**8 класс 08.04.**

**Тема урока Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.**

Прочитать

**1. Что следует понимать под здоровым образом жизни?**

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде, а также снижение отрицательного влияния на жизнь и здоровье последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций.

**2. Почему здоровый образ жизни следует считать индивидуальной системой поведения человека?**

Каждый человек индивидуален и неповторим. Человек индивидуален по своим наследственным качествам, по своим стремлениям и возможностям. Значит, система его жизненных установок и реализация замыслов носит индивидуальный характер. Все могут не курить, но многие курят. Все могут заниматься спортом, но занимаются им сравнительно немногие.

**3. Какие факторы оказывают положительное влияние на состояние здоровья?**

Факторы, оказывающие положительное влияние на здоровье человека:

* Соблюдение режима дня;
* Рациональное питание;
* Закаливание;
* Занятия физической культурой и спортом;
* Хорошие взаимоотношения с окружающими людьми.

**4. Какие факторы оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья?**

Факторы, оказывающие отрицательное влияние на здоровье человека:

* Курение;
* Употребление алкоголя, наркотиков;
* Эмоциональная и психическая напряжённость при общении с окружающими;
* Неблагополучная экологическая обстановка в местах проживания.

**5. Какие жизненные привычки могут способствовать сохранению и укреплению здоровья?**

Ежедневные привычные действия, большую часть из которых человек выполняет механически, не задумываясь, составляют образ жизни. Как правило, осознание своих неправильных привычек происходит после того, как эти самые привычки приводят к конкретной проблеме — со здоровьем или в быту. Простые правила питания и здорового образа жизни несложно ввести в своё повседневное расписание — высыпаться, есть поменьше сладостей и мучных изделий, ежедневно делать лёгкую гимнастику, исключить курение, довести до минимума алкоголь. Достаточно придерживаться здорового образа жизни пару недель, и полезные привычки дойдут до автоматизма, а чувствовать вы себя будете значительно лучше.

**Домашнее задание**

Заполните таблицу

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **факторы оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья** | **оказывают положительное влияние на состояние здоровья** |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |

Ответы на вопросы отправить мне на почту [livanova2869@mail.ru](mailto:livanova2869@mail.ru) указать Фамилию, имя , класс. До 10.04.20

Все оценки за работы будут выставлены в журнал за соответствующее число.