

**2012 рік оголошено Роком спорту та здорового способу життя.**

**Тому тема першого уроку присвячена зміцненню здоров'я та формуванню здорового способу життя.**



**Здоров'я оцінюють за найрізноманітнішими ознаками. Складові здорового способу життя містять різноманітні елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної. Зустрічаються різні тлумачення сутності поняття «здоров'я», ось декілька з них :**

- **Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад (ВООЗ);**
- **Здоров'я – нормальний психологічний стан і здатність людини оптимально задовольняти систему матеріальних і духовних потреб (В.П. Петленко);**
- **Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, що визначає його здатність до праці, гармонійний розвиток особи (М.С. Бєдний);**
- **Здоров'я – це достатня функціональна активність системи саногенетичних механізмів організму, що забезпечують його оптимальну життєдіяльність у конкретних умовах оточуючого середовища (С.М. Павленко);**
- **Здоров'я – це нормальний розвиток тіла, інтелекту, психіки індивідуума, що проявляється в адекватній емоціональній і моральній поведінці (Ю.Г. Антомонов);**
- **Здоров'я – це сума резервних потужностей основних функціональних**

*систем організму (М. Амосов);*

*- Здоров'я – це результат взаємодії соціально-економічних, медико-біологічних і демографічних чинників (М.С. Бєдний);*

*- Здоров'я – це взаємовідношення людини з оточуючим середовищем (Р. Дюбо);*

*- Здоров'я означає свободу діяльності людини. Хвороба – обмеження свободи (О.М. Ізуткін);*

*- Здоров'я – оптимальна стійкість до дії патогенних агентів, фізична, психічна і соціальна адаптивність до змінюваних умов життєдіяльності Г.Л. Апанасенко).*