

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.

Литература:

Учебник БЖ, 4 изд., 2004г., стр. 152 – 159.
Сайт обж.рф Учебные материалы.