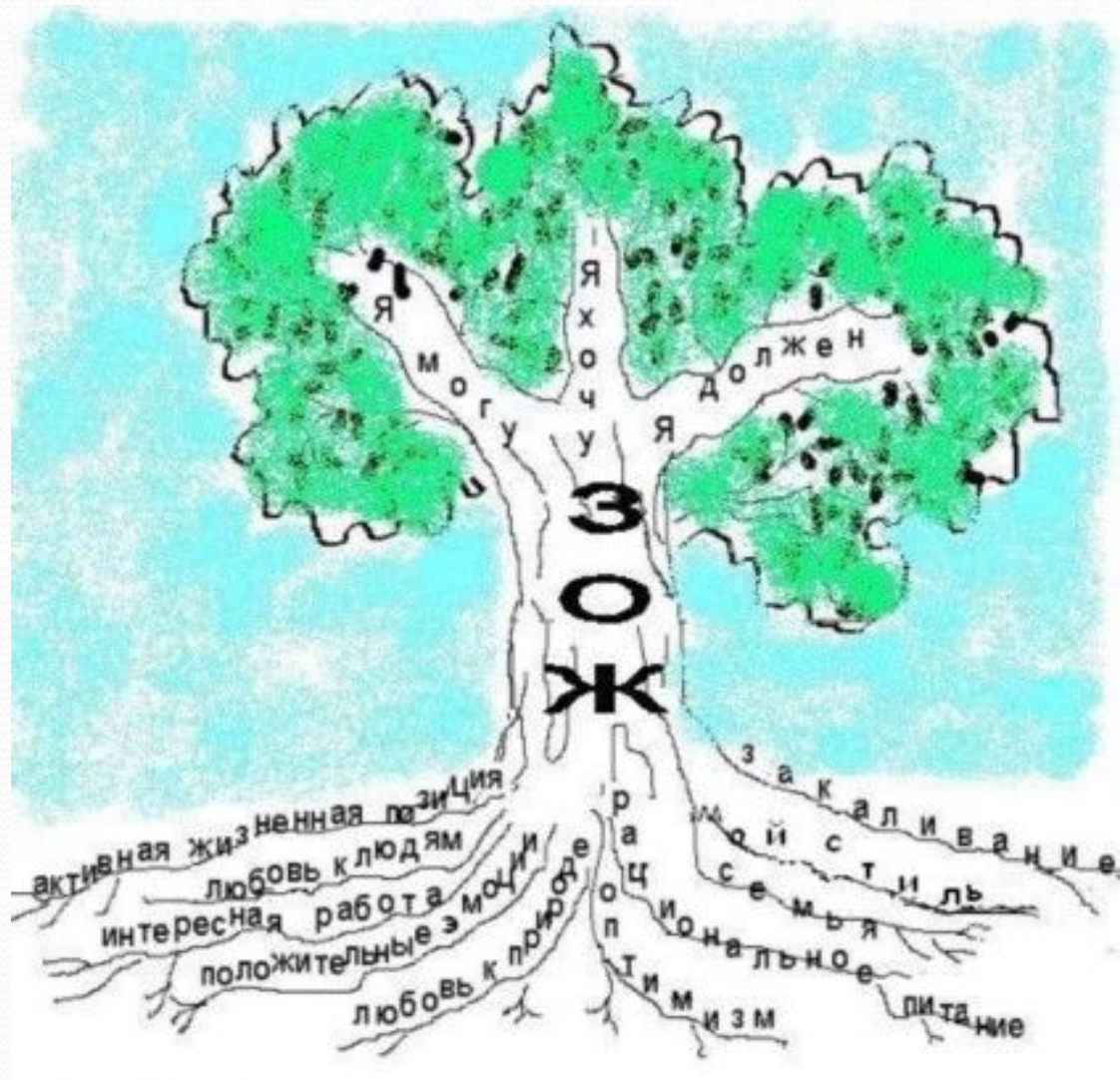
По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровье состоит из

нескольких компонентов:

- *Соматическое* – текущее состояние органов и систем организма человека. Любое соматическое нарушение, так или иначе, связано с изменениями в психическом состоянии человека. В одних случаях психическое состояние становится причиной болезни, а в других – физические недуги вызывают психические переживания.
- *Физическое* – уровень роста и развития органов и систем организма.
- *Психическое* – состояние психической сферы, душевного комфорта.
- *Нравственное* – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности.

Дерево здоровья



Составляющие (компоненты) здоровья:

Физическое
здоровье
— Это
здоровье
тела
Человека
От чего
зависит?

Духовное
здоровье
— Это
здоровье
его разума
От чего
зависит?

Социальное
здоровье
— условия
жизни
человека
его труда и
отдыха?

Критерии здоровья

Человека:

- Отсутствие болезни;
- Полное физическое, духовное, социальное благополучие;
- Нормальное функционирование организма в системе «Человек – природа»;
- Умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- Способность к полноценному выполнению основных социальных функций;

Факторы влияющие на здоровье человека (Факторы риска):

- Физический (например шум)
- Биологический (бактерии или вирусы)
- Химический (пестициды)
- Психологический
- Социальный

Факторы окружающей среды



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

- Индивидуальное – это личное здоровье человека, которое зависит от него самого, от его мировоззрения, от культуры его здоровья.
- Общественное здоровье складывается из состояния здоровья всех членов общества и зависит от многочисленных факторов.



Как быть

здоровым:
?



табакояд



алкояд



другие
наркотики



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

**Правила
здорового
образа жизни**

Подведём итог:

- **Сохранение и укрепление здоровья – социальная потребность общества.**

А что должен делать каждый из нас, чтобы удовлетворить эту потребность?