

# 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**

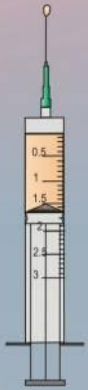


**1. Курение**



**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.



*Merci*  
СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!!!

