

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.