**26.05.2022 Основи здоров’я вчитель Вахненко В.М.**

4 урок 5 - Б

5 урок 5 - А

**Тема.** **Здоровий спосіб життя. Принципи здорового способу життя.**

**Мета уроку:**

- сформувати в школярів поняття про взаємозв’язок способу життя і здоров’я.

**Робота над темою**

Як казав перський вчений-енциклопедист, філософ, лікар, хімік, астроном, теолог та поет Авіценна (Ібн Сіна) – «Головним скарбом життя є не землі, що ти їх завоював, не багатства, що їх маєш у скринях... Головним скарбом життя є здоров’я, і, щоб його зберегти, потрібно багато що знати».

Сьогодні майже 90% дітей дошкільного віку, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї. Тільки за останні 5 років на 41% збільшилася кількість учнівської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. На 60% зросла кількість неповнолітніх, які вживають наркотики, палять, п'ють.

Людина сьогодні звикла сподіватися не на захисні сили свого організму, а на могутність медицини. Академік Амосов стверджував: «Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні і значні. Замінити їх не можна нічим».

**Чи можете ви дати визначення поняттю «здоров’я»?**

Існує близько 200 визначень поняття «здоров'я».

**Та за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров’я (ВОЗ, 1958 рік): «Здоров’я** - **це стан повного фізичного, духовного, соціального та психічного благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад».**

**Здоров'я -** є основною її довголіття і необхідною умовою здійснення творчих планів, умовою високої працездатності, створення міцної сім'ї, народження і виховання дітей.

1. **Складові здоров’я.**

***Здоров'я* -** це висока працездатність, гарний настрій, упевненість у собі, яке включає в себе такі складові – фізична, соціальна, психічна, духовна інтелектуальна.

***Фізичне*** здоров'я **-** це нормальна робота всіх органів та систем організму, дає гарне самопочуття, бадьорість, силу.

***Психічне*** здоров'я **-** це уміння буди у рівновазі із самим собою, дарує спокій, чудовий настрій, доброту, веселість.

***Соціальне*** здоров'я **-** це умови проживання, навчання та праці, медицина, забезпечує успішність у навчанні, відпочинок.

***Духовне*** **-** бачення прекрасного, сенсу життя, уміння радіти чужому успіху.

***Інтелектуальне* -** це здатність розмірковувати, набувати знання, вміти застосовувати їх, приймати рішення в певних ситуаціях.

**3.** **Чинники, які впливають на здоров’я здоров’я.**

Учені виділяють чотирі чинники, що впливають на здоров’я.

Стан здоров'я людини залежить на 25% від спадковості, на 10% від рівня розвитку медицини, на 15% від стану довкілля, на 50% від способу життя. Тому справедливі є слова: «Ваше здоров'я у ваших руках». Людина біологічно запрограмована на багато більше років життя, ніж відводить собі. Ілля Мечников стверджував: «Людина, яка померла раніше 150 років вчинила над собою насильство».

І так ми, дійсно, чинимо над собою насильство щоденно. Люди давно переконалися, що на здоров'я впливає безліч чинників, і найголовніший з них - це спосіб життя.

**4. Спосіб життя.**

Але ніщо з цього не дається задарма. Для того, щоб зберегти своє здоров'я, треба докладати неабияких зусиль.

**Спосіб життя - це сукупність стійких форм життєдіяльності людини, які визначають її життєвий шлях.**

Це **-** сукупність її звичок. Якщо, людина з дитинства, з молодих років постійно й наполегливо дбає про своє здоров'я, вона в основу своєї життєдіяльності закладає такі стійкі корисні звички, навички, поведінку, спосіб мислення, сприйняття оточуючих і себе, які й визначають основний її напрямок **-** шлях здоров'я. Вона обирає здоровий спосіб життя.

**Здоровий спосіб життя -** ***це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму й поліпшення загального самопочуття людини.***

Більшість людей набувають цих навичок методом "проб і помилок".

Головне **-** замислитися про наслідки своїх дій. Та людина, яка усвідомить це, має набагато більше шансів досягти визначеної мети, стати успішною і бути задоволеним собою.

А тепер давайте уявимо себе ветеринарами, які працюють по догляду за безпритульними тваринами. Що потрібно робити, аби цім тваринам було добре?

1) оберігати їх, не давати ні кому їх кривдити;

2) годувати і доглядати за ними, аби вони добре розвивалися;

3) лікувати, якщо вони хворіють.

Так і наше здоров’я потребує, щоб його берегли (що ми для цього робимо?); розвивали, зміцнювали його (як ми зміцнюємо своє здоров’я?); а у разі необхідності відновлювали, тобто правильно лікували (що це означає?).

**Формула здорового способу життя.**

Отже, ми з вами створили формулу здорового способу життя:

**зберігати + розвивати + відновлювати = здоровий спосіб життя**

А як ви вважаєте, що таке здоровий спосіб життя? (Це - збалансоване харчування, раціональний розпорядок дня, загартовування, оптимальний психологічний мікроклімат у родині й оточенні, сформовані гігієнічні навички, відсутність шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, позитивний настрій, духовність).

Отже, здоровий спосіб життя – це вміння людини зберігати (поводитися так, щоб не шкодити своєму здоров’ю), розвивати (працювати над своїм розвитком), відновлювати (правильно поводитись, коли захворів, отримав травми) своє здоров’я.

**Порада учням**

«Цінуй своє та оточуючих здоров’я і життя, виконуй ці прості правила – завжди будеш здоровою та щасливою дитиною».

**Домашнє завдання:** опрацювати матерiал конспекту.