**Тема:** Общие понятия о здоровье как основной ценности человека.

**Цель:**формировать у учащихся цельное представление о здоровье человека как об индивидуальной и общественной ценности.

**Задачи:**

- обратить   внимание на основные показатели, которые характеризуют уровень здоровья, привести их к пониманию, что   здоровье человека неотделимо от его образа жизнедеятельности;

 - обсудить проблему укрепления здоровья людей и продления их активной жизнедеятельности;

 -сформировать у учащихся убеждение в необходимости сохранения здоровья.

**Изучаемые вопросы:**

1. Здоровье человека и основные показатели, характеризующие его уровень.
2. Определение здоровья и его объективные, субъективные показатели
3. Здоровье человека как индивидуальная  и общественная ценность.

**I. Актуализация урока.**Здравствуйте! Нам сегодня предстоит ответить на этот важный вопрос. Для этого Вы разделитесь в две группы.

А)  **Вводная беседа**. Сейчас, вы напишете жизненные ценности, которые, по Вашему мнению, являются важными  на сегодняшний день и расположить их в убывающем порядке.

Цель анкетирования: выявить приоритет жизненных ценностей у обучающихся.

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Жизненные ценности** |
|  | **Семья** |
|  | **Деньги** |
|  | **Престижное образование** |
|  | **Карьера** |
|  | **Спорт** |
|  | **Недвижимость** |
|  | **Здоровье** |
|  | **Высокооплачиваемая работа** |
|  | **Образование** |
|  | **Престижная работа** |

**Опрос учащихся:**

Какие жизненные ценности выбрали, и в какой последовательности расположили?

***Беседа с учащимися.***

**Вопрос к учащимся:** что нужно из жизненных ценностей поставить на первое место?

Мы  составим модель здоровья, в центре тетради нарисуйте фигуру, как вы это представляете.  В  центре фигуры, напишите, здоровье.  В конце урока Вам предстоит защита Ваших рисунков-записей.

 **Объяснение понятия «здоровье».** В настоящее время существует целый ряд определений  здоровья. Назовите, какого человека вы считаете  здоровым? Ответы  записывайте в тетрадях.

**Учитель**. В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов. Запишем этот ответ.

**Как вы понимаете смысл физическое здоровье**? Ответы учащихся: это функционирование организма, здоровье всех его систем, физическая активность, режим дня и отдыха, рациональное питание, закаливание и т.д.

**Учитель**. **Социальное** – осознание себя личностью мужского или женского пола, взаимодействие с окружающими, понимание и развитие навыков, помогающих в общении с людьми, профилактика социально значимых заболеваний. На базе физического здоровья формируется социальное здоровье.

**Как Вы объясните психологическое здоровье человека?** Ответы учащихся: Это- умение определять свое место в окружающем мире, понимание своих чувств и умение выражать их, умение прогнозировать различные ситуации становление и развитие личности старшеклассников, их самоопределение и самореализация. На базе физического и социального здоровья формируется психологическое здоровье человека.

**Учитель:** Здоровье человека и здоровый образ жизни неотделимы друг от друга. Опрос населения выявил компоненты ЗОЖ, назовите основные компоненты (части, элементы) ЗОЖ. (Ответы записывайте в тетрадях).

* Рациональное питание
* Оптимальный режим труда и отдыха
* Двигательная активность
* Нервно-психическая уравновешенность
* Отсутствие вредных привычек

\* Личная гигиена, безопасное поведение, закаливание, грамотное экологическое поведение, сексуальное воспитание.

**Практическое упражнение.**

**Цель***:* дать возможность учащимся поразмыслить над жизненными целями и необходимостью вести здоровый образ жизни.

* 14-15  лет жизненная цель?
* 26-27 лет жизненная цель?
* 50-55 лет жизненная цель?

**Вопрос к учащимся***:* что будет с человеком, если он на определенном жизненном отрезке (например, в 23-24 года), пристрастился к алкоголю или наркотикам. Каковы будут дальнейшие жизненные последствия,  уже наверно представляете.

**Учитель:** А зачем  же мы сегодня так много  говорим о здоровье? Ведь здоровье каждого человека – это его личное дело. (от здоровья каждого  отдельного человека  зависит здоровье страны, здоровье нации)

 ***Обсуждение предлагаемой ситуации.***

**Вопрос к учащимся***:* Значит, по каким критериям (показателям)  можно определить здоровье нации. (Учащиеся делают соответствующие записи).

* наличие необходимого количества спортивных площадок, бассейнов, спортивных залов;
* спортивные праздники;
* воскресный и вечерний отдых связан со спортивными увлечениями;
* большое количество традиций в обществе по здоровому образу жизни;
* продолжительность жизни населения.

**Обобщение знаний.**

**Учитель.** Медицина предлагает пути оздоровления, а человек их реализует. Следует учесть, что эффект этих мероприятий значительно повышается, если человек верит в их пользу. В более обобщенном виде выделяют три блока показателей, которые характеризуют уровень здоровья: ***объективные показатели*** (температура тела, кровяное давление, частота пульса, процент содержания гемоглобина и лейкоцитов в крови, содержание сахара и многое другое); Учащиеся делают соответствующие записи в пирамиде

**Учитель*. Бывают субъективные показатели.****Например: ученик пришел в школу, но он не здоров, хотя нет температуры или не болит голова. Какие еще показатели здоровья вы можете добавить?* (самочувствие, настроение, аппетит, сон и др.)

  Так же хочу отметить **«количество здоровья»,** которое измеряется предельными возможностями организма переносить внешние нагрузки (физические, умственный голод, холод, стресс и др.) без изменения состояния, т.е. без остаточных последствий. (Учащиеся делают соответствующие записи в тетрадях).

**III. Закрепление изученного материала.**

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Здоровье - бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом.

 В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек ежегодно. Причиной этому является то, что более чем у 80% населения слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала, как часы, её надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа! Как же зарядить свой иммунитет? Ответ прост - вести здоровый образ жизни.

**3.Влияние двигательной активности и закаливания организма на здоровье человека.**

Двигательная активность — это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни.

Общеизвестно, что в процессе эволюции человека изменения функций организма коснулись в большей или меньшей степени всех систем человека. Наиболее значительные изменения претерпели психика человека и процессы ее воздействия на регуляторы жизненных функций организма. Научно-технический прогресс в процессе эволюции человека постоянно увеличивал объем необходимой информации, т.е. нагрузку на разум, в то же время обязательная физическая нагрузка уменьшалась. Это привело к нарушению системы равновесия, которая сложилась в человеческом организме свыше миллиона лет назад.

Человеческое тело в течение тысячелетий выработало способность встречать внешний раздражитель (угрозу) мобилизацией физических резервов. В настоящее время сила раздражителей постоянно возрастает, физические силы (мышцы) приводятся в готовность к действию, а реализовать их не представляется возможным. Большую часть физической нагрузки выполняют за человека механизмы. Мы как бы пребываем в ситуации постоянной готовности к действию, которое нам не позволено выполнить, и тело, в конце концов, начинает испытывать негативные последствия такого состояния.

Самое благоприятное время подростковый возраст, когда еще нет больших жизненных проблем, и для воспитания в себе необходимых физических качеств практически нет объективных препятствий. Нужны только желание и упорство в достижении поставленной цели.

Физическая культура всегда занимала ведущее место в подготовке человека к активной плодотворной жизнедеятельности. Она успешно может решить проблему нарушенного равновесия между силой эмоциональных раздражителей и реализацией физических потребностей тела. Это верный путь к укреплению духовного и физического здоровья.

Физическая культура оказывает важное воздействие на умение человека приспосабливаться к внезапным и сильным функциональным колебаниям. Всего у человека 600 мускулов, и этот мощный двигательный аппарат требует постоянной тренировки и упражнений. Мышечные движения создают громадный поток нервных импульсов, направляющихся в мозг, поддерживают нормальный тонус нервных центров, заряжают их энергией, снимают эмоциональную перегрузку. Кроме того, люди, постоянно занимающиеся физической культурой, внешне выглядят более привлекательными. Занятия физической культурой — лучшая мера профилактики употребления алкоголя, курения и наркомании.

Тренированность придает человеку уверенность в себе. Люди, постоянно занимающиеся физической культурой, меньше подвержены стрессу, они лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетенностью, гневом и страхом. Они не только способны легче расслабиться, но и умеют снять эмоциональное напряжение с помощью определенных упражнений. Физически тренированные люди лучше сопротивляются болезням, им легче вовремя засыпать, сон у них крепче, им требуется меньше времени, чтобы выспаться. Некоторые физиологи считают, что каждый час физической активности продлевает жизнь человека на два-три часа.

Обобщая все сказанное, можно сделать вывод, что каждый человек для обеспечения хорошего уровня здоровья должен иметь тренированное, гибкое тело, способное обеспечить реальные замыслы по работе в процессе жизнедеятельности.

человеку необходимы определенные скоростные качества. Они характеризуют его способность передвигаться с максимальной скоростью, выполнять различные прыжки, связанные с перемещением тела, вести единоборство, участвовать в спортивных играх. Основными средствами развития скоростных качеств являются упражнения, требующие быстрых двигательных реакций, высокой скорости и частоты выполнения движений. Это бег на короткие дистанции, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту и др.

Силовые качества человека характеризуют его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Средствами развития силы мышц являются различные силовые упражнения, в которые входят упражнения с внешним сопротивлением и упражнения с преодолением массы собственного тела.

Упражнения с внешним сопротивлением могут включать упражнения с тяжестями, упражнения с партнером, упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, различных эспандеров и т.п.), упражнения с преодолением сопротивления внешней среды (бег в гору, бег по песку, снегу, воде и т.п.). Упражнения с преодолением массы собственного тела могут включать гимнастические упражнения (подъем переворотом, подтягивание на перекладине, отжимание на руках в упоре лежа и на брусьях, лазание по канату и др.), легкоатлетические прыжковые упражнения, упражнения в преодолении препятствий на специальных тренировочных полосах.

Важнейшим физическим качеством человека, которое необходимо ему в повседневной жизни, профессиональной деятельности и при занятиях спортом, является*выносливость*. Выносливость определяется, как способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения жизнедеятельности нагрузку и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы.

Выносливость проявляется в двух формах: в продолжительности работы в заданном режиме до появления первых признаков утомления и в скорости снижения работоспособности. Различают два вида выносливости: специальную и общую.

Специальная выносливость — это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида профессиональной деятельности. Общая выносливость является основой высокой физической работоспособности, необходимой для успешной профессиональной деятельности.

Для развития физической выносливости применяются различные методы физической тренировки. Варьируя различными видами физических упражнений (ходьба, бег, лыжи, плавание и др.), их продолжительностью и интенсивностью, можно менять физиологическую направленность выполняемой работы.

Одним из немаловажных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющим пределы движения звеньев тела, является гибкость. Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок.

Немаловажное значение для сохранения и укрепления здоровья имеет закаливание организма. Закаливание в сочетании с двигательной активностью является одним из эффективных средств укрепления здоровья.

Закаливание — это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (например, низкой или высокой температуры) путем систематического воздействия на организм этих факторов.

Современные жилища, одежда, транспорт и т. п. уменьшают воздействие на организм человека атмосферных влияний, таких, как температура, влажность, солнечные лучи. Уменьшение таких влияний на наш организм снижает его устойчивость к факторам окружающей среды. Легче переносит мороз и жару тот человек, который с малых лет закаливал свой организм, приучал его к колебаниям температуры. Следовательно, закаливание это комплекс приемов, которые систематически используют для тренировки устойчивости организма к температурным колебаниям окружающей среды. Закаливание - мощное оздоровительное средство. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие голы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. В 2-4 раза снижают их число закаливающие процедуры, а в отдельных случаях помогают вовсе избавиться от простуд. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Основными условиями, которые нужно выполнять при закаливании организма являются систематическое использование закаливающих процедур и постепенное наращивание силы воздействия. Надо помнить, что через 2-3 месяца после прекращения закаливания достигнутый ранее уровень устойчивости организма начинает снижаться.

Наиболее распространенной формой закаливания является использование свежего прохладного воздуха. Для этого в теплое время года хороши длительные прогулки, туристические походы, сон в помещении с открытым окном.

Дома полезно ходить по полу босиком, причем в первый раз в течение! минуты, затем каждую неделю увеличивать продолжительность на 1 минуту. В холодное время года прогулки пешком хорошо дополнять ходьбой на лыжах, бегом на коньках, медленным закаливающим бегом в облегченной одежде. Повышению устойчивости к низким температурам способствует также занятие утренней гимнастикой на открытом воздухе или в тщательно проветриваемом помещении.

Более сильный закаливающий фактор-вода. Кроме температурного, вода оказывает механическое воздействие на кожу, что является своеобразным массажем, улучшающем кровоснабжение.

Закаливание можно проводить в виде обтирания или обливания водой. Начинают закаливание водой при температуре ее не ниже 33-35 градусов и дальше через каждые 6-7 дней воду охлаждают на один градус. Если со стороны организма не возникает никаких изменений, температуру воды можно довести до температуры водопроводной (10-12 градусов).

Большим закаливающим действием обладают купания в открытых водоемах. При этом раздражение водой сочетается с воздействием воздуха. При купании согреванию тела способствует усиленная работа мышц во время плавания. Вначале продолжительность купания оставляет 4-5 минут, постепенно ее увеличивают до 15-20 минут. Во время слишком долгого купания или купания в очень холодной воде усиленный обмен веществ не может восполнить потерю тепла и организм переохлаждается. В результате вместо закаливания человек наносит вред своему здоровью.

Одним из закаливающих факторов является солнечное облучение. Оно вызывает расширение сосудов, усиливает деятельность кроветворных органов, способствует образованию в организме витамина D. Это особенно важно для предупреждения у детей рахита.

Продолжительность пребывания на солнце вначале не должна превышать 5 минут. Постепенно ее увеличивают до 40-50 минут, но не более. При этом надо помнить, что неумеренное пребывание на солнце может привести к перегреванию организма, солнечному удару, ожогам.

Таковы основные слагаемые здоровья. Помните: здоровый образ жизни позволяет в значительной мере раскрыть те ценные качества личности, которые столь необходимы в условиях современного динамического развития. Это, прежде всего высокая умственная и физическая работоспособность, социальная активность, творческое долголетие. Сознательное и ответственное отношение к здоровью как к общественному достоянию должно стать нормой жизни и поведения всех людей. Повсеместное утверждение здорового образа жизни - дело общегосударственной значимости, всенародное, и в то же время оно касается каждого из нас.

**4. Правила личной гигиены и здоровья**

человека.

Гигиена — это область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики различных заболеваний, обеспечения оптимальных условий существования, сохранения здоровья и продления жизни. Она относится к наиболее древним отраслям медицинских знаний.

Для изучения санитарного состояния окружающей среды и ее влияния на организм человека гигиена использует физические, химические, физиологические, токсикологические и другие методы. Она включает в себя ряд самостоятельных разделов: коммунальная гигиена, гигиена труда, гигиена детей и подростков, гигиена питания, радиационная гигиена и др.

Личная гигиена — это совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. Она включает в себя ряд общих гигиенических правил для людей любого возраста:

* правильное чередование умственного и физического труда;
* занятия физической культурой и закаливанием;
* рациональное питание;
* чередование труда и активного отдыха;
* полноценный сон.

К личной гигиене относятся также требования по уходу за кожей, зубами, волосами, по содержанию одежды, обуви и жилища.

Следует особо подчеркнуть значение соблюдения правил личной гигиены в системе здорового образа жизни. В этом плане важное значение имеют основные требования по уходу за кожей, зубами и волосами.

Кожа — внешний покров тела человека. Площадь поверхности кожи взрослого человека составляет 1,5—2 м . Одной из основных функций кожи является защитная функция. Так, упругая жировая подстилка кожи и ее эластичность предохраняют от растяжения, давления и ушибов внутренние органы и мышцы. Роговой слой кожи защищает ее более глубокие слои от высыхания. Кроме того, он устойчив к различным химическим веществам. Пигмент меланин предохраняет кожу от ультрафиолетового излучения. Кожа защищает организм человека от проникновения микроорганизмов, возбудителей инфекций.

Важной защитной функцией кожи является ее участие в терморегуляции (поддержания нормальной температуры тела). 80% всей теплоотдачи организма осуществляется кожей.

Кожа участвует в регуляции обмена веществ в организме, особенно водного, минерального, углеводного и белкового, принимает участие в иммунных реакциях организма, поэтому уход за ней является одним из основных компонентов личной гигиены человека.

Сохранение кожи в здоровом состоянии требует постоянной заботы о её чистоте и проведения процедур закаливания. Чистота кожи — это основное условие ее нормального состояния. В поверхностном слое кожи имеется большое число потовых желез и волосяных мешочков, в которых задерживаются пыль, грязь, бактерии. Кроме того, здесь постоянно скапливаются продукты обмена, выделяемые самой кожей (сало, пот, роговые чешуйки). Все это необходимо систематически смывать с поверхности кожи. Мыть кожу необходимо с учетом ее индивидуальных особенностей.

Так, при нормальной и жирной коже для мытья целесообразно использовать нейтральное туалетное мыло, а при сухой — косметическое, глицериновое и др. Пот, чешуйки, кожное сало наиболее хорошо удаляются с поверхности кожи при температуре воды 37—43° С. Ванны и душ в обычных условиях рекомендуется принимать не реже одного раза в неделю, а с учетом экологической обстановки, связанной с загрязнением воздуха, ежедневно. Полезно также ежедневное обливание холодной водой утром и вечером без намыливания, которое помимо гигиенического эффекта оказывает закаливающее, тонизирующее влияние на кожу. Неплохо приучить себя любое мытье тела заканчивать холодным обливанием или душем.

Кожу лица и шеи необходимо умывать утром и вечером. Сухую кожу, чувствительную к атмосферным влияниям (ветер, мороз и др.), не рекомендуется часто мыть с мылом. После умывания или приема водных процедур на кожу лица можно нанести питательный крем. О правильности ухода за кожей лица свидетельствуют ее свежесть и здоровая окраска.

Кожу рук необходимо мыть с мылом, водой комнатной температуры, так как очень холодная вода сушит кожу, а горячая — сильно обезжиривает. Кожу ног желательно мыть ежедневно вечером, после рабочего дня. При этом после мытья полезно пользоваться специальными кремами для ухода за кожей ног, которые помимо питательного эффекта предотвращают образование трещин на подошвах, способствуют профилактике грибковых заболеваний кожи.

Благоприятное влияние на состояние кожи оказывают воздушные ванны, купания в открытых водоемах и др.

В личной гигиене большое значение имеет здоровое состояние зубов, десен, слизистой оболочки полости рта. Это важно для нормального процесса питания, для профилактики желудочно-кишечных заболеваний. Основная функция зубов — измельчение, пережевывание пищи.

Хорошо пережеванная и пропитанная слюной пища способствует нормальной работе органов пищеварения. Уход за полостью рта — это, прежде всего сохранение в здоровом состоянии зубов. При недостаточном уходе за полостью рта могут развиваться болезни зубов. Наиболее распространенным заболеванием зубов является кариес. Основной причиной его возникновения считают разрушающее действие микроорганизмов зубного налета на твердые ткани зубов.

Одной из мер профилактики кариеса считается регулярная чистка зубов. Зубы необходимо чистить после завтрака и особенно тщательно (не менее 3 мин) после ужина. Для чистки зубов рекомендуют пользоваться щеткой с искусственной щетиной. Кроме того, в промежутке между едой и перед сном (после чистки зубов) следует избегать употребления сладостей и мучных блюд. Для профилактики состояния зубов рекомендуется не менее двух раз в году обращаться к зубному врачу.

Личная гигиена включает в себя и уход за волосами. Волосы — роговые нитевидные производные кожи, образующие волосяной покров — защищают тело (голову) от механических повреждений и потери тепла. На продолжительность жизни, интенсивность роста и свойства волос оказывают влияние уход за ними, а также мероприятия по укреплению организма (нормальный сон, рациональное питание, занятия физической культурой, закаливание).

Прежде всего, волосы необходимо содержать в чистоте. Жирные волосы рекомендуют мыть один раз в неделю, сухие и нормальные — один раз в 10—14 дней. Для мытья волос лучше использовать мягкую воду (лишенную солей кальция, магния, железа), а также дождевую. Сухие волосы рекомендуется мыть специальным шампунем, а жирные — безмыльным шампунем. Кроме того, для сохранения волос рекомендуется за 2—3 ч до мытья (жирных волос) втереть в кожу головы сок алоэ, моркови или лука. Для ополаскивания жирных волос рекомендуется использовать настой из корней лопуха.

Сухие волосы рекомендуют ополаскивать подкисленной водой, содержащей сок лимона.

Для расчесывания волос рекомендуется использовать щетку с натуральной щетиной, при усиленном выпадении волос — редкий гребень.

Стрижка волос также является необходимым условием ухода за волосами. Мужчинам рекомендуется стричь волосы один раз в 3—4 недели, женщинам — по мере необходимости.

Содержание белья и одежды в чистоте является одним из важнейших условий личной гигиены. Одежда должна быть легкой, удобной, не стеснять движений и не нарушать кровообращение и дыхание. Смену нательного белья рекомендуется проводить: в прохладное время — не реже одного раза в неделю, летом — два раза в неделю.

Обувь также должна соответствовать установленным гигиеническим требованиям. Она не должна стеснять ногу, препятствовать естественному движению стопы. Следует всегда носить обувь, соответствующую сезону и климатическим условиям региона проживания.

Они уменьшают чувство усталости, повышают физическую и умственную работоспособность (особенно при утомлении).

Временно снижают потребность во сне (средства, взбадривающие утомленный организм, получили название "допинг" от английского to dope - давать наркотики).

Заключение

Итак, можно сделать следующие выводы:

* Здоровье — нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.
* Здоровье во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек. Это, конечно, необходимое, но вовсе не достаточное условие. Главное в здоровом образе жизни — это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Таким образом, понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т.д. Следовательно, для творения здоровья необходимо как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составляющие здоровья (физическую, психическую, социальную и духовную), овладение оздоровительными, общеукрепляющими, природосообразными методами и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни.

      • Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностной ориентации студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как личностно значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием.