

Здоровье и образ жизни



Человек – существо биосоциальное

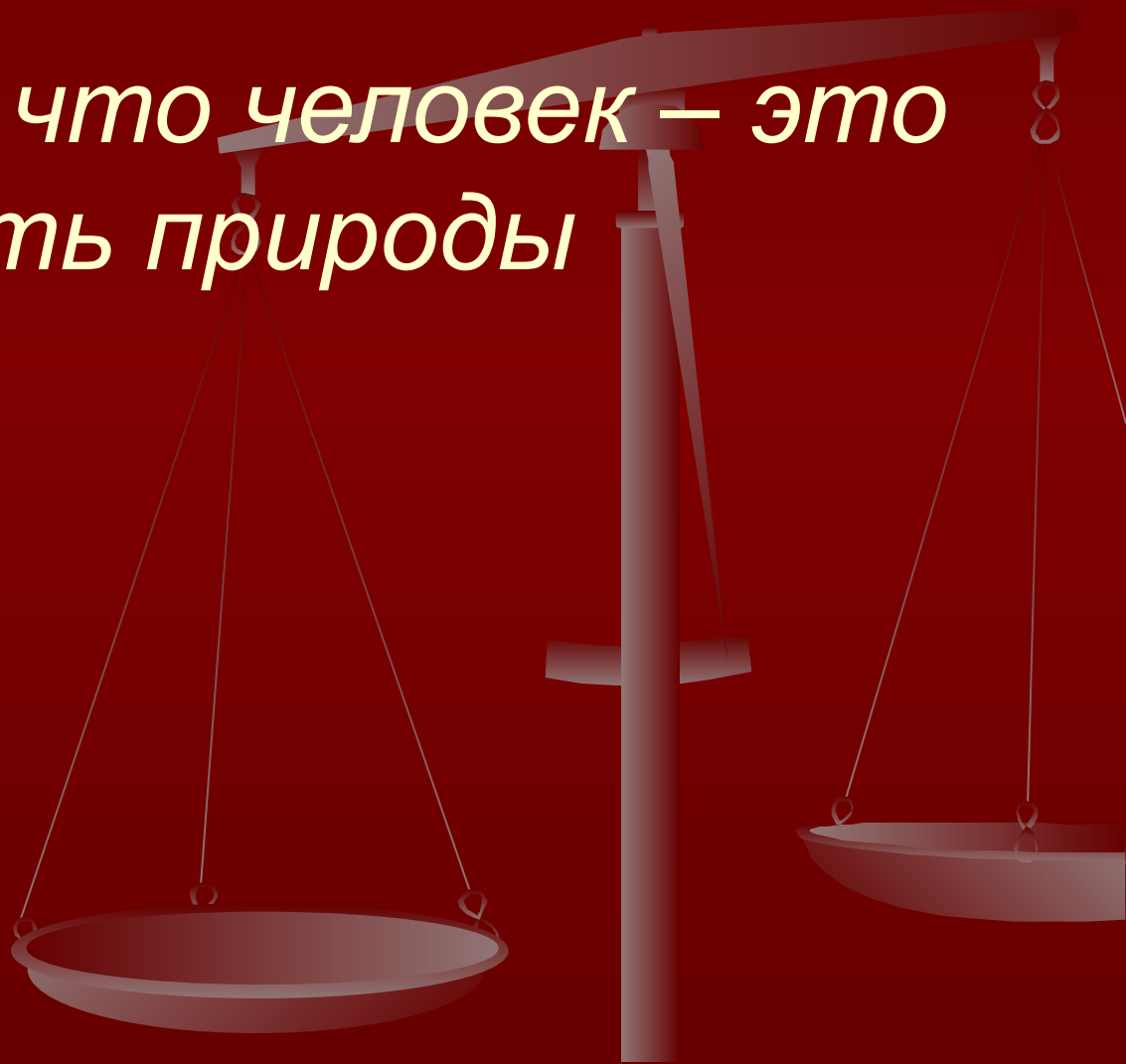
Человек является
неотъемлемой
частью живой
природы

**Т.Е. на
человека
оказывает
влияние
природная и
социальная
среды**

Человек является
частью
социальной среды
(человеческого
общества)



*Докажите, что человек – это
часть природы*



Природная среда



■ Дает человеку
здоровье

■ Дает
материал для
трудовой
деятельности

■ Воздействует
на человека

Социальная среда

- Общение с другими людьми

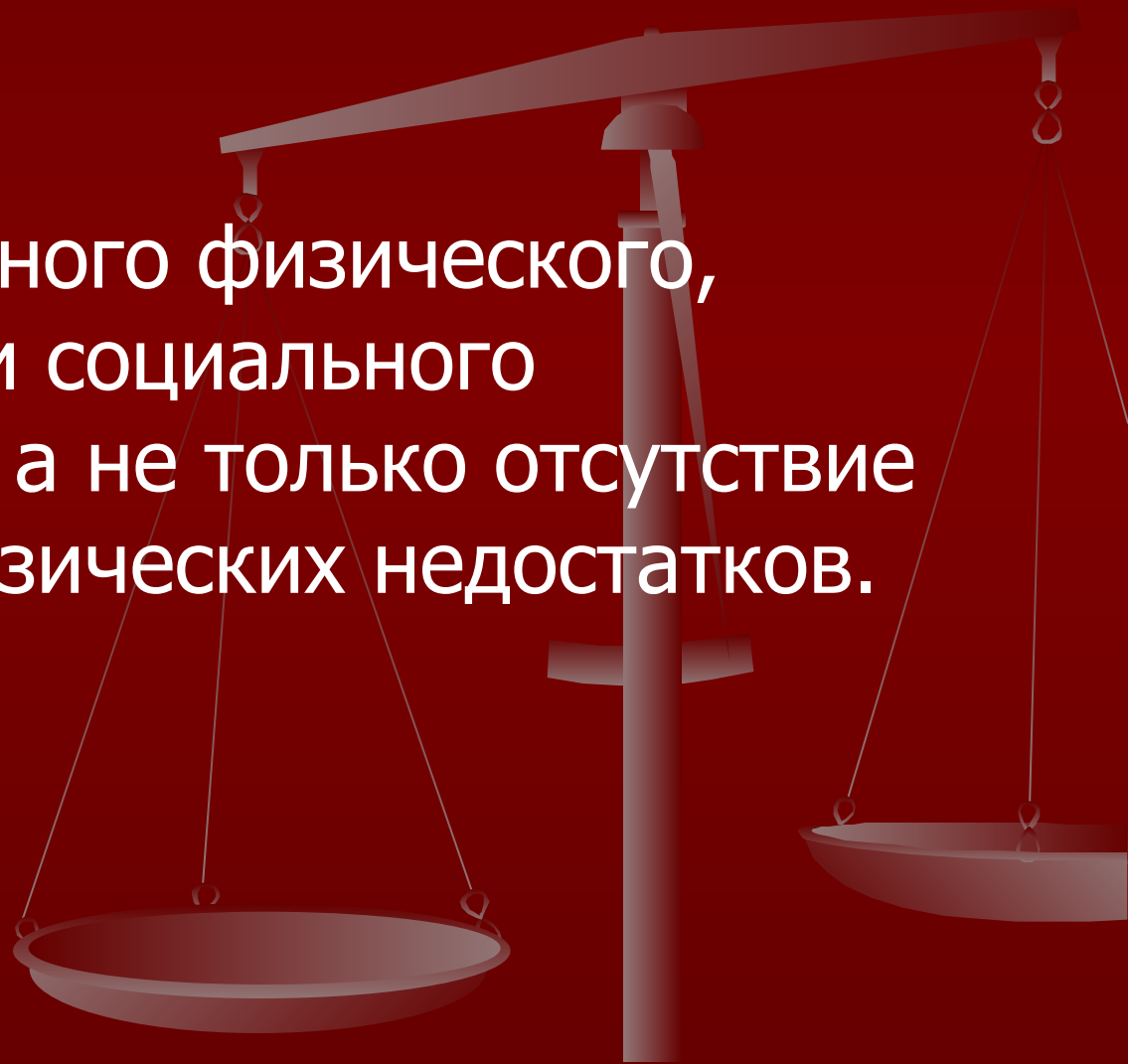
- Приобретение вредных привычек

- Изменение поведения



Здоровье -

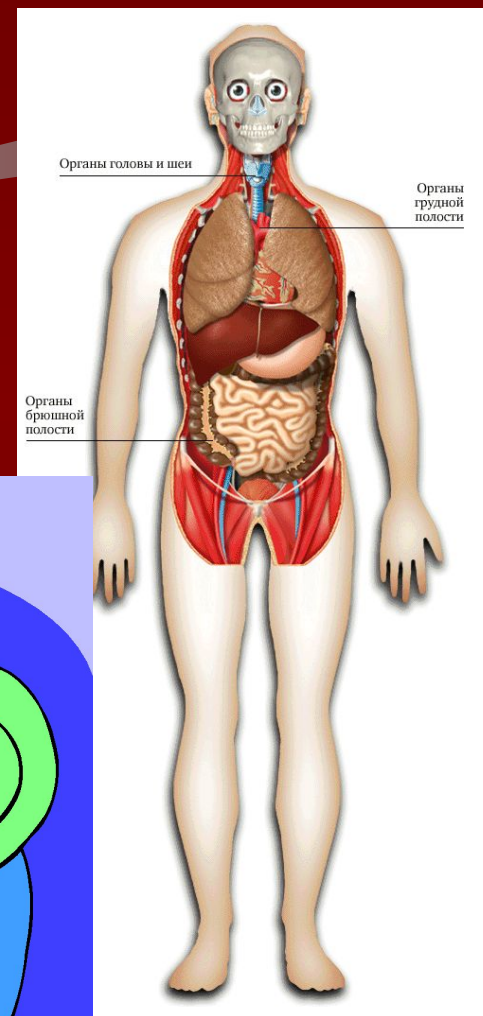
- Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.





Физическое здоровье

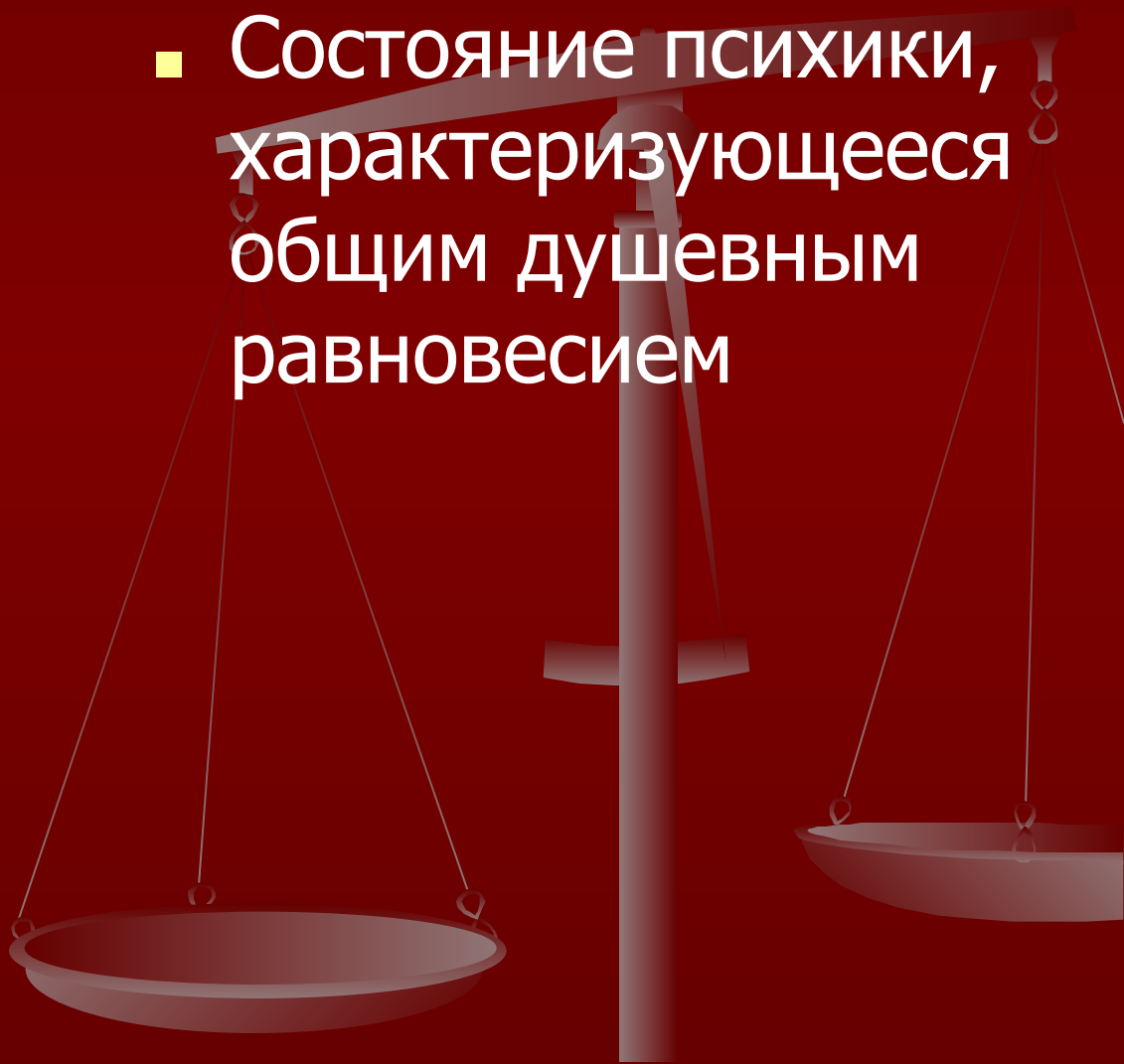
- Состояние органов и систем органов, жизненных функций организма



Психическое здоровье



- Состояние психики, характеризующееся общим душевным равновесием



Социальное здоровье

- Система мотивов и ценностей, регулирующих поведение

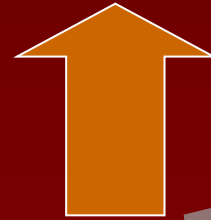


Оценка состояния здоровья

- Уровень работоспособности
- Социальная активность
- Способность противостоять обстоятельствам жизни
- Способность адаптироваться в ОС



Здоровье



Образ жизни –
способ

жизнедеятельности
людей в общественных
условиях

Стиль
жизни

Культур
а

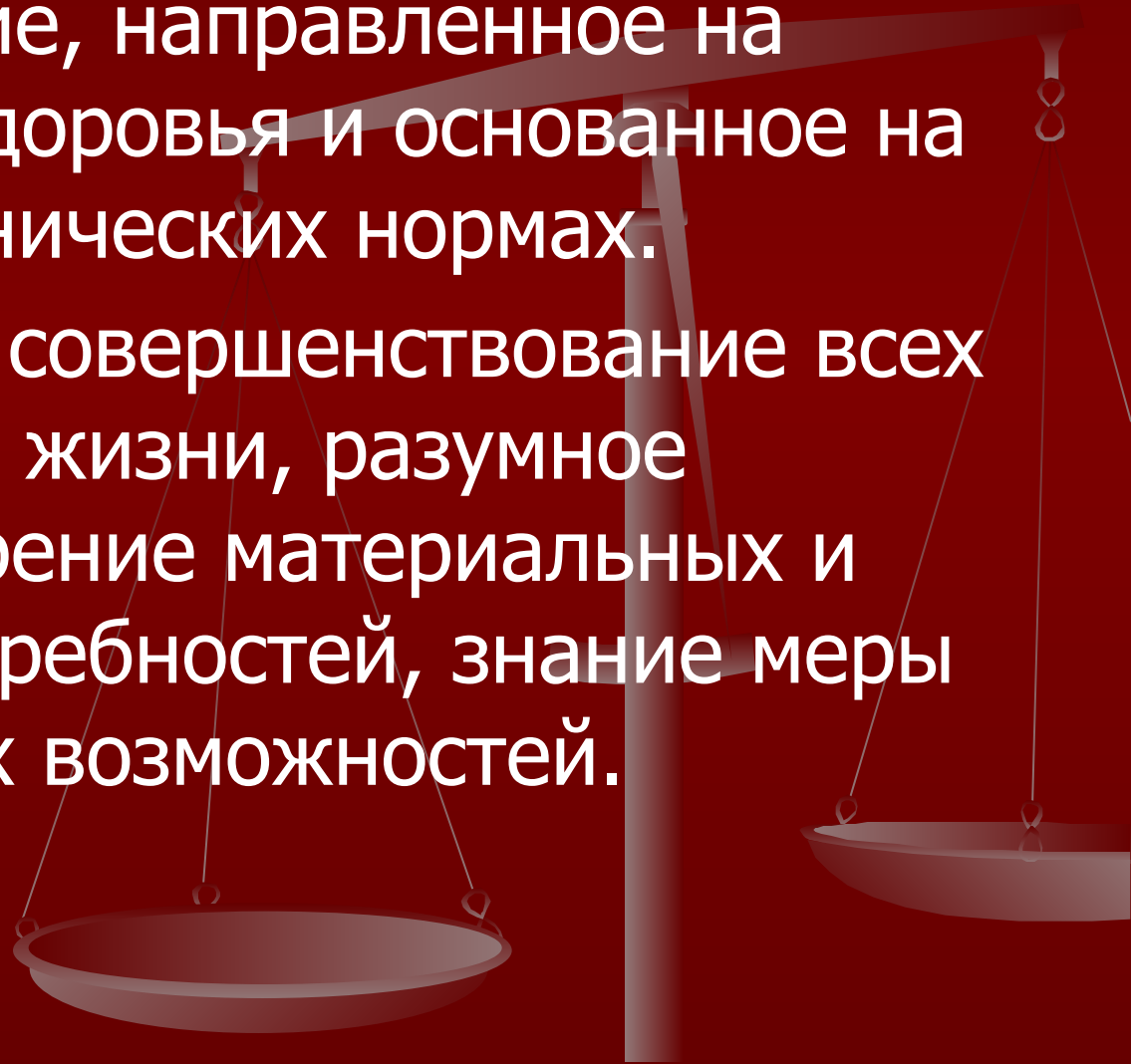
Труд,
быт,
отдых

Тип
питания



Здоровый образ жизни

- Поведение, направленное на укрепление здоровья и основанное на гигиенических нормах.
- Предполагает совершенствование всех сторон жизни, разумное удовлетворение материальных и духовных потребностей, знание меры своих возможностей.



Здоровье зависит от

образ жизни; 20

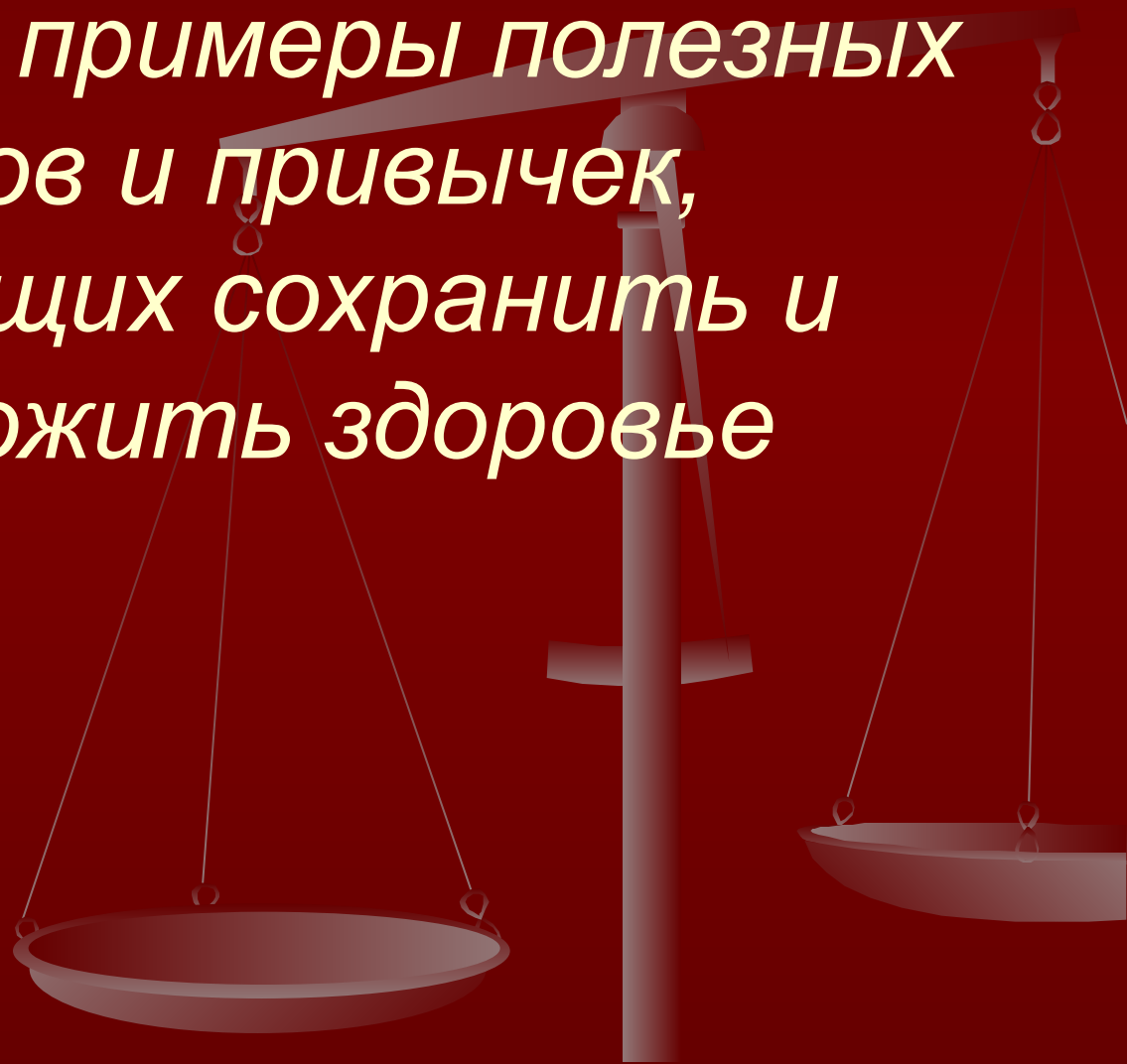
социальные и
природные
условия; 20

органы
здравоохранения
; 10

наследствен-
ность; 20



*Приведите примеры полезных
навыков и привычек,
помогающих сохранить и
приумножить здоровье*





Лабораторная работа №1

«Оценка состояния физического
здоровья»

Учебник С.12-13



Домашнее задание

- § 2, понятия
- Проект с.13 – 14 (одна тема)

