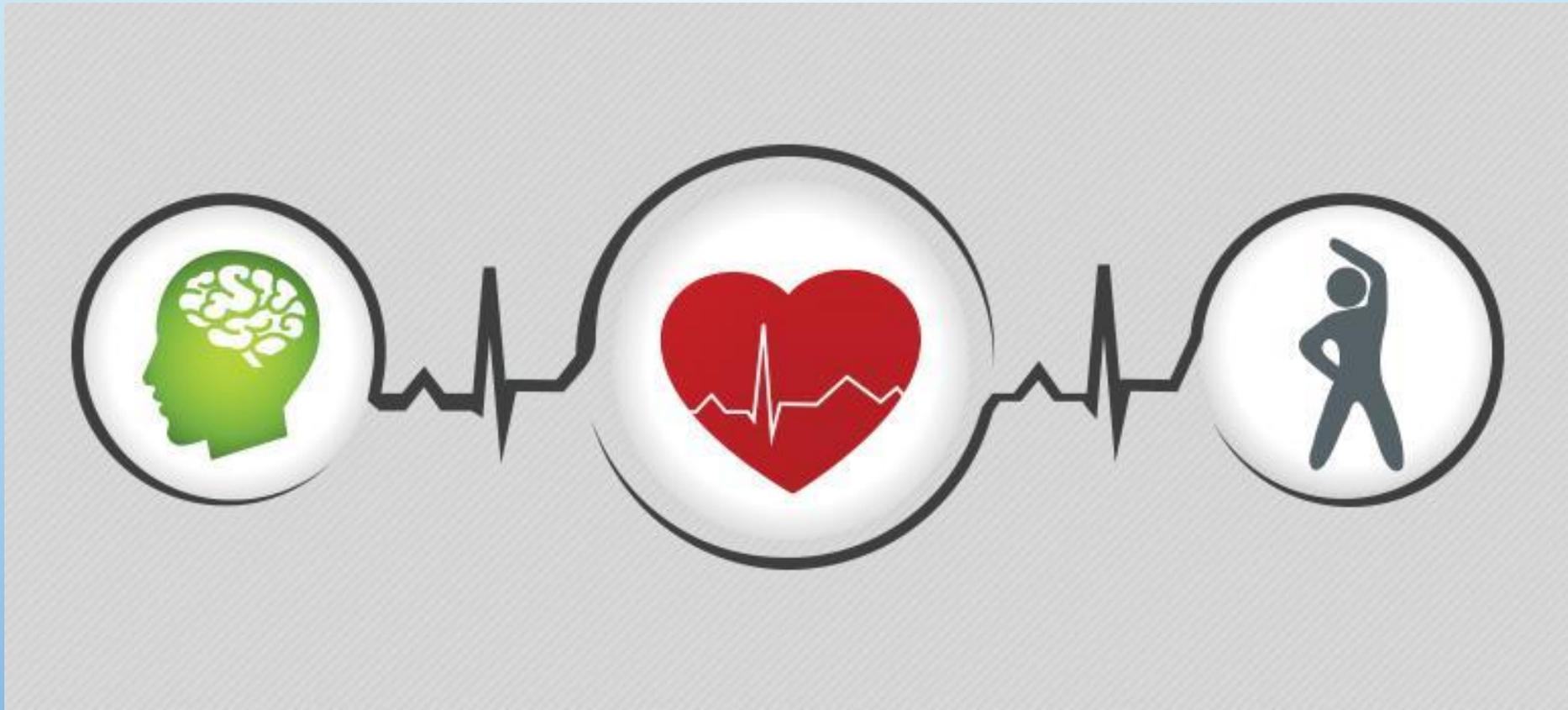


ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

*ПРЕЗЕНТАЦИЮ ВЫПОЛНИЛА
УЧЕНИЦА 8 «А» КЛАССА
ДЕРБУШ АРИНА*

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?





СЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК-ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ



Сфера влияния факторов	Факторы	
	Укрепляющие здоровье	Ухудшающие здоровье
Генетические (20%)	Здоровая наследственность. Отсутствие предпосылок возникновения заболеваний.	Наследственные заболевания и нарушения.
Состояние окружающей среды (20%)	Хорошие бытовые, климатические условия, экологически благоприятная среда обитания.	Вредные условия быта и производства, неблагоприятные климатические условия, нарушение экологической обстановки.
Медицинское обеспечение (7-8%)	Высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь.	Отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья, низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание.
Условия и образ жизни (52-53%)	Активный образ жизни, социальный и психологический комфорт, полноценное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек.	Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, миграционные процессы, социальный и психологический дискомфорт, неправильное питание, вредные привычки.

ПРАВИЛА ЗОЖ

- Думайте позитивно
- Старайтесь придерживаться пятиразового питания
- Ешьте больше овощей и фруктов
- Тренируйтесь каждый день
- Хорошо высыпайтесь
- Пейте достаточно воды



ГВИНЕТ ПЭЛТРОУ



Сайт: goop

КБЖУ



КБЖУ

