

Практическое занятие № 13

Критерии, определяющие здоровье человека. Режим дня. Самоконтроль.

Самый дорогой дар, который человек получает от природы, — здоровье. Недаром в народе говорят: «Здоровому — все здорово!» Об этой простой и умной истине стоит помнить всего-да, а не только в те моменты, когда в организме начинаются сбои и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя подчас невозможного.

Охрана собственного здоровья — это непосредственная обязанность каждого, и мы не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает так, что человек, ведущий неправильный образ жизни, обремененный вредными привычками, уже к 20 — 30 годам доводит себя до катастрофического состояния.

Человек — творец своего здоровья, и за здоровье надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, заниматься физкультурой и спортом, закаливаться, соблюдать правила личной гигиены — словом, разумными путями добиваться подлинной гармонии здоровья.

Здоровье — это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Существует целый ряд определений, которые содержат критерии, определяющие здоровье человека:

- здоровье — это полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
- здоровье — это нормальное функционирование органов в системе «человек — окружающая среда»;
- здоровье — это умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- здоровье — это отсутствие болезни;
- здоровье — это способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения записано, что «здоровье — это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Здоровье человека неотделимо от его жизнедеятельно и ценно тем, что является непременным условием эффективной деятельности, через которую достигаются благополучие и счастье.

Индивидуальное здоровье каждого из нас в основном висит от четырех факторов:

- 1) биологические факторы (наследственность) — 20 %
- 2) окружающая среда (природная, техногенная, социальная) — 20 %;
- 3) служба здоровья — 10 %;

4) индивидуальный образ жизни — 50 %.

Исходя из этого, следует вывод, что состояние здоровья каждого человека на 90 % индивидуально, так как зависит от наследственности, факторов окружающей среды и в основном от индивидуального образа жизни (поведения, привычки поступков, стремлений).

Образ жизни человека, его поведение и мышление, обеспечивающие охрану и укрепление здоровья, называют здоровым образом жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это рационально организованный, трудовой, активный, основанный на принципах нравственности способ существования защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды и позволяющий до глубокой старости хранить физическое, психическое и нравственное здоровье

Физическое здоровье — это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Психическое здоровье, зависящее от состояния головного мозга, характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степени эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств,

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья являются прежде всего сознательное отношение к труду, стремление овладеть сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. **Нравственное здоровье** считается высшей мерой общечеловеческих качеств, которые и делают человека настоящим гражданином. Целостность человеческой личности проявляется во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Здоровый, духовно развитый человек счастлив — он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремясь к самоусовершенствованию, достигает неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Для сохранения и укрепления здоровья нужны постоянные и значительные усилия. Заменить их нельзя ничем. Человек настолько совершенен, что в его силах вернуть здоровье, пока болезнь не запущена окончательно.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья являются прежде всего сознательное отношение к труду, стремление овладеть сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Нравственное здоровье считается высшей мерой общечеловеческих качеств, которые и делают человека настоящим гражданином. Целостность человеческой личности проявляется во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Здоровый, духовно развитый человек счастлив — он отлично себя чувствует, получает

удовлетворение от своей работы, стремясь к самоусовершенствованию, достигает неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Для сохранения и укрепления здоровья нужны постоянные и значительные усилия. Заменить их нельзя ничем. Человек настолько совершенен, что в его силах вернуть здоровье, пока болезнь не запущена окончательно.

Факторы, способствующие укреплению здоровья

Здоровый образ жизни в значительной степени содействует разумному удовлетворению физических и духовных потребностей человека, формированию социально активной личности, несущей ответственность за состояние своего здоровья.

Среди составляющих здорового образа жизни можно выделить основные.

Первым шагом к созданию индивидуальной системы здорового образа жизни является выработка твердой мотивации. К здоровому образу жизни нельзя прийти без глубокого осмысления его необходимости. Человек должен быть твердо убежден в том, что иного пути к здоровью просто не существует.

Перечисляя составляющие здорового образа жизни, на первое место можно поставить *режим жизнедеятельности*.

Жизнь каждого человека проходит в режиме распределения времени. Часть времени уделяется общественно необходимой деятельности, другая его часть отводится личным потребностям. Так, например, режим жизнедеятельности студента определен расписанием занятий; режим военнослужащего — распорядком дня; режим работающего человека — началом и концом рабочего времени.

Режим — это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Работающий человек живет в заданном ритме: он должен в определенное время вставать, выполнять свои служебные и иные обязанности, питаться, отдыхать и спать. И это неудивительно, все процессы в природе в той или иной мере подчинены строгому ритму: чередуются времена года, ночь сменяет день, день приходит на смену ночи. Ритмичная деятельность является одним из основных законов жизни и основой любого труда.

Рациональное сочетание элементов режима обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья. Можно сказать, что в трудовой деятельности человека участвует весь его организм, поскольку трудовой ритм задает ритм физиологический. В определенные часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, учащается дыхание, затем появляется чувство усталости. В другие часы и дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых, восстанавливаются силы и энергия организма. Правильное чередование труда и отдыха — это основа высокой работоспособности человека.

Известный русский физиолог Н.Е. Введенский (1852 —1922) отмечал, что устают не столько оттого, что много работают, сколько оттого, что плохо работают, не умеют организовать свой труд. Он выдвинул ряд условий для достижения высокой работоспособности, а значит, и высокого уровня здоровья:

- постепенное вхождение в работу;
- продуманная и отработанная последовательность в труде;
- правильное распределение нагрузки — дневной, недельной, месячной и годовой.

Неравномерность нагрузки, спешка в одни периоды и бездеятельность в другие одинаковы вредны.

В деле восстановления работоспособности наиболее эффективным является активный отдых, позволяющий рационально использовать свободное время. Чередование видов работы, гармоничное сочетание физического и умственного труда, физическая культура обеспечивают эффективное восстановление сил и энергии. Отдыхать человеку требуется ежедневно, используя свободное время для укрепления своего здоровья.

К важнейшему виду ежедневного отдыха относится сон. Без достаточного, нормального сна здоровье невыносимо. Потребность в сне у каждого из нас индивидуальна. Она зависит от возраста, образа жизни, типа нервной системы человека. Сон прежде всего способствует нормальной деятельности центральной нервной системы. Недосыпание, особенно систематическое, ведет к переутомлению, а подчас и истощению нервной системы, заболеванию всего организма. Сон нельзя заменить ничем, он ничем не компенсируется. Соблюдение режима сна — это основа здорового образа жизни. Чтобы быть здоровым и работоспособным, необходимо выработать привычку вставать и ложиться спать в одно и то же время, научиться быстро засыпать.

Важнейшим условием здорового образа жизни является *оптимальный двигательный режим*.

Движения, потребность в которых обусловлена закономерностями роста организма, — неперемное условие нормального развития, общего укрепления здоровья, формирования правильной осанки и овладения основными двигательными навыками. Для того чтобы стать сильным и ловким, выносливым и работоспособным, необходимо регулярно заниматься физическим трудом, физкультурой и спортом.

Способность выполнять физическую работу зависит от степени тренированности мышц. Занятия физкультурой и спортом в первую очередь повышают мышечную силу. У тренированного человека утолщаются мышечные волокна и укрепляются все мышцы в целом. Регулярные тренировки способствуют улучшению координации и автоматизации мышечных движений, повышению работоспособности. Тренированный человек, утомленный работой, способен быстро восстанавливать свои силы.

Физкультура благотворно действует и на состояние скелета. Изменяется осанка, движения становятся скоординированными, человек становится более ловким.

Усиленная мышечная работа значительно увеличивает потребность в кислороде, т.е. способствует тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развитию сердечной мышцы и мышц грудной клетки.

Когда человек активен, у него улучшается настроение, ощущение бодрости не оставляет его в течение длительного времени, что в конечном счете приводит к повышению жизнедеятельности всего организма.

Недостаток, равно как и снижение физических нагрузок, неблагоприятно отражается на здоровье. У человека развивается слабость скелетных мышц, затем возникает слабость сердечной мышцы, наблюдаются нарушения в работе сердечно-сосудистой системы. Одновременно происходит накопление в организме жира, развивается атеросклероз (хроническое заболевание, проявляющееся в повреждении внутренней стенки артерий и нарушении кровообращения), падает работоспособность, снижается устойчивость к инфекциям, ускоряется процесс старения.

Эпоха научно-технической революции привела к уменьшению доли ручного труда за счет механизации и автоматизации трудовых процессов. Развитие городского транспорта и таких средств передвижения, как лифты, эскалаторы, движущиеся тротуары, развитие телефонизации и других средств связи привели к широкому распространению малоподвижного образа жизни, к гиподинамии — понижению двигательной активности.

Основными способами борьбы с последствиями гиподинамии являются все виды физической активности: физкультура, спорт, туризм, физический труд. Регулярные занятия физкультурой и спортом, ежедневная утренняя зарядка, физкультминутки на работе, пешие прогулки, туризм призваны компенсировать двигательное голодание. Случайные физические нагрузки не решают дела, поскольку они, как правило, воздействуют на одну группу мышц. Укрепить физическую подготовленность, развиваться пропорционально и разносторонне позволяют только специально продуманные комплексные физические упражнения.

Однако, занимаясь физкультурой, участвуя в спортивных играх и турпоходах, следует помнить, что все эти мероприятия могут быть полезны для организма только в том случае, если физическая нагрузка соответствует физическому развитию. Чрезмерные физические нагрузки могут принести неокрепшему организму не меньший вред, чем малоподвижный образ жизни.

Важный элемент здорового образа жизни — *общая гигиена организма*. Она включает в себя уход за телом, соблюдение гигиены одежды и обуви, точное следование режиму дня.

Уход за телом связан прежде всего с поддержанием чистоты кожного покрова. В человеческом организме содержится большое количество потовых и сальных желез, которые выделяют около 0,5 литра пота и около 20 граммов сала в сутки. Кроме того, в поверхностных слоях кожи идет непрерывное обновление клеток. Но на грязной коже могут скапливаться вредные для здоровья человека микроорганизмы, способные привести к различным заболеваниям, в том числе

грибковым. При загрязнении кожи засоряются также выводные протоки потовых желез и нарушается способность организма к терморегуляции.

Не меньшее значение имеет и ношение чистой одежды.

Человек, стремящийся соблюдать здоровый образ жизни, хорошо понимает, как важно следовать режиму дня. У тех, кто придерживается режима, вырабатывается четкий ритм функционирования организма, а это повышает работоспособность и создает наилучшие условия для восстановления сил.

Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивидуальные потребности людей не позволяют рекомендовать один вариант режима для всех. Однако каждый может составить для себя распорядок дня, опираясь на основные принципы: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание.

Режим дня имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Человек рационально использует каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней, содержательной жизни.

При организации режима дня следует чередовать умственную и физическую работу, более широко использовать активный отдых для восстановления работоспособности.

Уровень работоспособности человека во многом определяется биологическими ритмами.

Биологические ритмы — это периодически повторяющиеся изменения характера и интенсивности биологических процессов и явлений в организме человека. Они развиваются в тесном взаимодействии с окружающей средой и являются результатом приспособления к тем ее факторам, которые возобновляются с четкой периодичностью в рамках определенного времени (вращение Земли вокруг Солнца и своей оси, колебания освещенности, температуры, влажности, напряженности электромагнитного поля Земли).

Работоспособность человека в течение дня меняется в соответствии с суточными биологическими ритмами и имеет два подъема: с 8.00 до 12.00 в утренние часы и с 16.00 до 18.00 в дневные. Ночью работоспособность понижается. Индивидуальный ритм работоспособности полезно знать каждому человеку. Определить его нетрудно. Так называемые «жаворонки» энергично работают в первой половине дня, а так называемые «совы» — вечером.

«Жаворонки» по вечерам испытывают сонливость. Они рано ложатся спать, но и рано просыпаются, «совы» же, напротив, засыпают поздно, и для них большая проблема вставать в привычные для «жаворонка».

Соблюдение режима дня уменьшает, однако, эту проблему.

Неукоснительное следование режиму обеспечивает высокую работоспособность и бодрое состояние в течение длительного времени.

Следующим элементом здорового образа жизни является *закаливание*.

Современный человек защищен от прямого воздействия на организм таких атмосферных факторов, как колебания температур, влажность и др. Но почему же тогда многие начинают болеть, промолив ноги, переохладившись или, наоборот, «пережарившись» на солнце? Легче переносит жару и холод тот человек, который с малых лет закаливал свой организм, приучал его к перепадам температуры.

Закаливание — это комплекс приемов, которые систематически используют для тренировки устойчивости организма к температурным колебаниям окружающей среды.

Закаливание — мощное оздоровительное средство. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Закаливающие процедуры снижают их число в 2 — 4 раза, а в отдельных случаях помогают и вовсе избавиться от недомоганий. Закаливание оказывает на организм общеукрепляющее действие, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Начиная закаливание, надо помнить, что это не одномоментное, а систематическое действие. Через 2 — 3 месяца после прекращения закаливающих процедур достигнутый ранее уровень устойчивости организма начинает снижаться.

Наиболее распространенной формой закаливания является использование прохладного воздуха. В любое время года хороши длительные прогулки, туристические походы, сон в помещении с открытой форточкой или окном.

В холодное время года рекомендуются лыжные прогулки, коньки, медленный закаливающий бег на улице в облегченной одежде.

Повышению устойчивости к низким температурам способствуют также занятия утренней гимнастикой на открытом воздухе или в тщательно проветриваемом помещении.

Наиболее сильный закаливающий фактор — вода. Кроме температурного вода оказывает на кожу и механическое воздействие, что является своеобразным массажем, улучшающим кровоснабжение. Закаливание можно проводить в виде обтираний или обливания водой.

Одним из закаливающих факторов являются солнечные ванны. Они вызывают расширение сосудов, усиливают деятельность кровеносных органов, способствуют образованию в организме витамина D. Но солнцем надо пользоваться с большой осторожностью. Загорать можно только до 11 — 12 часов дня или после 16 часов, когда солнце не такое активное.

Важнейшей составляющей здорового образа жизни является *рациональное питание*.

Рациональное питание невозможно без соблюдения двух основных законов, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон — равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, т.е. мы съедаем пищи больше,

чем это необходимо, мы полнеем. Избыточный вес приводит к развитию атеросклероза, ишемической болезни сердца, сахарного диабета и многим другим недугам.

Второй закон — соответствие химического состава пищевого рациона физиологическим потребностям организма. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах.

Рациональное питание рассматривается как один из важнейших критериев здорового образа жизни. Оно обеспечивает человека энергией и веществами, из которых строится организм и которые регулируют обменные процессы. Если человек питается неправильно, нерационально, его организм начинает давать сбои, а некоторые заболевания могут даже привести к смертельному исходу (например, уже упоминавшийся выше атеросклероз, который развивается на фоне излишнего накопления холестерина, содержащегося в жирных продуктах).

Рекомендуется принимать пищу не менее четырех раз в день. Для ее переваривания в среднем требуется около трех часов, поэтому есть надо примерно через 3,5 — 4 часа. Если питаться всегда в одно и то же время, организм своевременно подготавливается к приему пищи: выделяются пищеварительные соки. В результате пища хорошо усваивается.

Первое правило здорового питания: есть надо всегда в одно и то же время.

Ежедневный рацион человека должен быть строго сбалансирован. Он должен содержать в достаточном количестве и оптимальном соотношении все необходимые организму вещества. А для этого ему нужно быть разнообразным. В него должны входить продукты самых разных групп: зерновые, стручковые плоды, продукты животного происхождения (нежирные), овощи и фрукты.

В состав пищи входят белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода, и все они нужны организму.

Белки, содержащиеся в животных продуктах — мясе и рыбе, называются животными. В них особенно нуждается растущий организм. Из животных белков строятся мышцы, кожа, мозг, внутренние органы. Дети хорошо усваивают животные белки, содержащиеся в молоке и молочных продуктах. Вот почему в рационе обязательно должно быть молоко. Растительные белки содержатся в горохе, фасоли, хлебе.

Организму нужно восполнять затраты энергии. А этому помогают углеводы и жиры. Углеводы содержатся в крупе и хлебе, картофеле и других овощах, сахаре. Жиры подразделяются на растительные и животные. Например, сливочное масло относится к животным жирам, а подсолнечное — к растительным.

Особое место среди жизненно необходимых нам питательных веществ занимают витамины. Недаром само слово «витамин» происходит от лат. *vita* — жизнь. Витамины относятся к группе органических соединений разнообразной химической природы, необходимых для питания человека в ничтожных количествах по сравнению с основными питательными веществами (жирами, белками, углеводами и минералами). В то же время они имеют огромное значение

для нормального обмена веществ и жизнедеятельности в целом. Витамины участвуют во всех биохимических процессах, протекающих в нашем организме. Они обеспечивают правильное функционирование желез внутренней секреции, гормональную активность, повышение умственной и физической работоспособности, поддерживают устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды (перепады температур, инфекции, интоксикации). Весной и в конце зимы в организме наблюдается недостаток витаминов. Это может привести к развитию таких патологических состояний, как авитаминоз и гиповитаминоз.

Авитаминоз — это наиболее тяжелая форма витаминной недостаточности. Авитаминозы развиваются при отсутствии либо значительной нехватке того или иного витамина в пище и вызывают такие заболевания, как цинга (при недостатке витамина С), рахит и остеопороз (при недостатке витамина D).

При гиповитаминозе — незначительной нехватке витаминов — наблюдаются такие неприятные явления, как снижение иммунитета, расстройство сна, плохое самочувствие; человек теряет работоспособность, жалуется на ослабление памяти.

Опасен не только недостаток, но и избыток витаминов, или гипервитаминоз. Человек нуждается в минеральных веществах: железе, кальции, магнии, калии и др. Минеральные вещества содержатся в самых обычных пищевых продуктах: капусте, яблоках, молоке, рыбе. Но больше всего человек нуждается в воде. Известно ли вам, что все органы человеческого тела насыщает вода? В головном мозге, например, до 80 % воды, в мышцах — 76 %, в костях — 25 %. Без воды не будут происходить никакие жизненные процессы. Без пищи человек может прожить недели, без воды — считанные дни.

Второе правило здорового питания: пища должна быть разнообразной. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

В настоящее время актуальным является вопрос, связанной с употреблением в пищу генетически модифицированных продуктов (ГМП). Каждый из нас стоит перед выбором есть такую пищу или не есть. Для того чтобы сделать правильный выбор, необходимо владеть информацией об этих продуктах.

Генетически модифицированные организмы (ГМО, трансгены) — это растения и животные, в гены которых искусственным путем введен чуждый ген.

Наследственный материал таких организмов изменен методом генной инженерии. Изменения производят для того, чтобы придать растению некоторые полезные свойства: устойчивость к вредителям, морозостойкость, урожайность, калорийность и т.п.

Основной вопрос — безопасны ли такие продукты для человека? — пока остается без ответа. Некоторые ученые уже пришли к выводу, что активное употребление в пищу генетически модифицированных продуктов связано с определенными рисками. Например, использование трансгенной еды может

привести к образованию новых болезнетворных бактерий, на которые действие распространенных лекарственных препаратов окажется бессильным. Экологи также опасаются, что генетически измененные формы растений могут случайно проникнуть в дикую природу, что приведет к катастрофическим изменениям в экосистемах.

С 1 сентября 2007 г. в Российской Федерации введена обязательная маркировка пищевых продуктов, содержащих более 0,9 % компонентов, полученных с применением ГМО. Маркировка должна содержать следующую информацию: «генетически модифицированная продукция», или «продукция, полученная из генно-инженерно-модифицированных организмов», или «продукция содержит компоненты генно-инженерно-модифицированных организмов».

Приобретая пищевые продукты, следует внимательно изучить, из чего они изготовлены, особенно обратить внимание на информацию, написанную мелким шрифтом.

Неотъемлемыми компонентами здорового образа жизни являются осознанное *неприятие вредных привычек* и борьба с различными факторами риска, оказывающими неблагоприятное воздействие на организм человека. В идеале здоровый образ жизни предполагает не отказ от вредных привычек, но изначальное их отсутствие. К вредным привычкам в первую очередь относят курение, пристрастие к алкоголю и наркотикам.

Как точно подметил Л. Н. Толстой: «Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом».

Немаловажное значение оказывает на здоровье и *состояние окружающей среды*. Нарушение хотя бы одного из природных компонентов приводит к перестройке сложившейся структуры природно-территориальных комплексов. Загрязнение поверхности суши, водоемов и атмосферы губительно сказывается на состоянии здоровья людей. В частности, эффект «озоновой дыры» влияет на образование злокачественных новообразований, загрязнение атмосферы — на состояние дыхательных путей, а загрязнение водоемов чревато быстрым распространением различных инфекций. Негативное изменение среды намного ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни людей.

Говоря о факторах, воздействующих на здоровье, нельзя не отметить наследственность.

Наследственность — это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития; способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей.

Человек — великое чудо природы. Поразительны рациональность и совершенство его анатомии и физиологии, его функциональные возможности, его сила и выносливость. Постепенная эволюция обеспечила организм человека

неисчерпаемыми резервами прочности и надежности, которые обусловлены избыточностью элементов всех его систем, их взаимозаменяемостью и взаимодействием, способностью к адаптации и компенсации.

Реализация возможностей, заложенных в организме человека, зависит от образа жизни, от тех привычек, которые человек приобретает или вырабатывает целенаправленно, от умения разумно распорядиться потенциальными возможностями здоровья на благо себе, своей семьи и государству, гражданином которого он является.

Здоровый образ жизни позволяет в значительной мере раскрыть те неоспоримо ценные качества личности, которые столь необходимы в условиях современного динамичного развития. Речь идет о высокой умственной и физической работоспособности, социальной активности, творческом долголетии. Сознательное и ответственное отношение к здоровью как к общественному достоянию должно стать нормой жизни и поведения всех людей.

Задание:

1. Прочитать и изучить материал.
2. Составить и заполнить таблицу «Факторы, влияющие на здоровье».
3. Составить схему «Основные составляющие здорового образа жизни»
4. Ответить на контрольные вопросы.

Контрольные вопросы:

1. Какие критерии определяют здоровье человека?
2. Какие факторы влияют на здоровье человека?
3. Какой образ жизни можно назвать здоровым?
4. Дайте определение понятий «физическое здоровье», «психическое здоровье», «нравственное здоровье».
5. Выделите основные составляющие здорового образа жизни.
6. Какова роль режима в обеспечении здорового образа жизни?
7. Что такое биологические ритмы?
8. От чего зависит работоспособность человека?
9. Какова роль физической культуры в обеспечении здорового образа жизни?
10. Сформулируйте основные принципы рационального питания.
11. Как влияет состояние окружающей среды на здоровье человека?
12. Что такое наследственность?
13. Какие качества личности позволяет раскрыть здоровый образ жизни?