

Тема: Здоровье и здоровый образ жизни.

**Изучаемые вопросы:**

1. Общие понятия о здоровье.
2. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.

**Контрольные вопросы и задания:**

1. Критерии определения здоровья человека.
2. От чего зависит индивидуальное здоровье, назовите 4 фактора.
3. Что называют здоровым образом жизни?
4. Дать определение: физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье.
5. Основные способы ведения здорового образа жизни.
6. Влияние окружающей среды на здоровье человека.

Учебник:

Безопасность жизнедеятельности, Э.А. Арустамов, Н.В. Косолапова, Н.П. Прокопенко, Г.В. Гуськов, 4 изд., 2006 г. стр. 157 – 158.