



О.О. Єжова

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Навчальний посібник



Схвалено для використання в навчально-виховному процесі комісією з проблем виховання учнівської та студентської молоді науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України.
Протокол № 3 від 22 червня 2009 року

Рецензенти:

В.М. Оржеховська, доктор педагогічних наук, професор, зав. лабораторії превентивного виховання Інституту проблем виховання АПН України;
П.Г. Лузан, доктор педагогічних наук, професор, зав. кафедри педагогіки Національного університету біоресурсів і природокористування України;
І.О. Калиниченко, кандидат медичних наук, доцент, зав. кафедри спортивної медицини і валеології Сумського державного педагогічного університету ім. А.С.Макаренка;
Ю.М. Штика, директор Міжрегіонального центру професійно-технічної освіти інноваційних технологій м. Суми

Відповідальний за випуск:

М.С. Демчишин, начальник відділу виховної роботи Інституту інноваційних технологій і змісту освіти МОН України

Посібник створений відповідно до програми спецкурсу „Здоровий спосіб життя” в системі професійно-технічної освіти.

Розглянуто сучасні проблеми, що стосуються здоров'я людини та її способу життя. Зокрема, приділяється увага таким актуальним питанням, як ціннісне ставлення до здоров'я, вибір продуктів харчування, вплив слабоалкогольних напоїв на організм людини, використання в спілкуванні мобільного телефону, лихослів'я тощо.

Адресований учнівській молоді. Може бути корисний для викладачів, майстрів виробничого навчання, вихователів і батьків.

ЗМІСТ

Вступ	5
Розділ I. Психічне здоров'я людини	7
1.1. Ставлення до себе	8
1.2. Спосіб життя людини	16
1.3. Життєві цінності людини	22
1.4. Здоров'я як особистісна та суспільна цінність	24
1.5. Ціннісне ставлення до здоров'я	29
Розділ II. Фізичне здоров'я	33
2.1. Розвиток як головна властивість живих організмів	34
2.2. Фізичний розвиток	37
2.3. Обмін речовин – основа життєдіяльності організмів	41
2.4. Харчування	43
2.5. Рухова активність	51
2.6. Професії і фізичне здоров'я	55
2.7. Статевий розвиток	57
2.8. Основи репродуктивного здоров'я	60
2.9. Перше кохання	64
2.10. Особиста гігієна	67
Розділ III. Соціальне здоров'я	75
3.1. Світ навколо нас	76
3.2. Спілкування між людьми	77
3.3. Мобільний телефон	82
3.4. Лихослів'я	84
3.5. Шкідливі звички	87
3.6. І знову про паління	89
3.7. Пиво = алкоголь	94
3.8. Наркотики	98

3.9. Соціальні хвороби	101
3.10. Епідемія ВІЛ/СНІДу в Україні	104
3.11. Торгівля людьми	108
Відповіді на запитання рубрики „Завдання для самоконтролю” ...	111
Додатки	111
Корисні Інтернет-ресурси	111
Календар пам'ятних дат	12
Словник термінів	12