

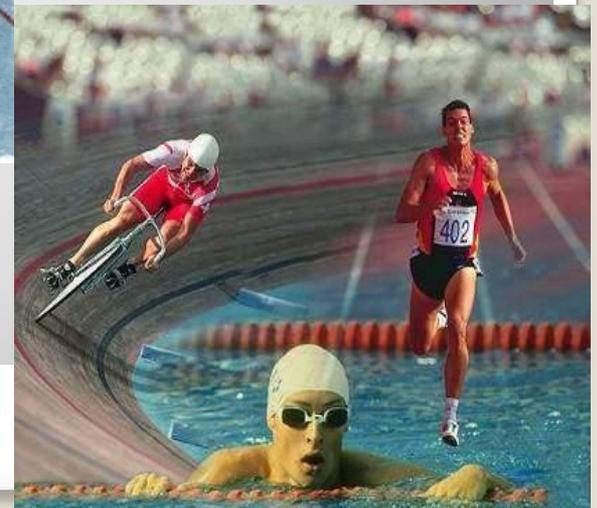
Здоровый образ жизни и его составляющие



**Единственная красота,
которую я знаю, - это
здоровье!**

Генрих Гейне

**Здоровье - это состояние полного
духовного, физического и социального
благополучия, а не только отсутствие
болезней и физических дефектов**



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ



Подготовила учитель ОБЖ
МБОУ «Крутовская ООШ» Копнина Л.Н.

Учебные вопросы

1. Понятие «здоровье»
2. Понятие «здоровый образ жизни»
3. Факторы здорового образа жизни
4. Составляющие здорового образа жизни
5. Значение здорового образа жизни

1. Наследственность (определяет предрасположенность человека к некоторым заболеваниям, предопределяет стиль поведения в жизни, склонности к тем или иным поступкам).

Степень влияния наследственности на здоровье составляет 20%

2. Влияние окружающей среды в местах проживания – 20%

3. Влияние медицинского обслуживания на здоровье человека – 10%

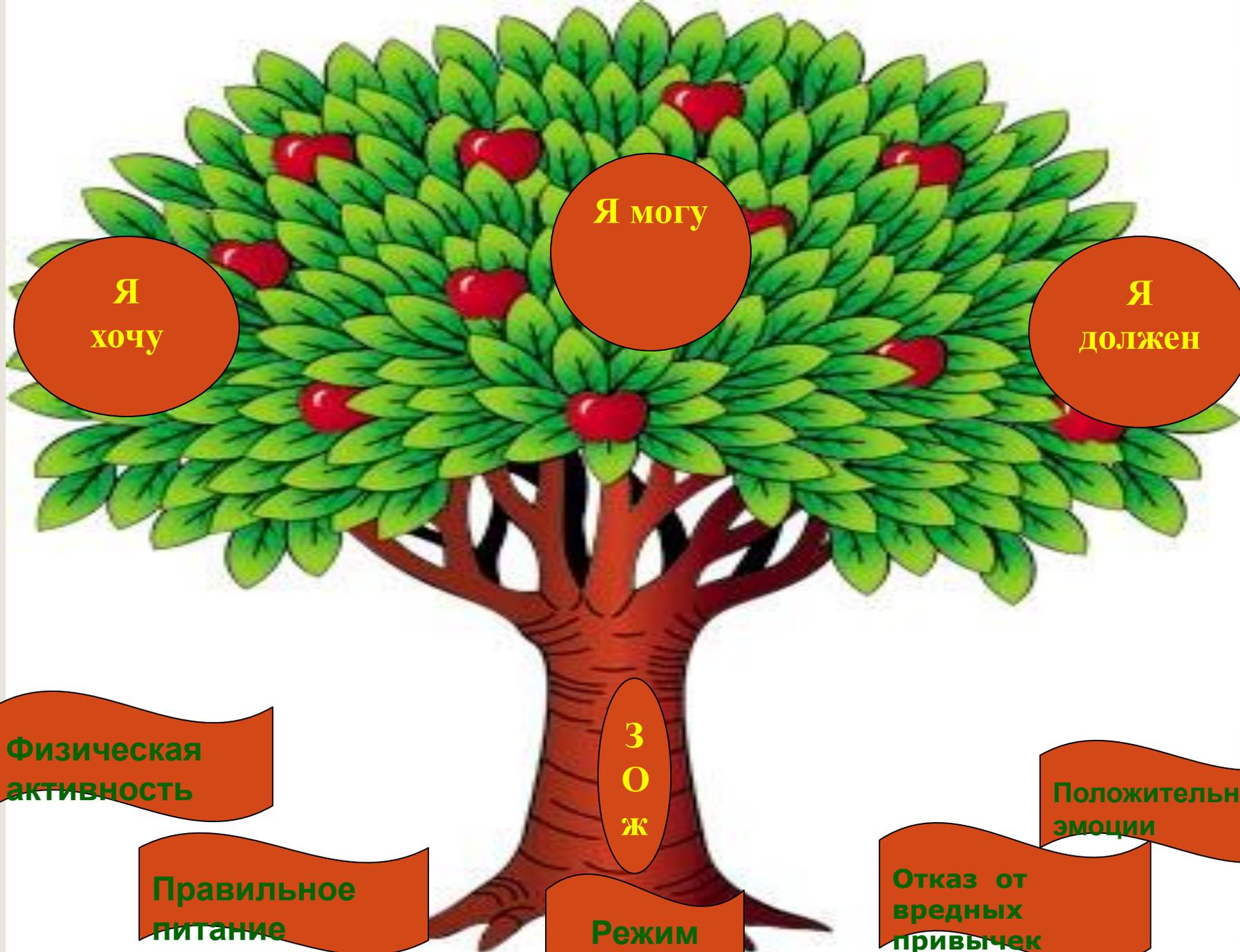
4. Влияние образа жизни человека на его здоровье – 50%

ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ



ЧТО СПОСОБСТВУЕТ СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ





**Я
хочу**

Я могу

**Я
должен**

**Физическая
активность**

**Правильное
питание**

**З
О
Ж**

**Режим
дня**

**Отказ от
вредных
привычек**

**Положительные
эмоции**

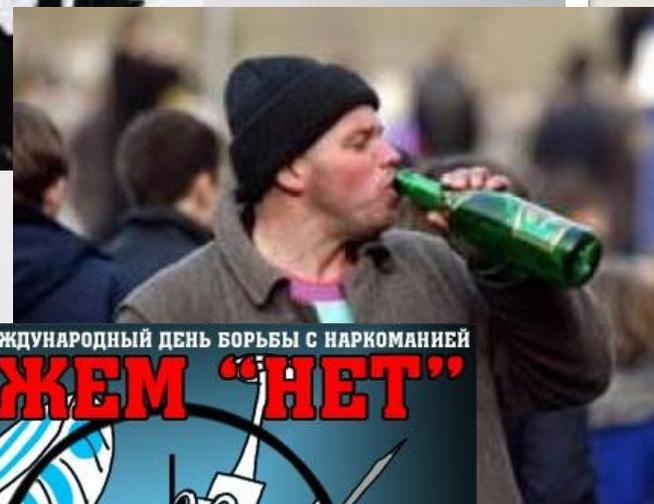
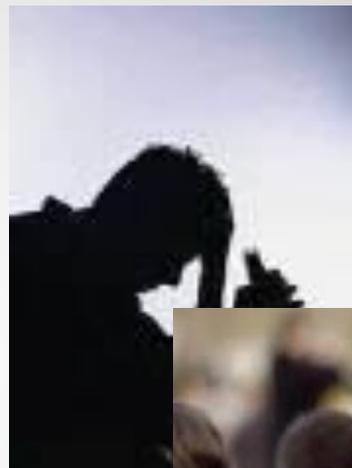
Здоровый человек!

● Здоровый человек живёт полноценной жизнью и приносит большую пользу обществу



Факторы неблагоприятно влияющие на состояние здоровья человека

- Эмоционально-психические нагрузки с резко пониженной физической активностью;
- Избыточное и несбалансированное питание;
- Сложная экологическая обстановка;
- Широкое распространение вредных привычек;
- Нерациональная организация быта



МОДЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКА

● ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

● *это функционирование организма, здоровье всех его систем, физическая активность, режим дня и отдыха, рациональное питание, закаливание и т. д.*

● СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

● *осознание себя личностью мужского или женского пола, взаимодействие с окружающими, понимание и развитие навыков, помогающих в общении с людьми, профилактика социально значимых заболеваний.*

● ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

● *человек, в отличие от животного мира, наделен творческим разумом*

ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РОДИТЕЛИ

ДРУЗЬЯ



ОБЩЕСТВО

- УМЕНИЕ ЖИТЬ
В СОЧЕТАНИИ

С СОБОЙ И
ОКРУЖАЮЩИМИ



ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ



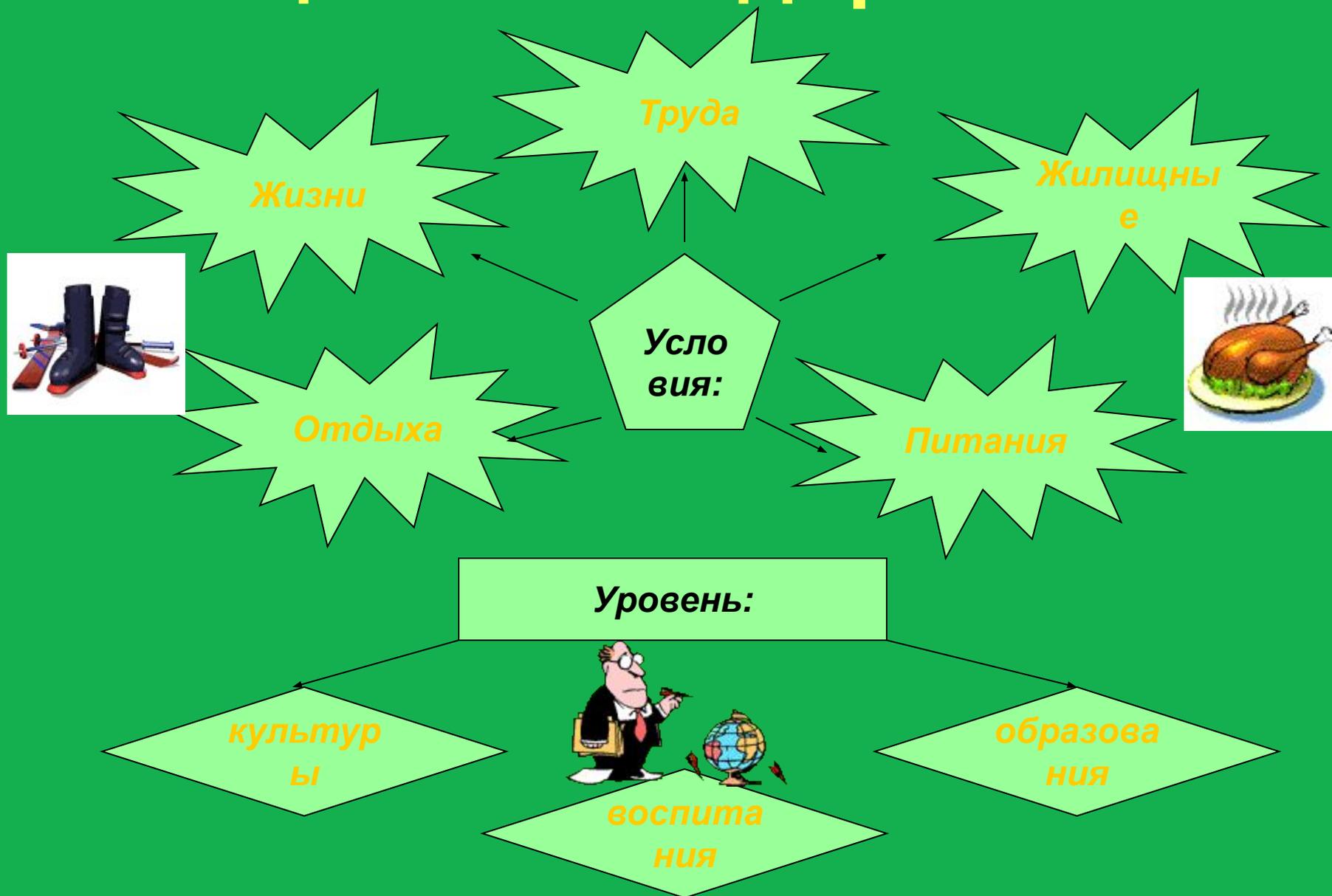
ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



Социальное здоровье



Ученые доказывают, что человек должен жить 150-200 лет! Так, например, древние греки (пеласги) считали, что умереть в 70 лет- это почти то же самое, что умереть в колыбели. Как свидетельствуют историки, продолжительность жизни пеласгов составляла около 200 лет. При этом до конца своих дней они сохраняли жизненные силы и не сидели.



***Главное богатство любого
государства – это люди.
Без человеческого потенциала
рухнет любая экономическая
система и бессильна самая
передовая и прогрессивная
«национальная идея»***

ВЫВОД

- Соблюдение норм здорового образа жизни – это надежная гарантия укрепления и сохранения здоровья!



- Давайте запомним: что человеку естественно быть здоровым!

