

ЗДОРОВЬЕ И ЗОЖ.



**выполнила работу:
ученица 7 «В» класса
Максимча Кристина.
Руководитель : Пылаева
Т.А.**

**«ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА – ЭТО
СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО,
ДУХОВНОГО И СОЦИАЛЬНОГО
БЛАГОПОЛУЧИЯ, А НЕ ТОЛЬКО ОТСУТСТВИЕ
БОЛЕЗНЕЙ И ФИЗИЧЕСКИХ НЕДОСТАТКОВ.»**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ОБРАЗ
ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА, НАПРАВЛЕННЫЙ
НА ПРОФИЛАКТИКУ БОЛЕЗНЕЙ И
УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ. ТАК ЖЕ МОЖНО
СКАЗАТЬ, ЧТО ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
ЭТО ПРАВИЛЬНЫЙ РАСПОРЯДОК
ДЕЙСТВИЙ, ПРЕДНАЗНАЧЕННЫЙ ДЛЯ
УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ.**



Рациональное Питание

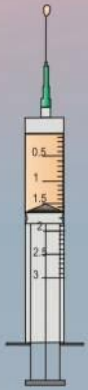


1. Курение



Искоренение Вредных привычек

2. Алкоголь



3. Наркотики

Здоровый Образ Жизни.



Закаливание и занятия спортом



Правильный Режим труда и отдыха





ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА

ЖИЗНИ.

- Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье.
- Отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя.
- Здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- Движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- Личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи;
- Закаливание.
- Эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;
- Интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Позитивное мышление.
- Духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. Оптимизм.

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО, НАШЕМУ ОРГАНИЗМУ ДЛЯ
НОРМАЛЬНОЙ РАБОТЫ ТРЕБУЕТСЯ
ОПРЕДЕЛЕННАЯ НАГРУЗКА, КОТОРУЮ
БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ НЕ ПОЛУЧАЮТ, ТАК КАК
ВЕДУТ МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. НО
ЗДОРОВЬЕ НЕ БЕЗГРАНИЧНО И РАНО ИЛИ
ПОЗДНО МЫ СТАЛКИВАЕМСЯ С БОЛЕЗНЯМИ ИЗ-
ЗА НЕПРАВИЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ
ОРГАНИЗМУ, ОБРАЗА ЖИЗНИ. ЗОЖ ПОЗВОЛИТ ВАМ
ОСТАВАТЬСЯ МОЛОДЫМИ И ЗДОРОВЫМИ ДОЛГИЕ
ГОДЫ.



Merçi
СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!!!

