

ЗДОРОВ'Я І СПОСІБ ЖИТТЯ

§ 1. ЦІЛІСНІСТЬ ЗДОРОВ'Я

Дізнаєшся про взаємозв'язок і взаємовплив складових здоров'я; чинники впливу на здоров'я; необхідність додержуватися правил здорового способу життя

1 Пригадай

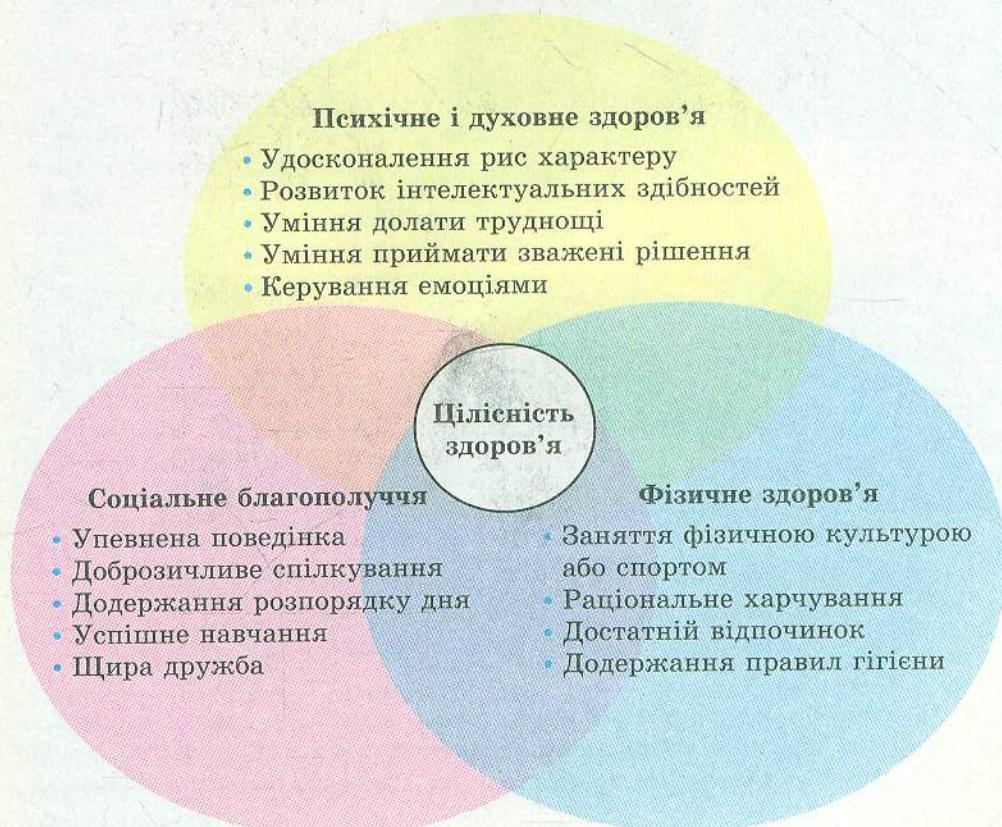
Що таке здоров'я і благополуччя?

Назви ознаки гармонійного розвитку підлітка.

Цілісність здоров'я

Бути здоровим хоче кожний. Але не всі розуміють, що цього треба вчитися так само, як читання, лічби, ходьби. Розвивати і удосконалювати корисні життєві навички доведеться впродовж усього життя.

Щоб бути здоровим та розвиватися гармонійно, не забувай, що здоров'я цілісне. Отож маєш не тільки виконувати фізичні вправи й займатися спортом. Так само важливо розвивати інтелектуальні та творчі здібності, мислення, уяву, силу волі, удосконалювати риси характеру. Психічне і духовне, фізичне здоров'я та соціальне благополуччя взаємопов'язані.



Чинники, що впливають на здоров'я

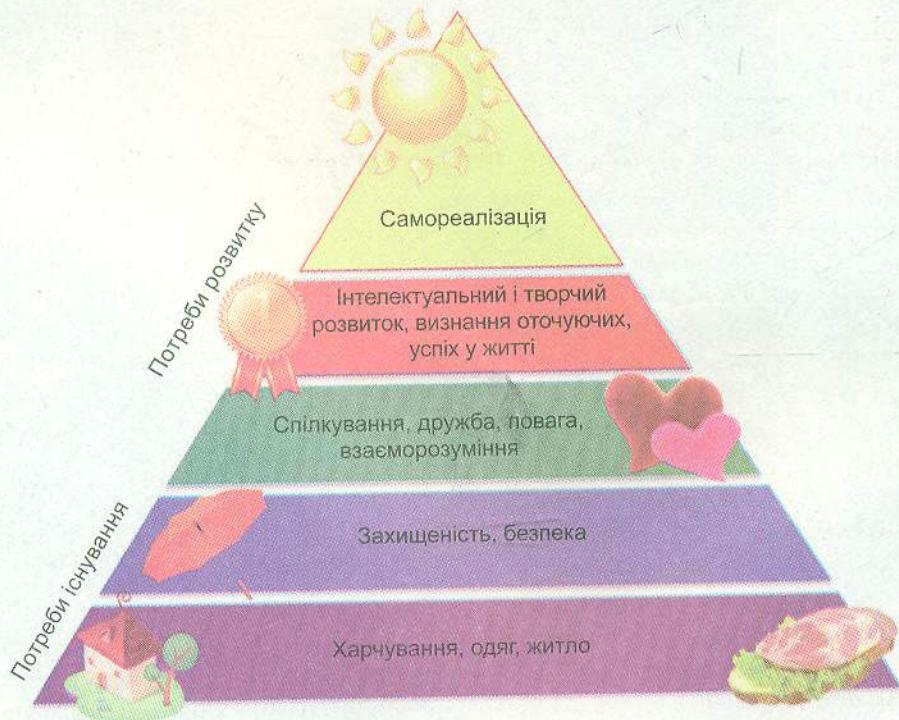
Здоров'я залежить від багатьох чинників.



Деякі з обставин людина не може змінити. Однак обрати спосіб життя, набувати вмінь і навичок, що сприяють здоров'ю, може кожен. Проаналізувавши діаграму, бачиш, що саме спосіб життя найбільше впливає на здоров'я.

Здоров'я людини певною мірою залежить від задоволення її потреб.

Потреби людини



Якщо потреби існування не задоволено, людина не здатна думати про інші потреби. Так само, якщо не задоволено потреби в спілкуванні, дружбі, повазі, людина відчуватиме занепокоєння, тривогу, постійне нервове напруження.

Формування та переваги здорового способу життя

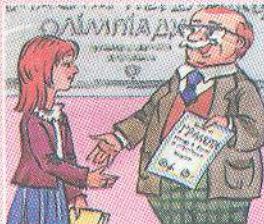
Здоровий спосіб життя — це спосіб життя людини, який сприяє профілактиці хвороб і зміцненню здоров'я. Люди, які додержуються здорового способу життя, здатні реалізувати свої потреби й здібності, досягти обраної мети.

Основні правила здорового способу життя

- ❖ Харчуйся раціонально
- ❖ Загартовуйся
- ❖ Додержуйся правил гігієни
- ❖ Займайся фізичною культурою або спортом
- ❖ Достатньо відпочивай



- ❖ Учись успішно
- ❖ Читай багато книжок
- ❖ Розвивай інтелектуальні здібності, тренуй увагу й пам'ять
- ❖ Спілкуйся толерантно й доброзичливо
- ❖ Набувай корисних звичок
- ❖ Додержуйся розпорядку дня



- ❖ Керуй емоціями
- ❖ Оптимістично дивись на життя
- ❖ Наполегливо долай труднощі
- ❖ Розвивай силу волі
- ❖ Вір у себе



Вибір здорового способу життя має стати свідомим. Ніхто не заперечує корисність активного руху й загартування. Однак не всі додержуються цих правил. Багато людей знають, що курити шкідливо. Проте не позбуваються шкідливої звички. Майже всі розуміють негативний вплив перевтоми на здоров'я. Але засиджуються за комп'ютером або перед телевізором до пізнього вечора. Важливо усвідомити: щоб досягти успіху, потрібно не тільки добре читися та відвідувати спортивні секції, а й вести здоровий спосіб життя.

Переваги здорового способу життя

- ❖ Підтримується нормальна маса тіла
- ❖ Тренуються м'язи
- ❖ Покращується кровообіг
- ❖ Зміцнюється імунітет
- ❖ Покращується пам'ять, увага
- ❖ Набуваються корисні звички
- ❖ Забезпечується гармонійний розвиток
- ❖ Підвищується швидкість реакції
- ❖ Поліпшується зовнішній вигляд
- ❖ Покращується настрій
- ❖ Зберігається працездатність
- ❖ Підвищується самооцінка
- ❖ Формується впевненість у собі

Здоровий спосіб життя можна обрати в будь-якому віці. Проте якщо додержуватимешся його правил з дитинства, досягнеш найкращого результату.



Висновок

Пам'ятай, що здоров'я людини цілісне. Психічне і духовне, фізичне здоров'я та соціальне благополуччя взаємопов'язані. На здоров'я впливає багато чинників, але значною мірою здоров'я залежить від способу життя людини. Додержання правил здорового способу життя — найкращий шлях до зміцнення здоров'я та досягнення успіху в житті.



Завдання

1. Які чинники впливають на здоров'я?
2. Що таке здоровий спосіб життя?
3. Назви правила здорового способу життя.
4. Які з правил здорового способу життя для тебе найважливіші?
5. Які переваги здорового способу життя?
6. Поясни, чому, на твою думку, здоров'я цілісне.
7. Змоделюй взаємозв'язки між складовими здорового способу життя.
8. Поясни вплив способу життя на здоров'я. Аргументуй свою думку.
9. Що порадиш однолітку, який вирішив додержуватися здорового способу життя? Із чого, на твою думку, слід починати?
10. Поясни прислів'я «У здоровому тілі — здоровий дух».



Проект

«Обираю здоровий спосіб життя». Під час виконання користуйся запропонованим або власним планом. Скористайся порадами, розміщеними на форзаці 1.

1. Визнач, чи додержуєшся правил здорового способу життя.
2. Чи стане твій нинішній спосіб життя запорукою здоров'я?
3. Яким має бути твій спосіб життя, коли подорослішаєш?
4. Яких правил здорового способу життя не додержуєшся?
5. Що треба робити, як діяти, щоб додержуватися цих правил?

Оформи проект за своїм уподобанням. Виконуй проект у зручний для тебе час. Результат презентуй у класі. Підготуй презентацію на 2–3 хвилини.

Підготуй інформацію на тему «Народні традиції щодо збереження здоров'я».