

**Учебная дисциплина: Обществознание**

**Группы: 11М-12С**

**28.03.2020 г.**

**Тема:** Социальная и личностная значимость здорового образа жизни

1. Образ жизни
2. Здоровый образ жизни
3. Факторы, влияющие на ЗОЖ
4. Здоровье человека - общественная ценность.

Цель: усвоить понятие здорового образа жизни, ключевые элементы, входящие в понятие ЗОЖ, обозначить роль здорового образа жизни

**Задание:** Запишите тему и план урока. Изучите текст, письменно ответьте на вопросы в конце текста.

### **1. Образ жизни**

Образ жизни:

- устойчивая типовая форма жизнедеятельности личности и сообществ, мера их вхождения в социальные группы устоявшаяся форма существования человека в мире, находящая своё выражение в его деятельности, интересах, убеждениях.

-способ организации повседневной жизни и деятельности отдельного человека, семьи, народа в конкретном пространстве и в конкретное время

Что входит в повседневную жизнь любого человека? Сон. Питание. Отдых. Занятие спортом. Привычки. Традиции. Учёба.

### **2. Здоровый образ жизни**

Здоровье человека – это самое главное богатство человека. В современных условиях жизни, здоровье организма зависит от многих факторов, таких как экология, правильное питание, здоровый образ жизни и многое другое.

Здоровый образ жизни – это способ организации производственной, бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья.

Здоровый образ жизни - это индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие.

В основу здорового образа жизни входят такие понятия как:

- Воспитание здоровых привычек и навыков с раннего детства;
- Безопасная и благоприятная окружающая среда, знания о влиянии предметов на здоровье;
- Отказ от вредных привычек - употребления алкоголя, курения, употребления наркотиков;
- Умеренное питание - подходящее физиологическим особенностям человека, знание о качестве употребляемых продуктов;
- Физически активная жизнь - физические упражнения, соблюдая возрастные и физиологические особенности;
- Соблюдение правил общественной и личной гигиены.

### **3. Факторы, влияющие на ЗОЖ**

1. Соблюдение режима дня – труда, отдыха, сна - в соответствии с суточным биоритмом;
2. Двигательная активность, систематические занятия доступными видами спорта, бегом, ритмической и статической гимнастикой, ходьбой на воздухе;
3. Умение снимать нервное напряжение с помощью мышечного расслабления (автогенная тренировка);
4. Разумное использование методов закаливания, гипертермических и гидровоздействий;
5. Рациональное питание.

### **4. Здоровье человека - общественная ценность**

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. Его нельзя ни купить, ни приобрести ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять.

Здоровье зависит от множества факторов. Ныне преобладает мнение, что здоровье народа на 50% определяется образ жизни, на 20% - экологическими; на 20% - биологическими (наследственными) факторами и на 10% -- медициной. Следовательно, если человек ведет ЗОЖ, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Вы сами создаете свой образ жизни. И если вас что-то не устраивает в том образе жизни, который вы ведете, никогда не поздно его поменять. Все в ваших руках.

Вывод: здоровый образ жизни является субъективно значимым, поэтому в сохранении и укреплении здоровья каждого человека необходима перестройка сознания, ломка старых представлений о здоровье, изменение стереотипов поведения. «Здоровый человек бывает, несчастен, но больной не может быть счастлив. Здоровье - это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворения и счастья».

Следование положениям системы ЗОЖ не представляет особого труда и может помочь каждому человеку сделать первые шаги навстречу здоровью, активному образу жизни, крепкому иммунитету и радости от каждого прожитого дня.

## Вопросы и задания

### 1. Что такое здоровый образ жизни?

### 2. Заполните таблицу

Элементы образа жизни, положительно оказывающие влияние на здоровье человека	Элементы образа жизни, отрицательно оказывающие влияние на здоровье человека

### 3. Найди правильное утверждение:

1. В настоящее время имеются безвредные наркотики
2. Заниматься спортом необязательно регулярно
3. Бросить курить так же легко, как и начать.
4. Здоровая еда это обильное потребление пищи.
5. Фасфуд – разновидность здорового питания.
6. Недостаток нахождения на свежем воздухе вызывает депрессию.
7. Зубы лучше чистить жевательной резинкой.
8. Длительное нахождение за компьютером вызывает ряд заболеваний, а в частности заболевания глаз, опорно-двигательных органов, стресс.
9. Длительность сна должна составлять 7-9 часов.

**4. На каждую букву слова «здоровье» найти слова (не менее трех), которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.**

Выполненное задание высылайте на электронную почту преподавателя Князевой О.В.

[jkmufge@yandex.ru](mailto:jkmufge@yandex.ru)