Тема «Здоровье и здоровый образ жизни »

Задание: Изучить учебный материал по теме. Составить конспект по следующим пунктам:

1. Определение понятий «здоровье». «здоровый образ жизни»
2. Роль здорового образа жизни в укрепления и сохранении здоровья человека.
3. Краткая характеристика факторов, способствующих укреплению здоровья:

а) двигательная активность и занятия физической культурой,

б) психологическая уравновешенность и её значение для здоровья,

в) режим дня, труда и отдыха,

г ) рациональное питание и его значение для здоровья,

д) закаливание и его влияние на здоровье,

е) правила личной гигиены и здоровье человека.

1. Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя.
2. Курение и его влияние на здоровье человека. Пассивное курение и его влияние на здоровье.
3. Наркомания и токсикомания: влияние на здоровье и социальные последствия пристрастия к наркотикам.
4. Профилактика наркомании. табакокурения, алкоголизма среди подростков

**Форма текущего контроля выполнения учебного задания**

Предоставление преподавателю конспекта изученной темы на электронную почту, либо лично, либо посредством третьих лиц.

**Формы и методы контроля усвоения учебного материала**

Выполнение контрольной работы после завершения карантина