**Дата: 06.04.2020**

**Предмет: біологія і екологія**

**Тема : «Науки, що вивчають здоров’я людини. Принципи здорового способу життя»**

***Інструкція***

1. Ознайомитися з теоретичним матеріалом в підручнику В.І. Соболь «Біологія і екологія» 11 клас: <https://pidruchnyk.com.ua/1244-biologi-11-klas-sobol.html> §20.
2. Записати конспект до зошита.
3. Дати відповідь на 9-10 запитання в кінці параграфу ст.75.

Теоретичний матеріал

Здоровий спосіб життя у медико-біологічному сенсі - це такий стиль життя, за якого спостерігаються оптимальний рівень життєдіяльності організму, підвищення адаптивного потенціалу і резервних можливостей організму, зберігається активність організму до самої старості. Найважливішими складниками здорового способу життя є раціональне харчування, рухова активність, особиста гігієна, режим праці й відпочинку, загартовування, відмова від шкідливих звичок, культура здоров'я.

Раціональне харчування є основоположним складником здорового способу життя. Це фізіологічно повноцінне харчування людини із урахуванням її віку, статі, стану, виду діяльності. Завдяки принципам збалансованості, різноманітності, ритмічності, індивідуальності кожна людина отримує усі необхідні речовини, що виконують харчову, енергетичну, регуляторну, захисну та інформативну функції.

Рухова активність людини визначається станом м'язової системи і є основною умовою життєдіяльності організму. «Життя вимагає руху», - стверджував Арістотель. М'язові рухи впливають на фізіологічну діяльність усіх інших систем, зміцнюють імунітет, сприяють психічній діяльності, забезпечують соціальну активність.

|  |
| --- |
| **Складники здорового способу життя** |
| 1. Раціональне харчування |
| 2. Рухова активність |
| 3. Особиста гігієна |
| 4. Розумне чергування праці й відпочинку |
| 5. Загартовування |
| 6. Відмова від шкідливих звичок |
| 7. Культура здоров'я |

Особиста гігієна передбачає догляд за тілом, гігієну одягу та взуття, що сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню обміну речовин, кровообігу, травлення, дихання, розвитку фізичних і розумових здібностей людини.

Розумне чергування праці та відпочинку - важливий компонент здорового способу життя. Сприяння ритмічному перебігу фізіологічних процесів - це основний принцип цієї складової. Біоритми окремих органів і систем взаємодіють між собою й утворюють упорядковану систему ритмів, що сприяють оптимальній діяльності організму.



**Іл. 42. Водні процедури - один із чинників загартовування**

Загартовування - це передусім уміле вдосконалення фізіологічних механізмів захисту й адаптації організму. Перебування на свіжому повітрі, водні процедури та сонячні ванни дають змогу використовувати приховані можливості організму, мобілізувати в потрібний момент захисні сили, запобігти впливові небезпечних і шкідливих чинників середовища (іл. 42). Під час загартовування слід дотримуватись таких принципів, як систематичність використання всіх процедур, поступовість збільшення їхньої подразнювальної дії, послідовність їхнього проведення, відповідність стану здоров'я, комплексність дії природних чинників.

Відмова від шкідливих звичок, якими є зволікання (звична або навмисна затримка початку чи завершення завдання, незважаючи на негативні наслідки цього), надмірні витрати коштів, ігроманія, обкусування нігтів, надмірне витрачання часу на перегляд телевізійних передач, роботу з комп'ютером і гаджетами, постійне смоктання великого пальця та ін. Особливо шкідливими є наркоманія, зловживання алкоголем, токсикоманія та куріння. Кожна зі шкідливих звичок спричиняє залежність або поведінкові розлади людини, що можуть стати причиною захворювань.

Культура здоров'я включає знання (пізнавальний компонент), уміння й навички (практично дійовий компонент) та уявлення й переконання (ціннісно-емоційний компонент) людини з питань формування, збереження та зміцнення власного здоров'я і здоров'я оточуючих. Високий рівень культури здоров'я людини передбачає її гармонійне спілкування з природою й тими, хто її оточує. Серед найважливіших складових культури здоров'я виокремлюють культуру харчування, культуру рухової активності, статеву культуру. Варто пам'ятати, що організація здорового способу життя вимагає організованості й зусиль. Нова парадигма здоров'я чітко сформульована академіком М. М. Амосовим: «Щоб стати здоровим, потрібні власні зусилля, постійні й значні. Замінити їх чимось іншим неможливо».

*Отже, здоровий спосіб життя забезпечує формування, збереження і зміцнення фізичного, психологічного й соціального здоров'я, здатність до продовження роду і досягнення активного довголіття.*